ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA TOULOUSE LAUTREC

El impacto del diseño interior en la productividad y bienestar de personas que realizan teletrabajo en sus hogares

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ARQUITECTURA DE INTERIORES

PRESENTADA POR

Cindy Veronica Gonzales Seijas
DNI: 70477307, Perú
Yeron Enrique Cardenas De La Cruz
DNI: 75311537, Perú

ASESOR

Andrés Gonzalo Acosta Aguinaga
DNI: 002463118, Perú
ORCID: 0000-0002-7115-6892

JURADO

María Soledad Neciosup
Eduardo Paul Vilchez Salés
Ornella Nicole Alvarado Pereyra

Lima, septiembre 2025

E6.docx

Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::11391:494700767

Fecha de entrega
8 sep 2025, 9:57 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
8 sep 2025, 10:02 p.m. GMT-5

Nombre del archivo
E6.docx

Tamaño del archivo
780.2 KB

56 páginas

11.986 palabras

70.632 caracteres

9% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado

Fuentes principales

6% Fuentes de Internet
1% Publicaciones
6% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Dedicatoria

Yeron Enrique Cardenas de la Cruz

Dedico este logro a las dos personas que han sido mis pilares fundamentales en este viaje: a mi madre, cuyo amor y sacrificio incansable han sido el motor que impulsó mi vida. Gracias por tu esfuerzo diario, por tu dedicación inquebrantable, y por ser la razón por la cual pude alcanzar este logro. Has trabajado sin descanso para que mis sueños se hicieran realidad, y cada paso que he dado ha sido posible gracias a ti. No hay palabras suficientes para expresar mi gratitud por todo lo que has hecho por mí. A ti, madre, le debo el ser quien soy.

A mi padre, quien con su apoyo y sabiduría me enseñó a luchar por mis sueños. Gracias por estar a mi lado en todo momento, por tu confianza y por siempre creer en mí, aun cuando las dificultades parecían grandes. Tu apoyo me permitió no solo culminar mi carrera, sino también alcanzar este hito de mi vida académica. A ti, padre, te debo gran parte de esta victoria.

Esta tesis, al igual que mi carrera, es el reflejo de su amor y sacrificio, y por eso se las dedico con todo mi corazón.

Cindy Veronica Gonzáles Seijas

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, por guiarme en cada etapa de mi vida académica. A mi familia, por ser mi mayor pilar, por sus sacrificios, por su apoyo incondicional y por la confianza en mis capacidades; a pesar del año tan difícil que atravesé, siempre estuvieron brindándome aliento en cada momento. A mis padres,

quienes con amor y paciencia me enseñaron el valor del esfuerzo y la perseverancia. A mi hermana, por ser un ejemplo de motivación y compañía en este camino. Fueron muchos los años que transcurrieron para alcanzar esta etapa de mi vida, y cada cambio significó un gran aprendizaje que, sin ustedes, no habría logrado superar. Esta dedicatoria es un reconocimiento a todos aquellos que, con su presencia y cariño, hicieron posible la culminación de esta meta tan significativa para mí.

Agradecimiento

Yeron Enrique Cardenas de la Cruz

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a Dios, quien ha sido mi guía y fortaleza en cada paso de este proceso. Agradezco profundamente a mis padres, cuya dedicación y amor incondicional han sido mi mayor fuente de inspiración y apoyo constante a lo largo de mi vida y de este proyecto. A mis docentes y asesores, les agradezco por su valiosa orientación académica, su paciencia y la confianza que siempre me brindaron para seguir adelante. También quiero dar gracias a mis compañeros, quienes me acompañaron con motivación, consejos y momentos de camaradería que hicieron más llevadero este camino. Todos ustedes han sido fundamentales para que pudiera culminar este proyecto, y por ello siempre les estaré eternamente agradecido.

Cindy Veronica Gonzáles Seijas

Agradezco profundamente a Dios, por darme la fortaleza y la sabiduría necesarias para culminar esta etapa tan importante de mi vida. A mi familia, por su amor incondicional, apoyo constante y la motivación que me brindaron en cada momento de dificultad. Extiendo mi gratitud a mis docentes y asesores, por su guía, sus enseñanzas y el tiempo dedicado a orientarme en este proceso académico. Asimismo, a mi compañero de proyecto, por su compromiso, apoyo moral y la valiosa disposición de compartir conocimientos y experiencias que enriquecieron este trabajo. A todos quienes de una u otra forma estuvieron presentes en la realización de esta tesis, les expreso mi más sincero reconocimiento, pues este logro también les pertenece.

Resumen Ejecutivo

El estudio analiza cómo el diseño interior influye en la productividad y el bienestar de los teletrabajadores en viviendas urbanas con espacio reducido. El problema central se enfoca en la falta de adecuación de los hogares para el teletrabajo, lo que afecta la salud mental y la productividad debido a condiciones inadecuadas como mala iluminación y ergonomía. Utilizando una metodología cualitativa basada en entrevistas y observación, se identificaron aspectos clave del diseño interior como la ergonomía, la iluminación natural, la ventilación y el mobiliario adecuado. Los hallazgos destacan que una correcta organización espacial y el uso de mobiliario ergonómico mejoran significativamente tanto el desempeño laboral como el bienestar emocional. Este estudio es relevante para la arquitectura de interiores, ya que proporciona lineamientos prácticos para adaptar los hogares a las nuevas exigencias laborales del teletrabajo, especialmente en contextos urbanos.

Palabras Clave

Teletrabajo, Diseño interior, Ergonomía, Bienestar, Productividad, Espacios reducidos

Tabla de Contenidos

Declaración Jurada de Autenticidad 2

Dedicatoria 3

Agradecimiento 5

Resumen Ejecutivo 6

Capítulo I: Introducción 10

1.1. 10

1.2. 11

1.3. 12

Capítulo II: Revisión de la literatura 14

2.1. Estado del Arte 14

2.2. Marco Teórico 20

Capítulo III: Propósitos y fundamentos de la investigación 22

3.1. Objetivo General 22

3.2. Objetivos Específicos 22

3.3. Pregunta General 22

3.4. Preguntas Específicas 22

3.5. Proposición General 23

3.6. Proposiciones Específicas 23

Capítulo IV: Metodología 24

4.1. Tipo y enfoque de investigación 24

4.2. Diseño metodológico 25

4.3. Participantes o casos de estudio 26

4.4. Técnicas e instrumentos 26

4.5. Procedimiento 27

Capítulo V: Resultados 29

5.1. Organización del Espacio y Separación Funcional 29

5.2. Iluminación y Ventilación 31

5.3. Mobiliario y Ergonomía 33

5.4. Elementos Estéticos y Motivacionales 35

5.5. Desafíos y Limitaciones del Espacio 37

Capítulo VI: Discusión 39

Capítulo VII: Conclusiones y Recomendaciones 45

7.1. Conclusiones 45

7.2. Recomendaciones para futuras investigaciones 46

Referencias 48

Anexos 55

Anexo 1: Guía de Entrevista 55

Índice de Tablas y Figuras

Figura 1 Organización y funcionalidad del espacio para el teletrabajo. 31

Figura 2 Ambiente de trabajo con iluminación y ventilación natural. 33

Figura 3 Espacio de trabajo ergonómico 35

Figura 4 Espacio de Trabajo Inspirador 37

Figura 5 Limitaciones del espacio para teletrabajo 39

Capítulo I: Introducción

1.1. Problema de Investigación

El teletrabajo transformó de manera radical la relación entre el espacio doméstico y el espacio laboral, generando la necesidad de adaptar los hogares para sostener la productividad y el bienestar de los trabajadores. Diversos estudios señalaron que la falta de un ambiente adecuado provocó estrés, desbalance entre vida personal y laboral, y afectaciones a la salud mental, lo que refuerza la importancia del diseño interior como factor determinante en esta transición (Bodhe, 2021; Dubey et al., 2022). Ante esta situación, se hizo evidente que no todos los hogares estaban preparados para integrar zonas de trabajo funcionales, lo que derivó en condiciones poco ergonómicas y en ambientes con iluminación o acústica deficiente. En este contexto, se planteó la necesidad de explorar cómo los elementos del diseño interior influyen directamente en la productividad y en la calidad de vida de quienes realizan teletrabajo, especialmente en contextos urbanos con limitaciones espaciales (Brown, 2021; Hardianningrum & Mahendriya, 2024).

La relevancia de esta problemática para la disciplina de la Arquitectura de Interiores radica en la oportunidad de proponer soluciones concretas que integren ergonomía, confort ambiental y estética en el diseño de espacios domésticos de trabajo. Investigaciones recientes han mostrado que factores como la luz natural, la calidad acústica, la ventilación, el mobiliario ergonómico y la incorporación de elementos biófilos influyen de manera significativa en el desempeño y bienestar de los usuarios (Dubey et al., 2022; Hardianningrum & Mahendriya, 2024). Así, la investigación cualitativa en este campo permite comprender las experiencias de los trabajadores y los retos que enfrentan, aportando datos valiosos para proyectar espacios que respondan a nuevas dinámicas laborales. De este modo, el diseño interior se consolida como una

disciplina clave para atender fenómenos sociales emergentes como el teletrabajo, contribuyendo tanto al bienestar psicológico como a la eficiencia laboral (Bodhe, 2021; Brown, 2021).

1.2. Vacío en el Conocimiento

A pesar de la abundancia de trabajos sobre la adaptación del hogar al trabajo remoto, falta una explicación integrada de cómo los componentes del diseño interior actúan en conjunto para sostener la productividad y el bienestar en viviendas con metraje reducido. Los estudios previos suelen tratar de forma aislada la privacidad, la iluminación y los cambios de uso del espacio, con resultados descriptivos que no modelan la interacción entre ergonomía, luz, acústica y ventilación (Alawad, 2021; Hijazi, 2021). Este vacío se acentúa al comparar prácticas domésticas improvisadas con lineamientos aplicables y escalables que se traduzcan en criterios dimensionales, rangos de desempeño ambiental y configuraciones recomendadas para escenarios reales de teletrabajo. La literatura más reciente confirma problemas ergonómicos y mejoras puntuales —sillas, escritorios ajustables y monitores—, pero rara vez los articula como prescripciones de diseño interior contextualizadas ni evalúa su impacto combinado en el tiempo (Keerthi & Mukhopadhyay, 2024; Cruz, 2024).

