ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA TOULOUSE LAUTREC

Neuroarquitectura y bienestar emocional: impacto del diseño interior en jóvenes pospandemia en zonas urbanas

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

PRESENTADA POR

Melany Valeria Hernandez Chavez

DNI: 71283450, Perú

Daniela Alessandra Arestegui Castañeda
DNI: 74315677, Perú

ASESOR

Karin Del Rocio Vargas Torres
DNI: 18011433, Perú
ORCID: 0009-0003-3642-7313

JURADO

Maria Soledad Neciosup Lomparte
Nicole Alvarado Pereyra
Claudia Díaz Pareja

Lima, octubre 2025

TESIS_TLS_HERNANDEZ_ARESTEGUI_KVT.pdf

Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec

Document Details

Submission ID
trn:oid:::11391:519033427

Submission Date
Oct 27, 2025, 6:12 PM GMT-5

Download Date
Nov 4, 2025, 8:40 AM GMT-5

File Name
TESIS_TLS_HERNANDEZ_ARESTEGUI_KVT.pdf

File Size
1.2 MB

56 Pages

11,730 Words

71,712 Characters

7% Overall Similarity

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

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text

Top Sources

5% Internet sources
1% Publications
6% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

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.

Dedicatoria

Dedicamos esta tesis a nuestras familias, quienes han sido el cimiento de nuestro crecimiento personal y profesional. A nuestros padres, por su amor incondicional, por su ejemplo de esfuerzo y perseverancia, y por habernos enseñado que todo logro es fruto del trabajo constante y la fe en uno mismo. Gracias por brindarnos siempre su apoyo, por alentarnos en los momentos difíciles y por celebrar con nosotros cada pequeño avance. Su confianza y sacrificio han sido la base sobre la cual construimos este logro.

Extendemos también esta dedicatoria a nuestros amigos y mentores, quienes con su compañía, comprensión y guía compartieron con nosotros este camino académico. Su apoyo, consejos y confianza nos impulsaron a seguir adelante cuando el cansancio o la duda aparecían.

Este trabajo no solo representa una meta alcanzada, sino también el reflejo del amor, los valores y los aprendizajes que nos acompañarán a lo largo de nuestra vida profesional y personal. Cada página de esta tesis es, en esencia, un tributo a quienes caminaron a nuestro lado y creyeron en nosotros incluso antes de que nosotros mismos lo hiciéramos.

Agradecimiento

A mis padres y hermanos, por acompañarme con amor en cada etapa gracias por celebrar cada pequeño logro y su apoyo constante, este ha sido una guía y una fortaleza en todo este camino. A mi pareja, por su paciencia y comprensión, gracias por estar acompañándome en los momentos de desafío y por compartir conmigo la alegría de haber llegado hasta aquí. También agradecer a mis amistades, por su compañía y por recordarme la importancia de disfrutar el proceso mientras se alcanzan las metas. A todos ellos, gracias por ser parte de esta etapa tan significativa y por contribuir, de distintas maneras, a la culminación de este logro.

Este logro no habría sido posible sin el apoyo incondicional de mi madre, quien con su ejemplo, esfuerzo y confianza me guió en cada paso de este camino. Mi gratitud a mi familia por acompañarme con cariño y por ser una fuente constante de motivación. A mi pareja, por su paciencia, su compañía y por recordarme siempre la importancia de avanzar con calma y determinación. También a mis profesores y compañeros, por compartir sus conocimientos, experiencias y por hacer de esta etapa un proceso de aprendizaje y crecimiento.

Resumen Ejecutivo

La presente investigación analiza cómo el diseño interior tiene un impacto directo en el bienestar emocional de los jóvenes urbanos en el contexto pospandemia, desde los principios de la neuroarquitectura. El estudio parte de la problemática evidenciada tras el confinamiento por COVID-19, cuando los espacios habitacionales se transformaron en entornos multifuncionales que afectaron el bienestar psicológico y las condiciones de vida. A través de un enfoque cualitativo y entrevistas semiestructuradas realizadas a un jóven, un arquitecto y un psicólogo, se identificaron los factores del entorno interior que más inciden en las emociones, como la iluminación natural, la ventilación, los colores, los materiales y la disposición del espacio. Los resultados revelan que la flexibilidad, el confort ambiental y el diseño sensorial promueven equilibrio emocional, productividad y sensación de bienestar. La investigación confirma que la neuroarquitectura ofrece un marco interdisciplinario capaz de orientar estrategias de diseño interior centradas en la salud mental y la conexión emocional con el entorno, aportando así una visión humanista e innovadora al campo del diseño contemporáneo.

Palabras Clave

Neuroarquitectura, bienestar emocional, diseño interior, pospandemia, salud mental, jóvenes urbanos.

Tabla de Contenidos

Declaración Jurada de Autenticidad…….. 2

Dedicatoria…….3

Agradecimiento……..

4

Resumen Ejecutivo…… 5

Capítulo I: Introducción…….9

1.1. Problema de Investigación109

1.2. Vacío en el Conocimiento1110

1.3. Justificación de la Investigación1211

Capítulo II: Revisión de la literatura……... 12

2.1. Estado del Arte……. 12

2.2. Marco Teórico……...

17

Capítulo III: Propósitos y fundamentos de la investigación…… 19

3.1. Objetivo General……...19

3.2. Objetivos Específicos……... 19

3.3. Pregunta General…….. 19

3.4. Preguntas Específicas……... 19

3.5. Proposición General……..

20

3.6. Proposiciones Específicas…….20

Capítulo IV: Metodología……21

4.1. Tipo y enfoque de investigación……..21

4.2. Diseño metodológico……22

4.3. Participantes o casos de estudio……23

4.4. Técnicas e instrumentos……24

4.5. Procedimiento……...25

Capítulo V: Resultados……27

5.1. Reconfiguración del hogar como espacio multifuncional……27

5.2. Iluminación, ventilación y confort ambiental como pilares del bienestar…29

5.3. Influencia de los colores, materiales y mobiliario en la emocionalidad…...31

5.4. Privacidad, distribución y adaptabilidad como reguladores del estrés…….33

5.5. Evolución hacia un diseño interior emocionalmente consciente……..35

Capítulo VI: Discusión……38

Capítulo VII: Conclusiones y Recomendaciones……44

7.1. Conclusiones……44

7.2. Recomendaciones para futuras investigaciones……45

Referencias……..47

Anexos…….54

Anexo 1: Guía de Entrevista……54

Índice de Tablas y Figuras

Figura 1 Adaptación del hogar a nuevas dinámicas de trabajo y convivencia... 28

Figura 2 Influencia de la iluminación y ventilación en el bienestar emocional. 31

Figura 3 Falta de privacidad visual y mala orientación espacial…… 33

Figura 4 Distribución funcional que favorece la privacidad y el confort…….. 35

Figura 5 Secuencia espacial de diseño residencial emocional…….. 37

Capítulo I: Introducción

1.1. Problema de Investigación

La pandemia del COVID-19 y sus consecuencias en el ámbito sanitario mundial modificó de manera drástica el uso y la percepción de los espacios habitacionales, obligando a que los departamentos se transformarán en escenarios multifuncionales de trabajo, estudio y ocio. Este cambio puso en evidencia limitaciones en la calidad del diseño interior, especialmente en viviendas urbanas, lo que incrementó el nivel de descontento de los residentes (Abdulhamid & Al-Sanjary, 2024). Frente a esta situación, resulta esencial indagar cómo los aportes de la neuroarquitectura pueden orientar soluciones que respondan a las nuevas demandas de confort y adaptabilidad. En particular, los jóvenes urbanos constituyen un grupo clave, ya que fueron de los más afectados por el confinamiento y la reorganización de sus rutinas dentro del hogar (Assem, Mohamed & Fathy, 2023).

La neuroarquitectura se presenta como una área en desarrollo que fusiona principios de la neurociencia, la psicología y la arquitectura con el fin de diseñar espacios capaces de influir en el bienestar emocional y en el desempeño cognitivo de los individuos. Numerosos estudios han evidenciado que factores como la iluminación natural, la distribución espacial, la privacidad y la flexibilidad de los ambientes repercuten directamente en las emociones y conductas de las personas (Duhoki & Gülten, 2025). Analizar desde este enfoque el impacto del diseño interior en jóvenes pospandemia no solo responde a un problema social vigente, sino que también aporta al campo académico al proponer prácticas basadas en evidencia científica. Así, se abre la posibilidad de consolidar estrategias de diseño interior que fortalezcan la relación entre espacios residenciales urbanos y calidad de vida (Assem et al., 2023).