Metodológicamente, persiste una brecha: predominan muestras pequeñas, enfoques transversales y periodos de crisis, lo que limita la validez para el teletrabajo estable y deja subestudiadas las diferencias culturales y las restricciones del espacio doméstico. En consecuencia, abundan recomendaciones generales —flexibilidad, contacto con el exterior o reorganización espacial— que pocas veces se triangulan con evidencia cualitativa profunda (entrevistas y observación) sobre hábitos, metraje y dinámica familiar en el hogar (Alawad, 2021; Cruz, 2024). Se requiere investigación cualitativa comparativa que, desde la Arquitectura de Interiores, operacionalice

variables ambientales y ergonómicas en guías verificables, compatibles con las limitaciones urbanas y distintos modos de habitar. En particular, hace falta pasar de narrativas de “reacomodo” a marcos de diseño con criterios de desempeño y usabilidad comprobada en viviendas reales, incorporando pruebas de ergonomía y confort antes, durante y después de la intervención (Hijazi, 2021; Keerthi & Mukhopadhyay, 2024).

1.3.Justificación de la Investigación

El estudio resulta necesario porque el sector creativo enfrenta el reto de diseñar espacios interiores domésticos que no solo sean funcionales, sino que también garanticen confort ambiental en condiciones de teletrabajo prolongado. La evidencia señala que factores como la iluminación natural, la ventilación, la ergonomía del mobiliario y el control acústico son decisivos para sostener la productividad y el bienestar de los usuarios (Rahardjo et al., 2023; Ribino & Bonomolo, 2021). Además, la pandemia aceleró la transición hacia entornos híbridos, generando la necesidad de transformar hogares que no estaban preparados para cumplir simultáneamente funciones de vivienda y oficina. Estudios recientes destacan que la integración de criterios técnicos y de diseño estético ofrece al sector creativo una oportunidad de liderar soluciones innovadoras en contextos urbanos y residenciales (Li, 2025; Natasha, 2023).

Asimismo, esta investigación es relevante porque aporta un enfoque cualitativo que permite comprender la experiencia de los usuarios al habitar espacios improvisados para el teletrabajo. La literatura evidencia que la falta de estrategias integrales de diseño interior genera consecuencias en la concentración, la salud mental y la eficiencia laboral, lo que subraya la importancia de metodologías aplicadas al bienestar (Keerthi & Mukhopadhyay, 2024; Ribino & Bonomolo, 2021). El sector creativo, al involucrar disciplinas como la arquitectura de interiores y el diseño, puede convertir esta problemática en una oportunidad para generar lineamientos aplicables a viviendas reales

y diversas. De este modo, se consolida la necesidad de estudios que articulen teoría y práctica en la construcción de ambientes domésticos productivos y emocionalmente sostenibles (Natasha, 2023; Rahardjo et al., 2023).

Capítulo II: Revisión de la literatura

2.1. Estado del Arte

La pandemia de la COVID-19 transformó los espacios domésticos en entornos laborales improvisados, obligando a millones de trabajadores a enfrentar la fusión repentina entre vida privada y vida profesional, lo que generó tensiones en el bienestar y nuevas demandas de diseño interior (Cho, 2024). En el caso de las mujeres, esta transición reveló desigualdades de género y la necesidad de estrategias de adaptación espacial que les permitieran conciliar responsabilidades domésticas y laborales en viviendas reducidas (Crozier, 2023). En países como Australia, los estudios mostraron que, aunque el teletrabajo mantuvo la productividad, produjo sentimientos de aislamiento y afectó la identidad profesional, destacando el papel del espacio como soporte del bienestar y la cultura organizacional (Durakovic et al., 2022). A nivel internacional, esta experiencia consolidó el modelo híbrido como una tendencia estructural, exigiendo soluciones de diseño que integren ergonomía, flexibilidad y conectividad para equilibrar productividad y salud en el trabajo (Pan, 2025).

La investigación sobre el teletrabajo ha mostrado que diseñadores y arquitectos enfrentan desafíos particulares en sus espacios domésticos, donde la ergonomía, la iluminación y el equipamiento condicionan tanto su productividad como su bienestar creativo (Hosseini et al., 2023). Al mismo tiempo, los estudios con entornos de realidad mixta evidencian que las emociones generadas por el diseño interior influyen directamente en el desempeño cognitivo y en la capacidad de concentración, lo que convierte al espacio en un medio creativo determinante (Lee et al., 2023). Desde una perspectiva aplicada, se ha demostrado que la configuración del mobiliario y de los factores ambientales en estaciones de trabajo remotas incide en la innovación y la calidad del producto creativo, haciendo necesario un enfoque integral de diseño

(Mariana et al., 2023). Finalmente, las investigaciones recientes resaltan que la incorporación de estrategias de bienestar en el diseño de interiores potencia la resiliencia y sostenibilidad de las prácticas laborales creativas, lo que refuerza su valor estratégico en el contexto post-pandemia (Hadi et al., 2025).

Las investigaciones recientes han señalado que el diseño interior de oficinas y espacios de trabajo tiene un papel decisivo en la satisfacción laboral, aunque todavía falta un marco teórico unificado que explique de manera integral sus efectos en el bienestar (Markkanen et al., 2022). En el ámbito residencial, se ha identificado que la pandemia obligó a improvisar espacios de teletrabajo en viviendas multifamiliares, lo cual evidenció carencias de privacidad y la necesidad de repensar la configuración arquitectónica de los hogares (Moshaver et al., 2024). A su vez, los estudios sobre unidades habitacionales pequeñas han demostrado que la incorporación de entornos restaurativos mediante estrategias de diseño biófilo y estilos coherentes ayuda a reducir el estrés y mejorar la productividad en contextos de confinamiento y teletrabajo (Sornubol & Lekagul, 2024). De manera complementaria, revisiones centradas en Europa del Este subrayan que la irrupción del teletrabajo transformó radicalmente la relación entre vida doméstica y laboral, generando nuevas demandas para la ergonomía y el confort ambiental en los hogares (Stîncel, 2021).

En el análisis de cómo el diseño interior afecta la productividad y bienestar durante el teletrabajo, se han utilizado diversas técnicas cualitativas, como entrevistas y observaciones. Por ejemplo, algunos estudios han recurrido a entrevistas en grupo y encuestas en línea para captar las percepciones de los usuarios sobre el uso de los espacios durante el confinamiento (Muñoz-González et al., 2021). En cuanto a técnicas cuantitativas, se ha implementado la simulación computacional para medir la iluminación natural en viviendas históricas, a fin de optimizar el ambiente laboral en

casa (Muñoz-González et al., 2021). Además, se han combinado métodos mixtos, como el análisis de encuestas sobre patrones laborales y el modelado 3D de espacios, para entender los requerimientos funcionales y culturales de los hogares adaptados al teletrabajo (Aksamija & Milosevic, 2023). En paralelo, algunos estudios han utilizado la observación directa de la adaptación de los usuarios a sus espacios de teletrabajo, para investigar cómo los cambios estructurales o de diseño influencian su bienestar (Alawad, 2021).

Los resultados de diversas investigaciones muestran que el diseño del espacio en el hogar tiene un impacto significativo en la productividad y el bienestar durante el teletrabajo. Por ejemplo, se identificó que un diseño de oficina en casa bien planificado, con buena iluminación natural y ergonómico, mejora la productividad y reduce el estrés, factores que son fundamentales para el bienestar físico y psicológico de los teletrabajadores (Dubey et al., 2022). Además, un estudio en el que participaron madres trabajadoras durante la pandemia reveló que la falta de un espacio adecuado en casa para trabajar, junto con las distracciones familiares, aumentaba el estrés y afectaba la productividad (Brown, 2021). De manera similar, los hallazgos de un análisis sobre el diseño de interiores en contextos urbanos con limitaciones espaciales indican que la falta de privacidad y la mala acústica en los hogares impactan negativamente en el rendimiento laboral (Bodhe, 2021). Por otro lado, la investigación sobre el teletrabajo en entornos de vivienda multifamiliar mostró que las soluciones de diseño, como la reorganización espacial y la incorporación de elementos naturales, mejoraron el bienestar general de los trabajadores, aliviando tanto los efectos negativos del confinamiento como el agotamiento relacionado con el teletrabajo (Cruz, 2024).

Aunque los estudios sobre el diseño de espacios para el teletrabajo han crecido en los últimos años, existen vacíos importantes que requieren más atención. En primer

lugar, se ha investigado ampliamente la relación entre ergonomía y bienestar en los espacios de teletrabajo, pero pocos estudios exploran de manera integral la interacción entre todos los elementos del diseño interior, como la iluminación, la acústica y el mobiliario ergonómico, en la productividad a largo plazo (Hardianningrum & Mahendriya, 2024). Además, aunque se han identificado las carencias en la configuración de los hogares para teletrabajo, aún falta un enfoque detallado sobre cómo los diseños de espacios pequeños pueden adaptarse a las necesidades de los trabajadores, especialmente en contextos urbanos con limitaciones de espacio (Keerthi, 2024). En cuanto a las condiciones acústicas, aunque se reconoce que la acústica impacta la productividad, la falta de un análisis comparativo de las percepciones de sonido durante actividades laborales frente a actividades recreativas dentro del mismo espacio limita la comprensión del diseño acústico adecuado para teletrabajo (Li, 2025). Finalmente, algunos estudios muestran que los trabajadores modifican su entorno con el tiempo para mejorar la ergonomía, pero hay poca investigación que explore cómo estos ajustes impactan de manera sostenida en la salud física y mental de los empleados a lo largo del tiempo (Hijazi, 2021).

El impacto de las nuevas tecnologías y la creciente demanda de ambientes laborales flexibles están transformando el diseño interior de espacios de teletrabajo. En primer lugar, el uso de herramientas digitales como la inteligencia artificial y el aprendizaje automático, por ejemplo, mediante enfoques de aprendizaje por refuerzo (RL), permite generar configuraciones optimizadas de interiores, mejorando las condiciones térmicas, acústicas y visuales en oficinas en casa (Ribino & Bonomolo, 2021). A su vez, en el contexto post-pandemia, las estrategias sostenibles, tanto pasivas como activas, están ganando tracción entre los trabajadores remotos, especialmente con la integración de tecnologías inteligentes como los sistemas de gestión energética y el

monitoreo en tiempo real (Bello et al., 2025). Además, el cambio en las prácticas laborales ha acelerado la creación de espacios domésticos multifuncionales, con un mayor enfoque en el diseño que favorece la luz natural, la ventilación y el confort térmico, lo cual aumenta la productividad y el bienestar psicológico de los trabajadores (Rahardjo, 2022). Finalmente, la incorporación de innovaciones en el diseño, como el uso de colores en la decoración para mejorar la atmósfera del espacio y la psicología del usuario, está demostrando ser clave para crear un ambiente cómodo y estimulante para el teletrabajo (Natasha, 2023).

En la investigación sobre el diseño interior de espacios de teletrabajo, los conceptos clave incluyen el bienestar psicológico, que se ha asociado con la capacidad de los diseños interiores para mejorar la comodidad y reducir el estrés (Thilakarathne, 2023). Otro concepto esencial es la ergonomía**,** que es crucial para la creación de espacios que favorezcan la productividad, ya que un diseño inadecuado puede provocar incomodidad física y afectar el rendimiento laboral (Wu, 2022). Además, el diseño sostenible, que incorpora elementos biófilos y estrategias de eficiencia energética, ha cobrado relevancia en el contexto de la necesidad de un entorno saludable y eficiente para el teletrabajo (Elrayies, 2022). Por último, el concepto de adaptabilidad del espacio, que permite a los usuarios modificar sus hogares para cumplir con diversas funciones de trabajo y recreación, es fundamental para abordar la transformación de los hogares en espacios multifuncionales (Loignon, 2024).

La literatura sobre el diseño interior en el contexto del teletrabajo presenta varios enfoques contradictorios. Por un lado, algunos estudios destacan la importancia de crear entornos de trabajo desde casa completamente dedicados, lo que implica un diseño de interiores ergonómico, sin embargo, otros sugieren que no es necesario un espacio completamente separado para trabajar, sino que las viviendas deben ser flexibles y

adaptables a distintas funciones (Fairus, 2024). Además, se observa un sesgo en los estudios que se enfocan en contextos urbanos con limitaciones espaciales, sin abordar adecuadamente las necesidades de los hogares rurales o de menor densidad, lo que podría generar una visión parcial de las necesidades globales (Bonenberg & Lucchini, 2021). En contraste, investigaciones recientes como la de McGee et al. (2023) enfatizan la relación entre el bienestar social y los entornos de trabajo, sugiriendo que no solo el diseño físico, sino también las interacciones sociales dentro del espacio influyen en la productividad y el bienestar general. Finalmente, un enfoque más enfocado en la sostenibilidad, como el de Ching (2023), aboga por la integración de espacios verdes y la mejora de la calidad del aire, algo que no se aborda completamente en otras investigaciones más centradas en el diseño funcional y estético de los interiores.

Las propuestas cualitativas que guiarán esta tesis se basan en un análisis detallado de cómo el diseño interior influye en la productividad y el bienestar de los trabajadores remotos. En primer lugar, el estudio de Oyedeji (2025) establece que la configuración espacial, la ambientación y la estética de los espacios de trabajo tienen un impacto directo en la salud física y mental de los empleados, lo que respalda la necesidad de integrar estos elementos en el diseño de los hogares de teletrabajo. Además, las investigaciones de Rotimi et al. (2024) destacan los desafíos que enfrentan los trabajadores al intentar replicar el diseño de oficinas modernas en hogares, lo cual refuerza la proposición de que no todos los hogares están equipados para integrar zonas de trabajo funcionales, especialmente cuando las limitaciones espaciales son significativas. Por otro lado, Sheng (2024) señala que la adaptación de espacios de trabajo en casas pequeñas es fundamental para mejorar la productividad y la calidad de vida, lo cual respalda la propuesta de que la creación de un entorno adecuado debe tener en cuenta las restricciones del espacio y las necesidades de trabajo de los usuarios.

Finalmente, el trabajo de Syamimi (2025) argumenta que el mobiliario ergonómico es esencial para la comodidad y la productividad en espacios pequeños, lo cual sustenta la proposición de que elementos como muebles adecuados y soluciones espaciales son determinantes en la efectividad del teletrabajo.

2.2. Marco Teórico

Uno de los enfoques clave para comprender el impacto del diseño interior en la productividad y el bienestar de los teletrabajadores es la teoría de la regulación de la privacidad. Según esta teoría, la calidad del espacio laboral y la capacidad de controlar el acceso y la exposición a diferentes estímulos afecta significativamente el bienestar del individuo (Rotimi, 2024). Además, la teoría sugiere que un entorno de trabajo adecuado, que ofrezca tanto áreas de privacidad como zonas de interacción social, es esencial para equilibrar las demandas laborales y personales (Sheng, 2024). Esta teoría también se alinea con los hallazgos de que la falta de privacidad y el ruido son factores estresantes que afectan la productividad y la salud mental de los trabajadores (Syamimi, 2025).

La teoría del comportamiento del entorno (Behavior Setting Theory) es otro modelo relevante que ayuda a entender cómo los espacios físicos afectan el comportamiento humano en un entorno de trabajo. Esta teoría, planteada por Barker (1968), sugiere que las características físicas de un espacio, como la distribución del mobiliario, la luz, y el control de la acústica, tienen un impacto directo en el rendimiento y bienestar de los individuos (Dubey et al., 2022). En este sentido, estudios recientes refuerzan la idea de que un diseño interior adecuado no solo mejora la productividad, sino que también influye en la percepción de comodidad y satisfacción en el trabajo (Fairus, 2024). La teoría señala que los espacios deben ser configurados para permitir tanto el trabajo enfocado como las interacciones sociales informales,

elementos fundamentales para el bienestar emocional de los teletrabajadores (Bodhe, 2021).

El modelo de sintaxis espacial (Space Syntax Theory) ofrece otra perspectiva interesante para estudiar cómo el diseño interior puede impactar la productividad y el bienestar. Este modelo se centra en cómo la configuración espacial de un entorno facilita o dificulta la interacción entre las personas, afectando las dinámicas laborales y sociales (Oyedeji, 2025). Al aplicar este modelo a los hogares de teletrabajo, se puede observar cómo la disposición del mobiliario y la segmentación de espacios influye en la capacidad de concentración y la calidad de las interacciones sociales, elementos esenciales para mantener un buen equilibrio entre vida personal y profesional (Rotimi et al., 2024). La teoría sostiene que un diseño que facilite la circulación y el acceso a diversas zonas de trabajo y descanso es fundamental para la salud mental y la productividad (Li, 2025).

Capítulo III: Propósitos y fundamentos de la investigación

3.1. Objetivo General

Explorar cómo los elementos del diseño interior influyen en la productividad y el bienestar de las personas que realizan teletrabajo en viviendas urbanas de metraje reducido, a fin de identificar criterios de diseño integrados que respondan a las nuevas dinámicas laborales.

3.2. Objetivos Específicos

- Describir las percepciones y experiencias de teletrabajadores respecto a la influencia de la ergonomía, iluminación, ventilación y acústica en su desempeño laboral y bienestar emocional.
- Analizar las interacciones entre los componentes del diseño interior (ergonomía, confort ambiental y estética) en espacios domésticos adaptados para teletrabajo.
- Proponer lineamientos preliminares de diseño interior que integren criterios ergonómicos y ambientales aplicables a viviendas urbanas con limitaciones espaciales.

3.3. Pregunta General

¿Cómo influyen los elementos del diseño interior en la productividad y el bienestar de las personas que realizan teletrabajo en viviendas urbanas de metraje reducido?

3.4. Preguntas Específicas

1. ¿Qué experiencias y percepciones tienen los teletrabajadores sobre el papel de la ergonomía, la iluminación, la ventilación y la acústica en su productividad y bienestar?

2. ¿De qué manera interactúan los distintos componentes del diseño interior para configurar un espacio doméstico que sostenga el teletrabajo?
3. ¿Qué criterios de diseño interior pueden proponerse para mejorar simultáneamente la productividad y el bienestar en viviendas con limitaciones espaciales?

3.5. Proposición General

El diseño interior, entendido como la articulación integrada de factores ergonómicos, ambientales y estéticos, influye de manera directa en la productividad y el bienestar de las personas que realizan teletrabajo en viviendas urbanas con metraje reducido.

3.6. Proposiciones Específicas

1. La ergonomía del mobiliario y la disposición espacial impactan significativamente en el confort físico y la productividad de los teletrabajadores.
2. La calidad ambiental (luz natural, ventilación y acústica) condiciona el bienestar psicológico y la concentración en las actividades laborales realizadas en el hogar.
3. La integración de criterios ergonómicos y ambientales en propuestas de diseño interior permite generar soluciones aplicables y sostenibles para viviendas urbanas con limitaciones espaciales.