1.2. Vacío en el Conocimiento

El ámbito de la neuroarquitectura ha registrado un progreso considerable en los últimos años; sin embargo, aún existe una falta de investigaciones que relacionen directamente el diseño interior con el bienestar emocional de los jóvenes en entornos urbanos posteriores a la pandemia. A pesar de los avances en la comprensión del impacto de los estímulos multisensoriales sobre la percepción y el equilibrio emocional, gran parte de los estudios se enfocan en espacios institucionales o de trabajo, dejando de lado el contexto doméstico urbano (Arinta et al., 2024). Esta situación evidencia un vacío en la literatura respecto a la influencia que los espacios habitacionales ejercen sobre la salud mental y la capacidad adaptativa de los jóvenes. Asimismo, la mayoría de las investigaciones han privilegiado metodologías cuantitativas y mediciones fisiológicas, sin profundizar en las vivencias subjetivas ni en la interpretación cualitativa de la percepción del entorno (Quesada-García et al., 2023).

De igual manera, la literatura especializada refleja una limitada integración entre los campos de la neurociencia, la arquitectura interior y la psicología ambiental en estudios centrados en poblaciones jóvenes. Aunque se reconoce el papel del entorno físico en la modulación del estado emocional, la mayoría de los trabajos se dirigen hacia adultos o hacia ámbitos clínicos concretos (Abbas, 2024). Esta carencia evidencia una brecha de conocimiento sobre el diseño de espacios urbanos que, en el contexto pospandemia, promuevan la resiliencia emocional y el desempeño productivo de los jóvenes. Por lo tanto, es fundamental desarrollar investigaciones cualitativas que analicen cómo los factores sensoriales, la iluminación y los materiales del ambiente influyen en la vivencia emocional y el bienestar psicológico de esta población (Quesada-García et al., 2023).

1.3. Justificación de la Investigación

El ámbito creativo se enfrenta al desafío de incorporar enfoques interdisciplinarios que impulsen el bienestar emocional a través del diseño de los espacios. En esta línea, investigaciones recientes evidencian que la neuroarquitectura y el diseño biofílico son capaces de configurar ambientes terapéuticos que favorecen tanto la salud mental como la productividad (Bulaj et al., 2025). Considerando que los jóvenes en la etapa pospandemia necesitan entornos adaptados a nuevas formas de vida, resulta esencial indagar cómo el diseño interior puede contribuir al fortalecimiento de la resiliencia emocional. Del mismo modo, se ha señalado que el hogar constituye un espacio fundamental para la restauración psicológica, lo cual refuerza la importancia de articular arquitectura y neurociencia en la práctica creativa (Shen et al., 2023).

Asimismo, la neuroarquitectura brinda al sector creativo recursos innovadores que trascienden una concepción puramente estética del diseño. Por ejemplo, se ha comprobado que la estimulación multisensorial y la presencia de elementos naturales favorecen experiencias significativas y enriquecedoras en los usuarios (Wdowicka, 2024). Este aspecto resulta determinante para quienes buscan desarrollar proyectos con un impacto social y emocional más allá de lo funcional. Igualmente, se ha destacado que la aplicación de principios neurocientíficos en el diseño de interiores abre la posibilidad de generar entornos urbanos que promuevan la cohesión social y el bienestar de la juventud (Grasso-Cladera et al., 2025).

Capítulo II: Revisión de la literatura

2.1. Estado del Arte

A nivel global, la pandemia del COVID-19 reconfiguro los espacios habitacionales en entornos multifuncionales, evidenciando carencias en el diseño interior que afectaron el nivel de bienestar de los habitantes de la ciudad (Abdulhamid & Al-Sanjary, 2024). En distintos países, se observó que las personas adaptaron sus viviendas para nuevas actividades, lo que reveló la necesidad de flexibilidad espacial y condiciones ambientales adecuadas para el bienestar físico y emocional (Alawad, 2021). Desde una perspectiva neuroarquitectónica, se ha demostrado que factores como la iluminación, el color, la proporción y la presencia de elementos naturales influyen directamente en las emociones, la forma en que los usuarios perciben y actúan (Aridewi, 2024). Además, estudios recientes que integran realidad virtual y electroencefalografía han evidenciado que variaciones en la iluminación natural generan respuestas neurofisiológicas significativas, lo que confirma el impacto del entorno físico en la experiencia emocional y cognitiva de los individuos (Payedar-Ardakani et al., 2023).