Capítulo IV: Metodología

4.1. Tipo y enfoque de investigación

El estudio fue cualitativo, ya que su objetivo principal fue comprender las percepciones, significados y experiencias de los teletrabajadores respecto a la influencia del diseño interior en su productividad y bienestar. Este enfoque no buscó medir variables numéricas ni establecer relaciones causales, sino más bien explorar cómo los individuos interpretan y experimentan los efectos del diseño interior en sus espacios de teletrabajo. A través de entrevistas y observación, se logró capturar las experiencias subjetivas de los participantes, lo que permitió obtener una comprensión profunda de los factores que influyen en su desempeño laboral y bienestar emocional.

La investigación también fue aplicada, ya que se orientó a un problema real y actual en el campo creativo, específicamente en la disciplina de la Arquitectura de Interiores. Ante la necesidad emergente de adaptar los hogares para sostener la productividad y el bienestar de los teletrabajadores, la investigación buscó generar soluciones prácticas y concretas que pudieran ser aplicadas en escenarios reales. El análisis de las experiencias de los teletrabajadores proporcionó una base sólida para proponer intervenciones de diseño que respondieran a las limitaciones espaciales y a los retos inherentes al teletrabajo en viviendas urbanas de metraje reducido.

Este enfoque permitió interpretar cómo los participantes construyen sentido en torno al fenómeno del teletrabajo en sus hogares. Al centrarse en las narrativas personales y las percepciones de los teletrabajadores, se pudo comprender cómo cada individuo experimenta y responde al espacio que ocupa, así como los desafíos y adaptaciones que realiza en su entorno laboral doméstico. La investigación reveló que, más allá de los aspectos físicos del diseño, los participantes atribuyen significados emocionales y psicológicos a su espacio, lo que resalta la importancia de crear

ambientes que no solo sean funcionales, sino también emocionalmente sostenibles para los trabajadores.

4.2. Diseño metodológico

El estudio se trabajó con un diseño de investigación cualitativo exploratorio, lo que permitió abordar el fenómeno del impacto del diseño interior en la productividad y bienestar de los teletrabajadores desde una perspectiva profunda y detallada. Este enfoque se eligió porque no buscaba medir variables numéricas, sino comprender los significados, experiencias y percepciones que los participantes tenían sobre sus espacios de teletrabajo. El diseño exploratorio facilitó la identificación de patrones y tendencias en los relatos de los teletrabajadores, permitiendo que la investigación capturara aspectos complejos de su interacción con el entorno doméstico y laboral.

Este diseño metodológico fue adecuado debido a que se centró en un grupo reducido de participantes, lo que permitió profundizar en sus discursos y comportamientos en lugar de generalizar a una población más amplia. La investigación involucró a tres teletrabajadores, lo que posibilitó una observación detallada y un análisis exhaustivo de sus experiencias personales. Al trabajar con un grupo pequeño, se logró una comprensión más rica y matizada de cómo los elementos del diseño interior afectan su bienestar y productividad, en lugar de obtener solo datos superficiales o generalizados.

Se utilizaron dos técnicas principales para la recolección de datos: entrevistas semiestructuradas y observación/etnografía ligera. Las entrevistas semiestructuradas permitieron obtener información detallada y flexible, adaptándose a las respuestas de los participantes, lo que permitió explorar en profundidad sus experiencias y opiniones. Además, la observación ligera proporcionó una visión directa de cómo los teletrabajadores interactuaban con sus entornos, identificando aspectos del diseño

interior que influían en su productividad y bienestar. Estas técnicas combinadas proporcionaron una rica base de datos para el análisis cualitativo.

4.3. Participantes o casos de estudio

Los entrevistados fueron tres especialistas vinculados directamente con el fenómeno del teletrabajo en el hogar. En primer lugar, se consideró a un teletrabajador con más de seis meses de experiencia en home office, quien relató de manera detallada su rutina diaria, los beneficios percibidos y las dificultades que enfrentaba en su espacio. En segundo lugar, se entrevistó a un psicólogo organizacional especializado en modalidades remotas, quien explicó cómo las condiciones físicas del entorno doméstico influían en la productividad, la motivación y la salud mental de los trabajadores. Finalmente, se contó con la participación de un diseñador de interiores con experiencia en espacios residenciales, quien compartió estrategias de diseño y tendencias aplicadas en la creación de áreas de trabajo funcionales y confortables.

Este perfil de entrevistados resultó adecuado porque permitió abordar el tema de investigación desde tres perspectivas complementarias. El teletrabajador aportó la visión vivencial y subjetiva de quien experimentaba el impacto del espacio en su desempeño. El psicólogo organizacional ofreció una mirada profesional sobre los efectos del ambiente en la conducta, el bienestar emocional y la productividad. El diseñador de interiores, por su parte, contribuyó con criterios técnicos y prácticos que vinculaban directamente el diseño con las necesidades reales de los usuarios en el contexto del teletrabajo.

4.4. Técnicas e instrumentos

Se diseñó una guía de entrevista con preguntas abiertas, con el objetivo de explorar de manera detallada las percepciones y experiencias de los teletrabajadores respecto al impacto del diseño interior en su productividad y bienestar. Las preguntas

fueron formuladas de manera que permitieran a los participantes expresar sus opiniones de forma libre y reflexiva, lo cual fue fundamental para captar la diversidad de experiencias y puntos de vista. Este enfoque cualitativo buscó obtener información rica y profunda que reflejara las complejidades de sus vivencias en relación con el entorno doméstico de trabajo.

La validez de las preguntas de la guía de entrevista fue evaluada por el doctor Andrés Acosta Aguinaga, quien realizó una validación de contenido. En este proceso, se evaluaron aspectos como la claridad, pertinencia y coherencia de las preguntas, así como su alineación con los objetivos de la investigación. El asesor revisó cada pregunta para asegurarse de que estuviera formulada de manera adecuada para obtener la información necesaria para abordar el problema de investigación, garantizando que las respuestas fueran relevantes y contribuyeran a una mejor comprensión del fenómeno estudiado.

Adicionalmente, se realizó una observación directa o etnográfica, en la cual se registraron comportamientos, interacciones y elementos visuales relevantes en los espacios de teletrabajo de los participantes. Esta técnica permitió obtener datos complementarios a las entrevistas, ofreciendo una visión más holística de cómo los teletrabajadores interactúan con su entorno físico. La observación se centró en aspectos como la disposición del mobiliario, la iluminación, la acústica y otros factores del diseño interior que podrían estar influyendo en la productividad y el bienestar de los participantes, enriqueciendo así el análisis de los datos.

4.5. Procedimiento

El procedimiento metodológico de la investigación comenzó con la definición clara del problema y los objetivos, que guiaron todo el proceso. Una vez establecido el marco de la investigación, se procedió a la elaboración de la guía de entrevista, la cual

fue diseñada para explorar las percepciones y experiencias de los teletrabajadores sobre la influencia del diseño interior en su productividad y bienestar. La guía incluyó preguntas abiertas que permitieron a los participantes expresar sus opiniones y vivencias de manera detallada y reflexiva, enfocándose en aspectos como la ergonomía, iluminación, acústica y otros elementos clave del entorno doméstico de trabajo.

El siguiente paso fue la selección y contacto con los participantes. Se definieron criterios específicos para seleccionar a tres teletrabajadores con experiencia en home office. Luego, se obtuvo su consentimiento para participar en el estudio, asegurando que comprendieran el propósito de la investigación y su participación voluntaria. Las entrevistas fueron aplicadas mediante Google Forms, lo que facilitó la recolección de datos de manera accesible y organizada. Las entrevistas semiestructuradas proporcionaron información valiosa sobre las experiencias individuales, mientras que el uso de Google Forms permitió que los participantes respondieran a las preguntas de forma flexible, respetando su tiempo y disponibilidad.

Además de las entrevistas, se llevó a cabo una observación directa o etnográfica en los hogares de los participantes, registrando notas detalladas y tomando imágenes relevantes para documentar cómo los teletrabajadores interactuaban con su entorno. Esta observación permitió complementar la información obtenida en las entrevistas, proporcionando un contexto visual y práctico de los espacios de trabajo en casa. Posteriormente, toda la información recopilada fue transcrita y organizada. Se realizó un proceso de codificación temática, donde se identificaron categorías y patrones comunes en los discursos de los participantes. Finalmente, los resultados obtenidos fueron analizados y redactados, vinculándolos directamente con los objetivos y las proposiciones de la investigación.

Capítulo V: Resultados

5.1. Organización del Espacio y Separación Funcional

La organización del espacio y la separación funcional son elementos esenciales en la creación de un entorno de teletrabajo productivo y saludable. A lo largo de las entrevistas, se destacó la importancia de contar con un espacio bien definido, incluso en entornos pequeños. Un entrevistado comentó: "No es necesario tener una oficina grande, basta con que sea un rincón bien definido, con buena iluminación natural y acondicionado para las tareas diarias." Esta afirmación refleja que un espacio organizado y delimitado, aunque pequeño, puede contribuir a un mejor enfoque y mayor productividad. La clave está en la planificación del espacio para que se convierta en un área dedicada exclusivamente al trabajo, lo que permite establecer límites claros entre la vida personal y laboral.

La separación funcional dentro de los hogares también se vinculó con el bienestar emocional y la motivación. Un entrevistado mencionó que "un espacio ordenado y cómodo te ayuda a concentrarte más rápido y a mantener la mente enfocada." Esto indica que la disposición eficiente del espacio no solo mejora el rendimiento laboral, sino también el estado emocional, al reducir el estrés y fomentar la calma. Los elementos estéticos y la disposición del mobiliario juegan un papel crucial en la creación de un entorno que sea agradable tanto para trabajar como para desconectar después de la jornada laboral.

Además, la organización del espacio facilita el equilibrio entre la vida personal y laboral. Un entrevistado observó que "delimitar un espacio exclusivo para el trabajo... permite que, al terminar la jornada, se pueda 'cerrar la oficina' y desconectarse mentalmente." Esta afirmación resalta cómo la separación física y psicológica de las zonas de trabajo y descanso mejora la capacidad de los teletrabajadores para gestionar

su tiempo y evitar la sobrecarga emocional. Los estudios de diseño interior concluyen que cuando el espacio está pensado para diferentes actividades, cada área cumple con su función específica sin interferir en las demás, lo que facilita un ambiente de trabajo más eficiente y armónico.

En la figura 1 se evidencia un espacio que ejemplifica perfectamente los principios de organización y separación funcional. En la imagen, se observa un área de trabajo clara y bien delimitada, separada de un banco de descanso que está ubicado junto a una ventana, ideal para momentos de lectura o descanso. El mobiliario minimalista y la iluminación cálida crean una atmósfera acogedora que fomenta la concentración y el bienestar. La distribución eficiente del espacio permite maximizar su uso sin sobrecargarlo, asegurando que cada área sea funcional y accesible. Este diseño muestra cómo un espacio bien organizado no solo aumenta la productividad, sino también promueve un equilibrio saludable entre trabajo y descanso, respaldando las recomendaciones obtenidas en las entrevistas sobre la importancia de una correcta distribución del espacio en el teletrabajo.

Figura 1

Organización y funcionalidad del espacio para el teletrabajo.



Nota: Foto obtenida de Pinterest

5.2. Iluminación y Ventilación

La iluminación y ventilación son dos factores cruciales que influyen en la productividad y el bienestar de los teletrabajadores. A lo largo de las entrevistas, se destacó la importancia de la luz natural para mantener el ánimo y la concentración. Un entrevistado mencionó: "La luz natural es fundamental porque te da energía y mejora el estado de ánimo." Esta afirmación subraya cómo la luz natural no solo mejora la productividad, sino también contribuye a un mejor bienestar emocional. Cuando el espacio cuenta con suficiente luz natural, se evita la fatiga visual y se mejora la concentración. Además, la ventilación adecuada también se destacó como un elemento esencial, ya que un ambiente bien aireado permite que el aire fluya libremente, reduciendo la sensación de fatiga y promoviendo una atmósfera fresca que favorece la productividad.

El mobiliario y el diseño del espacio también deben adaptarse para maximizar estos elementos. Un entrevistado comentó: "La ventilación es otro aspecto importante, ya que trabajar en un ambiente fresco y con aire renovado mejora la concentración." Esta declaración muestra cómo la combinación de una buena iluminación y ventilación contribuye directamente al bienestar físico y psicológico del teletrabajador. Es fundamental que los espacios de trabajo estén ubicados en lugares donde la luz natural pueda entrar sin obstáculos, y que la circulación de aire se mantenga constante para evitar ambientes cerrados o agobiantes, lo que podría generar distracción y malestar.

Otro aspecto que surgió en las entrevistas fue la influencia de la iluminación y ventilación en la reducción del estrés y el aumento de la motivación. Se sugirió que la combinación de una buena iluminación, ventilación adecuada y mobiliario ergonómico puede crear un ambiente más relajante y estimulante, lo que permite a los teletrabajadores sentirse más motivados y enfocados. Un entrevistado comentó: "El

ambiente fresco y con aire renovado mejora la concentración y la salud." Esta observación refuerza la idea de que un entorno de trabajo bien iluminado y ventilado no solo beneficia la productividad, sino que también contribuye a un equilibrio saludable entre cuerpo y mente, lo cual es esencial para un rendimiento sostenido a lo largo de la jornada laboral.

En la figura 2 se evidencia un espacio de trabajo que ejemplifica perfectamente la importancia de la iluminación y ventilación. En la imagen se observa una oficina luminosa con amplias ventanas que permiten la entrada de luz natural, creando un ambiente agradable y aireado. El espacio está bien organizado, con un escritorio limpio y una silla cómoda que favorece la postura ergonómica, mientras que las plantas ubicadas estratégicamente aportan frescura y vitalidad al entorno. Esta configuración, con una ventilación adecuada y luz natural abundante, no solo mejora la productividad, sino que también crea un entorno relajante, lo cual facilita la concentración y reduce el estrés. La organización eficiente del espacio maximiza el uso de cada área sin sobrecargar el ambiente, lo que es crucial para mantener un entorno de teletrabajo cómodo y funcional.

Figura 2

Ambiente de trabajo con iluminación y ventilación natural.



Nota: Foto obtenida de Pinterest

5.3. Mobiliario y Ergonomía

La categoría de "Mobiliario y Ergonomía" se refiere a cómo el diseño del mobiliario y los elementos ergonómicos influyen en el confort, la productividad y el bienestar del teletrabajador. En las entrevistas realizadas, se destacó que un mobiliario adecuado es crucial para evitar molestias físicas durante las largas horas de trabajo. Un entrevistado mencionó: "Una silla ergonómica puede prevenir dolores de espalda y posturas inadecuadas." Esta afirmación resalta la importancia de elegir muebles que no solo sean funcionales, sino que también favorezcan una postura saludable. La ergonomía es esencial para prevenir dolores musculares y mejorar la experiencia general de trabajo, creando un ambiente más productivo y cómodo.

Además, el diseño de un espacio bien adaptado al usuario, con muebles funcionales y adecuados a sus necesidades, contribuye directamente a la eficiencia laboral. Un entrevistado compartió que: "Un escritorio con espacio suficiente y ordenado permite trabajar con comodidad." La disposición adecuada del mobiliario no solo mejora la comodidad física, sino que también facilita la organización, reduciendo las distracciones y ayudando a la concentración. Esto indica que un espacio de trabajo bien planeado, con muebles adecuados, no solo previene problemas de salud, sino que también mejora el rendimiento en el trabajo diario.

Otro aspecto relevante que se abordó en las entrevistas fue cómo un buen mobiliario puede influir en el equilibrio entre vida laboral y personal. Se mencionó que "tener un área específica para trabajar... ayuda a separar lo laboral de lo personal." Esta cita ilustra cómo un diseño bien pensado con mobiliario adecuado ayuda a crear fronteras claras entre el trabajo y las actividades cotidianas. La separación física de las áreas de trabajo de las áreas de descanso es clave para mejorar el bienestar emocional y

mantener un equilibrio saludable en la vida laboral y personal, algo fundamental para los teletrabajadores.

En la figura 3 se evidencia un espacio de trabajo ejemplar que resalta la importancia de la ergonomía y el mobiliario adecuado. La imagen muestra un escritorio minimalista regulable que permite ajustar la altura según las necesidades del usuario, favoreciendo una postura cómoda y saludable. La silla ergonómica, con respaldo ajustable, apoya adecuadamente la postura, mientras que los monitores, la computadora y los estantes ofrecen funcionalidad sin desorden. Las plantas añaden un toque decorativo, creando un entorno agradable para el teletrabajo, lo que facilita la concentración y el bienestar durante largas jornadas. Este diseño no solo es visualmente atractivo, sino que también optimiza la funcionalidad y confort, elementos esenciales para una experiencia de teletrabajo eficiente y saludable.

Figura 3

Espacio de trabajo ergonómico



Nota: Foto obtenida de Pinterest

5.4. Elementos Estéticos y Motivacionales

La categoría "Elementos Estéticos y Motivacionales" explora cómo los detalles visuales y emocionales en un espacio de trabajo influyen en el bienestar, la motivación y la productividad de los teletrabajadores. En las entrevistas realizadas, se destacó la importancia de un entorno agradable para mejorar el estado de ánimo y mantener la concentración. Un entrevistado señaló: “Cuando el ambiente es agradable, uno trabaja con más ganas y se reduce el estrés del día a día.” Esta afirmación resalta cómo un diseño bien cuidado, con elementos estéticos armoniosos, puede proporcionar una sensación de calma, reduciendo la fatiga emocional y favoreciendo una mayor motivación durante las horas de trabajo.

Además, los elementos decorativos juegan un papel crucial al conectar emocionalmente al usuario con su entorno. La elección de colores suaves y naturales, junto con detalles sencillos pero significativos, puede marcar la diferencia. En las entrevistas, se mencionó que “Los colores claros transmiten calma y amplitud, lo que mejora el estado de ánimo y la concentración.” Estos elementos no solo decoran, sino que afectan directamente las emociones y la productividad, creando una atmósfera que inspira y favorece el desempeño.

Los detalles motivacionales también tienen un impacto significativo en la mentalidad del teletrabajador. Se observó que “tener una decoración personalizada, como fotos o cuadros con frases motivacionales, aporta identidad y aumenta la comodidad emocional.” La inclusión de frases inspiradoras o elementos que fomenten la creatividad puede ser clave para mantener el enfoque y el equilibrio entre el trabajo y el bienestar emocional. Esto no solo mejora la productividad, sino también el disfrute del espacio y la jornada laboral.

En la figura 4 se evidencia un espacio de trabajo diseñado para proporcionar un ambiente cálido y relajante. La imagen muestra cómo los elementos estéticos, como las plantas, las fotografías enmarcadas en tonos neutros y el mobiliario sencillo pero elegante, crean una atmósfera tranquila y organizada. Los detalles motivacionales, como el cuadro con la frase "sun, sand, surf", añaden un toque inspirador que favorece la creatividad y el bienestar emocional. Este entorno visualmente armonioso favorece el teletrabajo al proporcionar un espacio que no solo invita a la concentración, sino que también fomenta la relajación, mejorando tanto la productividad como el equilibrio emocional del trabajador.

Figura 4

Espacio de Trabajo Inspirador



Nota: Foto obtenida de Pinterest

5.5. Desafíos y Limitaciones del Espacio

La categoría "Desafíos y Limitaciones del Espacio" se refiere a los obstáculos que enfrentan los teletrabajadores debido a las condiciones físicas y estructurales de sus hogares, los cuales afectan su desempeño laboral. A lo largo de las entrevistas, se evidenció que muchos hogares no están diseñados específicamente para el teletrabajo, lo que provoca que las personas tengan que improvisar en espacios compartidos. Un entrevistado comentó: “Muchos hogares no están diseñados para tener un área exclusiva de trabajo, lo que obliga a improvisar en la sala, el comedor o incluso el dormitorio. Esto puede afectar la concentración.” Este tipo de situaciones crea un entorno poco propicio para el trabajo, aumentando las distracciones y dificultando la creación de una rutina clara.

Otro desafío significativo es la falta de organización y el desorden en los espacios de trabajo. Como destacó un entrevistado: “El desorden visual constante distrae y genera estrés. Un lugar lleno de cosas no ayuda a la concentración.” La acumulación de objetos en el área de trabajo no solo afecta la capacidad de concentración, sino que también aumenta el estrés y la ansiedad, reduciendo la productividad. Este tipo de limitaciones subraya la importancia de un entorno de trabajo bien organizado y ordenado para mantener la calma mental y mejorar la eficiencia laboral.

Además, la falta de espacios adecuados y bien adaptados también impacta la ergonomía del lugar, lo que tiene repercusiones directas sobre la salud física y emocional del trabajador. En las entrevistas, un participante señaló: “La falta de una silla ergonómica o una mesa a la altura adecuada puede generar dolores de espalda, cuello y muñecas.” La ergonomía inadecuada no solo afecta la salud física, sino que también puede generar incomodidad y desmotivación a largo plazo, lo que repercute

negativamente en la productividad y el bienestar emocional de quienes trabajan desde casa.

En la figura 5 se evidencia un espacio desordenado, con pilas de objetos en la mesa y estanterías llenas de artículos dispersos. Este entorno caótico presenta claras limitaciones para el teletrabajo, ya que la falta de organización y el desorden dificultan la concentración y la eficiencia. La imagen muestra cómo el espacio de trabajo no solo está desordenado, sino también mal iluminado, lo que podría generar incomodidad durante largas jornadas laborales. La escasa iluminación también contribuye a la fatiga visual, lo que se suma a las dificultades que enfrentan las personas que trabajan en espacios no adaptados para este propósito, reflejando así los principales desafíos relacionados con la organización y las condiciones físicas del entorno doméstico.

Figura 5

Limitaciones del espacio para teletrabajo



Nota: Foto obtenida de Google imágenes

Capítulo VI: Discusión

Los resultados de esta investigación sobre la organización del espacio y la separación funcional coinciden en gran medida con la literatura revisada, en la que se destaca la importancia de la delimitación de áreas dentro del hogar para mejorar la productividad y el bienestar (Cruz, 2024). Los participantes indicaron que un espacio bien definido, aunque pequeño, favorece el enfoque y reduce el estrés, lo cual se alinea con los hallazgos de que la organización espacial contribuye significativamente a la salud mental y a la eficiencia laboral (Bodhe, 2021). Sin embargo, algunos estudios sugieren que no es necesario un espacio completamente separado para el trabajo, sino que la flexibilidad del hogar es suficiente, lo que genera un contraste con la preferencia de los participantes por una zona exclusiva (Fairus, 2024). Estos hallazgos muestran que, aunque existen enfoques diferentes en la literatura, la mayoría de los trabajadores prefieren espacios definidos y bien organizados para gestionar su productividad y bienestar.

Este hallazgo se conecta directamente con los objetivos de la investigación, que buscan explorar cómo el diseño interior influye en la productividad y el bienestar de los teletrabajadores. La necesidad de separar las funciones laborales y personales en espacios reducidos resalta la importancia de aplicar principios de organización espacial en viviendas urbanas con limitaciones de metraje, como se indica en los objetivos específicos (Rahardjo, 2022). Además, las percepciones de los participantes refuerzan la proposición de que la organización funcional del espacio es clave para mejorar la productividad y reducir el estrés, contribuyendo a un entorno laboral más saludable (Bello et al., 2025). Por lo tanto, los resultados validan la importancia de integrar estos elementos en propuestas de diseño interior para contextos urbanos, alineándose con los

objetivos de identificar criterios de diseño que respondan a las nuevas dinámicas laborales.

Los resultados obtenidos en esta investigación coinciden con la literatura revisada al destacar que la iluminación natural y la ventilación son factores clave para mejorar la productividad y el bienestar emocional de los teletrabajadores (Dubey et al., 2022). La luz natural, mencionada por los entrevistados como fundamental para mejorar el ánimo y la concentración, respalda los hallazgos de estudios previos que muestran cómo estos elementos afectan tanto el bienestar psicológico como físico (Bodhe, 2021). Sin embargo, algunos estudios enfatizan la importancia de un diseño completamente dedicado para el trabajo, mientras que nuestros hallazgos muestran que, incluso en espacios compartidos, la mejora en iluminación y ventilación puede generar un ambiente favorable (Fairus, 2024). Este contraste sugiere que, si bien la dedicación de un espacio es relevante, la optimización de condiciones como la luz y la ventilación puede ser suficiente para potenciar la productividad.

Este hallazgo se conecta directamente con los objetivos de la investigación, que buscan explorar cómo los elementos del diseño interior influyen en la productividad y el bienestar de los teletrabajadores. La importancia de la iluminación y ventilación en la productividad y el bienestar psicológico valida el objetivo de identificar criterios de diseño que favorezcan un entorno saludable para el teletrabajo, especialmente en viviendas con limitaciones espaciales (Rahardjo, 2022). Además, las percepciones de los entrevistados refuerzan la proposición de que los elementos ambientales, como la luz y la ventilación, son fundamentales para generar espacios de trabajo eficientes y cómodos, contribuyendo a un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal (Hosseini et al., 2023). Por lo tanto, estos hallazgos confirman que la integración de

condiciones ambientales adecuadas es clave para mejorar la experiencia del teletrabajo, alineándose con los objetivos de la investigación.

Los hallazgos sobre la importancia del mobiliario ergonómico y su impacto en la productividad y el bienestar de los teletrabajadores coinciden con la literatura revisada, que destaca la relevancia de un mobiliario adecuado para evitar molestias físicas y mejorar la eficiencia laboral (Wu, 2022). La afirmación de los entrevistados de que una silla ergonómica puede prevenir dolores musculares y mejorar la postura respalda lo observado en estudios previos sobre la necesidad de espacios de trabajo funcionales y saludables para mejorar la productividad (Dubey et al., 2022). Sin embargo, algunos estudios sugieren que no todos los trabajadores necesitan una configuración de oficina completamente dedicada, lo que entra en contraste con los hallazgos que indican la preferencia por un mobiliario adaptado a las necesidades personales y un diseño que favorezca la separación de los ámbitos laborales y personales (Fairus, 2024). Esta discrepancia sugiere que, aunque el diseño flexible es necesario, la ergonomía sigue siendo un factor esencial para mantener la comodidad y productividad.

Estos hallazgos se conectan directamente con los objetivos de la investigación, que buscan identificar cómo los elementos del diseño interior, especialmente el mobiliario, influyen en la productividad y el bienestar de los teletrabajadores. La importancia del mobiliario adecuado y su impacto en la postura y la comodidad valida el objetivo de explorar cómo la ergonomía contribuye a un entorno de trabajo más eficiente y saludable (Hosseini et al., 2023). Además, la relación entre la disposición del mobiliario y la separación física entre trabajo y vida personal respalda el objetivo de analizar cómo la organización del espacio contribuye al equilibrio emocional y la eficiencia laboral (Bodhe, 2021). Estos resultados refuerzan la necesidad de integrar

criterios de diseño ergonómico en propuestas para viviendas adaptadas al teletrabajo, especialmente en contextos urbanos con limitaciones espaciales.

Los hallazgos sobre el impacto de los elementos estéticos y motivacionales en la productividad y bienestar de los teletrabajadores coinciden con la literatura revisada, que subraya cómo el diseño visual de los espacios afecta directamente el estado emocional y la concentración (Thilakarathne, 2023). Los entrevistados mencionaron que un entorno agradable, con colores suaves y elementos decorativos personalizados, fomenta un estado de ánimo positivo y mejora el rendimiento, lo cual es consistente con estudios previos que destacan la relación entre el ambiente visual y la motivación en el trabajo (Lee et al., 2023). Sin embargo, algunos estudios apuntan a que el diseño funcional debe prevalecer sobre los aspectos decorativos, lo que genera una ligera discrepancia con la importancia que los entrevistados otorgan a los detalles emocionales y estéticos (Fairus, 2024). Este contraste sugiere que, aunque la funcionalidad es clave, los aspectos estéticos y motivacionales también desempeñan un papel fundamental en el bienestar general de los teletrabajadores.

Este hallazgo se conecta directamente con los objetivos de la investigación, que buscan explorar cómo los elementos del diseño interior, incluidos los aspectos estéticos y motivacionales, influyen en la productividad y el bienestar de los teletrabajadores. La relación identificada entre un entorno visualmente armonioso y la mejora en el estado de ánimo respalda el objetivo de identificar características de diseño que contribuyan a un ambiente de trabajo saludable y estimulante (Hosseini et al., 2023). Además, la importancia de los elementos decorativos personalizados para aumentar la motivación y la creatividad refuerza la proposición de que los detalles emocionales en el diseño pueden potenciar la productividad, lo cual se alinea con los objetivos de la investigación de integrar estos aspectos en espacios de teletrabajo (Mariana et al., 2023). Por lo tanto,

estos resultados validan la necesidad de incorporar elementos estéticos que promuevan tanto la productividad como el bienestar emocional en los diseños de teletrabajo.

Los hallazgos sobre los desafíos y limitaciones del espacio coinciden con la literatura revisada, que resalta cómo la falta de espacios adecuados para el teletrabajo en muchos hogares afecta la productividad y el bienestar de los trabajadores. Varios estudios indican que la improvisación de espacios compartidos, como el salón o el dormitorio, genera distracciones y dificulta la concentración, lo que se refleja en las entrevistas de esta investigación (Bodhe, 2021). Además, la acumulación de objetos y el desorden en los espacios de trabajo se vincula con el aumento del estrés y la falta de concentración, lo cual coincide con las investigaciones previas que señalan cómo la organización del espacio es crucial para el bienestar emocional (Dubey et al., 2022). Sin embargo, la literatura también sugiere que los espacios multifuncionales pueden ser adaptables y efectivos para el teletrabajo, lo que crea una ligera discrepancia con los hallazgos que sugieren que un espacio exclusivo es necesario para la concentración (Fairus, 2024).

Este hallazgo se conecta directamente con los objetivos de la investigación, que buscan identificar cómo los aspectos físicos y estructurales de los hogares influyen en la productividad y el bienestar de los teletrabajadores. Los desafíos identificados, como la falta de ergonomía y la organización deficiente del espacio, validan el objetivo de explorar cómo un diseño adecuado puede mejorar la salud física y emocional de los teletrabajadores (Hosseini et al., 2023). Además, las dificultades derivadas de los espacios improvisados refuerzan la necesidad de adaptar los hogares para cumplir con las demandas del teletrabajo, alineándose con los objetivos de la investigación de identificar soluciones de diseño que favorezcan la productividad y el bienestar (Keerthi,

2024). Por lo tanto, estos hallazgos confirman que la creación de espacios bien diseñados y organizados es fundamental para el éxito del teletrabajo.

Capítulo VII: Conclusiones y Recomendaciones

7.1. Conclusiones

Este estudio ha explorado cómo los elementos del diseño interior impactan la productividad y el bienestar de las personas que realizan teletrabajo en viviendas urbanas de metraje reducido. A través de entrevistas y observaciones, se identificaron las principales características del espacio que influyen directamente en la concentración, el estado emocional y la eficiencia laboral de los teletrabajadores. Los resultados confirmaron que una correcta organización del espacio, junto con la incorporación de elementos ergonómicos, adecuados niveles de iluminación, ventilación y acústica, así como detalles estéticos motivacionales, mejora tanto la productividad como el bienestar emocional. Estos hallazgos son esenciales para adaptar las viviendas urbanas a las nuevas dinámicas del teletrabajo, especialmente en contextos de limitaciones espaciales.

En cuanto al objetivo general de la investigación, se encontró que el diseño interior tiene un impacto significativo en el desempeño laboral y el bienestar de los teletrabajadores. La implementación de un diseño que integre ergonomía, confort ambiental y elementos estéticos contribuye a crear un entorno de trabajo más saludable y productivo. La necesidad de espacios bien definidos y organizados, incluso en viviendas pequeñas, es crucial para evitar distracciones y reducir el estrés. Estos elementos son fundamentales para mejorar la experiencia del teletrabajo, alineándose con las nuevas dinámicas laborales que han surgido con la pandemia.

En relación con el primer objetivo específico, los teletrabajadores percibieron que la ergonomía, la iluminación natural y la ventilación son los factores más relevantes para su desempeño y bienestar emocional. La falta de una disposición adecuada de estos elementos puede generar incomodidad física, fatiga visual y estrés, lo que afecta la productividad y el estado de ánimo. Las entrevistas confirmaron que un entorno bien

ventilado y con buena iluminación no solo mejora la salud física, sino que también crea una atmósfera favorable para la concentración, lo que respalda la importancia de estos factores en el diseño interior de espacios de teletrabajo.

Respecto al segundo y tercer objetivo específicos, se analizó cómo la interacción entre ergonomía, confort ambiental y estética influye en los espacios domésticos adaptados para teletrabajo. Los resultados sugieren que la integración de estos componentes en el diseño de interiores no solo favorece la productividad, sino que también mejora la motivación y el bienestar emocional de los trabajadores. En base a estos hallazgos, se proponen lineamientos preliminares para el diseño de espacios de teletrabajo en viviendas urbanas con limitaciones de espacio, que incluyen la incorporación de mobiliario ergonómico, la optimización de la iluminación natural y la creación de ambientes relajantes a través de elementos estéticos. Estos lineamientos permitirán a los diseñadores abordar los desafíos específicos del teletrabajo en contextos urbanos, promoviendo un entorno más saludable y eficiente.

7.2. Recomendaciones para futuras investigaciones

Para mejorar la productividad y el bienestar de los teletrabajadores en viviendas urbanas de metraje reducido, se recomienda la implementación de diseños interiores que integren soluciones ergonómicas, ambientales y estéticas. Es esencial que los espacios sean cuidadosamente organizados, con áreas claramente delimitadas para el trabajo y el descanso, incluso en viviendas pequeñas. Los diseñadores de interiores deben priorizar la optimización de la iluminación natural y la ventilación adecuada, elementos clave para un ambiente saludable y productivo. Además, se sugiere el uso de mobiliario ergonómico, como sillas y escritorios ajustables, que contribuyan a una postura saludable y prevengan dolores musculares, lo que a su vez mejora la concentración y la eficiencia en el teletrabajo.

Dado que la pandemia ha acelerado la adopción del teletrabajo, investigaciones futuras podrían explorar la evolución de las necesidades de diseño interior a medida que las dinámicas laborales continúan cambiando. Sería valioso investigar cómo los factores culturales, sociales y demográficos influyen en la percepción de los teletrabajadores sobre su entorno laboral en casa, ya que estos elementos pueden tener un impacto significativo en la efectividad del diseño. También se recomienda estudiar más a fondo las diferencias en la experiencia del teletrabajo entre contextos urbanos y rurales, considerando las variaciones en la disponibilidad de espacio y recursos. Además, futuras investigaciones podrían abordar el impacto de tecnologías emergentes, como la inteligencia artificial y el diseño asistido por computadora, en la creación de espacios más adaptables y eficientes para el teletrabajo.

Referencias

Aksamija, A., & Milosevic, S. (n.d.). Post-pandemic Office Spaces: Considerations and Design Strategies for Hybrid Work Environments. *ENQUIRY: The ARCC Journal | VOLUME*, *20*, 2023. https://doi.org/10.17831/enq:arcc.v18i1.1192

Alawad, 2021. (n.d.).

Bello, A., Alagbe, O., Olaoye, G., & Ibitoye, O. (2025). Evaluating Digital Nomads' Awareness and Preferences for Passive and Active Sustainable Design in Lagos. *Journal of Built Environment and Geological Research*. https://doi.org/10.70382/ajbegr.v8i4.050

Bergefurt, L., Appel-Meulenbroek, R., & Arentze, T. (2023). How physical home workspace characteristics affect mental health: A systematic scoping review. In *Work* (Vol. 76, Issue 2, pp. 489–506). IOS Press BV. https://doi.org/10.3233/WOR-220505

Bodhe, V. V. (n.d.). Reimagine workspace for better productivity during WFH. In *International Journal of Advance Research, Ideas and Innovations in Technology*.

Bonenberg, A., & Lucchini, M. (2021). HOME OFFICE SPACES FOR SMART WORK. IMPACT OF COVID-19 LOCKDOWN ON ARRANGEMENTS OF RESIDENTIAL INTERIORS. *Space&FORM*, *2021*(48), 9–30. https://doi.org/10.21005/pif.2021.48.B-01

Brown, J. (n.d.). *"An Exploration of Home Office Design and Its Effect on Stress Reduction, Happiness, and Productivity for Working Mothers'' Well-being during COVID-19".''* https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/honors-theses

Ching, L. S., & Abdul Rani, M. F. (2023). THE IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC ON HOME SPATIAL DESIGN. *Malaysian Journal of Sustainable Environment*, *10*(1), 207–224. https://doi.org/10.24191/myse.v10i1.21258

Cho, K., & Cha, S. H. (2024). Immersive Computing: Perspectives on Spatial Design Strategies for Individual Virtual Reality Workspace Platforms. *Archives of Design Research*, *37*(3), 105–117. https://doi.org/10.15187/adr.2024.07.37.3.105

Chugh, D., & Kaur, P. (2024). AN ASSESSMENT OF PARADIGM SHIFT IN PEOPLE'S PRIORITIES TOWARD INTERIOR DESIGNING OF SPACE DURING THE PANDEMIC OUTBREAK. *ShodhKosh: Journal of Visual and Performing Arts*, *5*(1). https://doi.org/10.29121/shodhkosh.v5.i1.2024.577

Crozier, J. (2024). Mothers of Invention: How the Experiences of Women Working From Home During COVID-19 Could Reshape the Domestic Environment. *Journal of Interior Design*, *49*(1), 35–52. https://doi.org/10.1177/10717641231194042

Dubey, A., Jain, V., & Chhabra, M. (n.d.). Rethinking Interior Spaces for Work from Amidst the Pandemic. In *International Journal for Research in Applied Science & Engineering Technology (IJRASET)*. www.ijraset.com

Durakovic, I., Aznavoorian, L., & Candido, C. (2023). Togetherness and (work)Place: Insights from Workers and Managers during Australian COVID-Induced Lockdowns. *Sustainability (Switzerland)*, *15*(1). https://doi.org/10.3390/su15010094

Elrayies, G. M. (2022). Prophylactic Architecture: Formulating the Concept of Pandemic-Resilient Homes. In *Buildings* (Vol. 12, Issue 7). MDPI. https://doi.org/10.3390/buildings12070927

Fairus Kholid, M., Mayang, P., Zaharin, B., Kasmuri, K., Afizzat, N., & Nasrul, A. (n.d.). *Journal of Design and Built Environment Observing Spatial Change in Malaysian Terraced House Design Through the Context of Working from Home*. https://ejournal.um.edu.my/index.php/jdbe

Hadi, H., Husnul,), & Muhayyan, A. (n.d.). *LINMAN: Jurnal Lintas Manajemen Journal of Management Studies The Role of Workplace Psychogeography in Improving*

*Employee Cognitive Productivity in the Post-Pandemic Era 2) Muhayyanazmi1@gmail.com, Institut Productivity in the Post-Pandemic Era Agama Islam Hamzanwadi, Lombok Timur, Indonesia *) Corresponding Author*. https://journal.dinamikaintuisi.com/index.php/linman/

Hardianningrum, R., & Mahendriya, G. (2024). *Home Workspace Design to Improve Employee's Performance (Case Study of Work From Home Employees in Semarang)* (pp. 149–158). https://doi.org/10.2991/978-94-6463-480-8_12

Hijazi, J., & Attiah, D. (2021). Saudi residences' adaptability: How employees worked from home during covid-19 lockdowns. *Civil Engineering and Architecture*, *9*(3), 915–931. https://doi.org/10.13189/CEA.2021.090334

Hiyasat, R., Sosa, M., & Ahmad, L. (2023). Use of work-space at home under COVID-19 conditions in the UAE. *Engineering, Construction and Architectural Management*, *30*(8), 3142–3159. https://doi.org/10.1108/ECAM-10-2021-0857

Hosseini, Z., Chandrasekera, T., & Jayadas, A. (2023). Design for Working from Home: Lessons Learned from Architects and Designers during the COVID Era. In *International Journal of Arts Architecture & Design* (Vol. 1, Issue 1).

Jian Sheng, P., Zairul Mohd Noor, M., & Azeqa Ma, A. (2024). *Reshaping Living Space in Malaysia from the Evolving Work Pattern*. https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v14-i12/24003

Khalid, N. S., Abdullah, Y. A., Asah Nasrudin, N. ', Mohd, &, & Kholid, F. (2022). HOW DOES THE INDOOR ENVIRONMENT AFFECT MENTAL HEALTH WHEN WORKING REMOTELY? Centre of Studies for Town and Regional Planning 4 Centre of Studies for Architecture Faculty of Architecture, Planning and Surveying UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA SELANGOR, MALAYSIA. In *Journal of the Malaysian Institute of Planners VOLUME* (Vol. 20).

KRD, K., Mukhopadhyay, Dr. S., & Ahmed, Dr. T. (2025, February 24). *Ergonomics and Wellbeing: A Study on Employees-in-office and Employees Working from Home in India*. https://doi.org/10.46254/in04.20240144

Lee, K. T., Park, C. H., & Kim, J. H. (2023). Examination of User Emotions and Task Performance in Indoor Space Design Using Mixed-Reality. *Buildings*, *13*(6). https://doi.org/10.3390/buildings13061483

Li, J., Huang, Y., Han, R., Zhang, Y., & Kang, J. (2025). Indoor Soundscape Perception and Soundscape Appropriateness Assessment While Working at Home: A Comparative Study with Relaxing Activities. *Buildings*, *15*(15), 2642. https://doi.org/10.3390/buildings15152642

Loignon, A. C., Johnson, M. A., Veestraeten, M., & Boyd, T. L. (2024). A Tale of Two Offices: The Socioeconomic Environment's Effect on Job Performance While Working From Home. *Group and Organization Management*, *49*(1), 183–214. https://doi.org/10.1177/10596011221117724

Mariana, Y., Wijaya, F., & Tubagus Ahmad Dwinandana, P. (2023). Design of Workstation for Remote Workers with Work Environment Consideration. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, *1169*(1). https://doi.org/10.1088/1755-1315/1169/1/012061

Markkanen, P., & Herneoja, A. (n.d.). *Tools for creativity in co-design workshop-Applying participatory design methodology to support the workplace design process*.

McGee, B. L., Couillou, R. J., & Maalt, K. (2023). Work from Home: Lessons Learned and Implications for Post-pandemic Workspaces. *Interiority*, *6*(1), 91–114. https://doi.org/10.7454/in.v6i1.259

Moshaver, S., Ozarisoy, B., Altan, H., & Gosula, S. K. (2024). Designing Multi-Family Residences in the Post-COVID-19 Era: Addressing Workspace Privacy Needs. *Buildings*, *14*(11). https://doi.org/10.3390/buildings14113590

Muñoz-González, C., Ruiz-Jaramillo, J., Cuerdo-Vilches, T., Joyanes-Díaz, M. D., Vega, L. M., Cano-Martos, V., & Navas-Martín, M. Á. (2021). Natural lighting in historic houses during times of pandemic. The case of housing in the mediterranean climate. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(14). https://doi.org/10.3390/ijerph18147264

Natasha, E., & Ferdinand. (2023). THE ROLE OF COLOR THAT CREATE ROOM ATMOSPHERE ON THE DESIGN OF SMALL OFFICE HOME OFFICE ALAIA. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, *1*(1), 970–977. https://doi.org/10.24912/ijassh.11.970-977

Oyedeji, B. A., Ko, Y. H., & Lee, S. (2025). Physical Work Environments: An Integrative Review and Agenda for Future Research. In *Journal of Management* (Vol. 51, Issue 6, pp. 2589–2626). SAGE Publications Inc. https://doi.org/10.1177/01492063251315703

Pan, J., & Bardhan, R. (2025). Archetype of future workers and their preferences for workspace design. *Architectural Science Review*. https://doi.org/10.1080/00038628.2025.2489650

Rahardjo, S., Akhmadi, & Salsaqilah, A. P. (2022). Spatial conflicts in small-sized houses during the pandemic. In *Embracing the Future: Creative Industries for Environment and Advanced Society 5.0 in a Post-Pandemic Era* (pp. 104–108). Routledge. https://doi.org/10.1201/9781003263135-21

Ribino, P., & Bonomolo, M. (2021). An RL-based approach for IEQ optimization in reorganizing interior spaces for home-working. In *Intelligent*

Environments 2021: Workshop Proceedings of the 17th International Conference on Intelligent Environments (Vol. 29, pp. 179–189). IOS Press. https://doi.org/10.3233/AISE210095

Rotimi, J. O. B., Moshood, T. D., & Rotimi, F. E. (2024). The Potential Challenges and Limitations of Implementing Modern Office Design Features in Residential Spaces: A SPAR-4-SLR Approach. In *Buildings* (Vol. 14, Issue 10). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). https://doi.org/10.3390/buildings14103037

Schulz, F. E., & Cunha, J. (2024). *Edgar Morin's Vision and the Fashion Design Education. Part II—"Human Understanding: Understanding Each Other" as an Approach to Cultural Sustainability* (pp. 257–274). https://doi.org/10.1007/978-3-031-43516-4_15

Sornubol, N., & Lekagul, A. (2025). Restorative Interior Design to Renew Attention and Reduce Stress in Small Residential Units. *Journal of Architectural/Planning Research and Studies*, *22*(1). https://doi.org/10.56261/jars.v22.269283

Stîncel, O.-R., Niţă, A., & Oraviţan, M. (2021). The impact of home office setup due to COVID-19 pandemic on IT professionals′ physical health: a systematic review. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, *14*(26), 7–16. https://doi.org/10.2478/tperj-2021-0001

Talebian, K., & Rigatuso, C. (2025). Post-Pandemic Hybridism: Rethinking Residential Architecture in the Age of Digital Life. *Design Dialogue Journal*, *02*, 1. https://doi.org/10.5281/zenodo.15776065

Thilakarathne, S., Vale, B., Petrovic, E. K., Sachithra, T. M., Thilakarathne, K., & Petrovic, E. K. (n.d.). *Future of work: positioning home offices in the work landscape*

ASA Conference 2023: Sustainability and Health: The nexus of carbon-neutral architecture and well-being Future of work: positioning home offices in the work landscape. https://www.utas.edu.au/about/events/architectural-science-association-conference-2023

Wijaya, I. B. A. (2023). Biophilic Concept Analysis in the Interior of a Post-New Normal Residential Home. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, *1169*(1). https://doi.org/10.1088/1755-1315/1169/1/012055

Wu, P., & Fu, X. (2022). Design of home office residence in the post-Covid-19 Era. In *BCP Social Sciences & Humanities HASS* (Vol. 2022).

Zainol, I. S., & Ono, K. (2025). THEMATIC ANALYSIS ON FURNITURE DESIGN FOR WORKING SPACE IN TINY HOUSE. *Journal of Architecture, Planning and Construction Management*, *15*(1), 59–76. https://doi.org/10.31436/japcm.v15i1.930

Anexos

Anexo 1: Guía de Entrevista

1. ¿Cómo percibe la relación entre el espacio físico de trabajo en casa y la productividad laboral?

2. ¿Qué características del diseño interior cree que tienen mayor impacto en el bienestar y la motivación de los teletrabajadores?

3. En su experiencia, ¿cuáles son los principales problemas o limitaciones que presentan los hogares al adaptarse al teletrabajo?

4. ¿Qué elementos del entorno doméstico (iluminación, ventilación, mobiliario, acústica, etc.) considera que más influyen en el desempeño de una persona que trabaja desde casa?

5. ¿De qué manera cree que un espacio de trabajo en el hogar puede afectar la salud física y emocional de los teletrabajadores?

6. ¿Qué adaptaciones o cambios en el diseño interior recomendaría para mejorar la concentración y reducir el estrés en quienes trabajan desde casa?

7. ¿Cómo considera que el diseño interior puede ayudar a equilibrar la vida laboral y personal dentro del mismo espacio doméstico?

8. ¿Qué estrategias de diseño o distribución del espacio cree que son más efectivas para generar ambientes funcionales y confortables de teletrabajo?

9. ¿Qué papel tienen los elementos estéticos (colores, materiales, decoración, vegetación, etc.) en la productividad y el bienestar de quienes realizan teletrabajo?

10. Desde su perspectiva, ¿cuál sería la recomendación más importante para diseñar un espacio doméstico de trabajo que promueva tanto la productividad como el bienestar?