El análisis del impacto del diseño interior en el bienestar emocional de los jóvenes pospandemia es relevante para el campo creativo porque permite repensar los espacios habitacionales desde una perspectiva sensorial, cognitiva y emocional (Assem, Mohamed & Fathy, 2023). La pandemia evidenció que los departamentos urbanos carecen de flexibilidad y condiciones ergonómicas para actividades simultáneas como el estudio, el trabajo y el ocio, lo que exige soluciones creativas y adaptativas en el diseño (Bonenberg & Lucchini, 2022). La neuroarquitectura ofrece herramientas científicas para vincular elementos como la escala espacial, la iluminación y la textura con respuestas cerebrales que influyen la percepción y el estado emocional de los usuarios (Bower et al., 2022). Además, el uso de materiales sostenibles y biofílicos en interiores no solo embellecen el

entorno, sino que contribuyen al bienestar psicológico y la conexión emocional con el entorno, lo que amplía el alcance del diseño creativo hacia una dimensión terapéutica y humanista (Ashour, Proctor & Rohn, 2025).

Diversos estudios recientes han evidenciado que el diseño interior contribuye directamente en el bienestar emocional de los usuarios, especialmente en contextos de confinamiento prolongado como lo atravesado en el periodo pandémico (Zaher, 2020). Investigaciones en neuroarquitectura han demostrado que elementos como la iluminación, la forma espacial y los materiales naturales activan regiones cerebrales vinculadas a la percepción emocional y cognitiva, lo que permite diseñar espacios más saludables (Duhoki & Gülten, 2025). En este sentido, se ha explorado el uso de tecnologías como el EEG para predecir preferencias espaciales y evaluar respuestas afectivas ante estímulos arquitectónicos, lo que aporta objetividad al proceso de diseño (Cho et al., 2025). Asimismo, intervenciones basadas en la modificación del entorno con materiales naturales han mostrado mejoras en el estado de ánimo y en la conexión ambiental de jóvenes con síntomas depresivos, lo que refuerza el valor terapéutico del espacio habitacional (Hua et al., 2025).

En los estudios revisados se han empleado diversas técnicas cualitativas como entrevistas semi estructuradas, observación directa y análisis temático de contenido para comprender la experiencia emocional en espacios interiores (Llinares et al., 2025). Asimismo, se han utilizado métodos cuantitativos como electroencefalografía (EEG), variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV) y actividad electrodermal (EDA) para registrar respuestas fisiológicas ante estímulos arquitectónicos (Hua et al., 2025). También se aplicaron encuestas longitudinales y escalas de percepción espacial para evaluar cambios en la satisfacción habitacional antes y después del confinamiento (Kleeman & Foster, 2023). Finalmente, se integraron modelos de inteligencia artificial y

aprendizaje automático para interpretar señales cerebrales y generar propuestas de diseño interior basadas en la intención del usuario (Liu & Wang, 2024).

Los estudios revisados evidencian que la calidad del espacio interior tiene un impacto significativo en el bienestar emocional de los jóvenes durante y después del confinamiento. Por ejemplo, se encontró que los estudiantes universitarios que vivían en espacios con baja calidad ambiental presentaron mayores niveles de depresión, independientemente del tamaño de la vivienda (Morganti et al., 2022). Asimismo, se observó que los espacios con geometría curva generan mayor afecto positivo, menor frecuencia cardíaca y mayor creatividad en comparación con espacios rectangulares, lo que demuestra el impacto emocional del diseño espacial (Strachan-Regan & Baumann, 2024). Además, se identificó que la inclusión de elementos naturales y culturales en el diseño interior favorece la conexión emocional y la identidad personal de los usuarios (Rui & Firzan, 2025). Finalmente, se destaca que los entornos construidos deben permitir experiencias emocionales emergentes y autoexploración, en lugar de regular estados afectivos de forma automatizada, como propone el diseño biofílico aplicado a la interacción afectiva (Rao, Good & Alavi, 2025).

Los estudios recientes evidencian que el confinamiento por COVID-19 generó una transformación profunda en el uso del espacio doméstico, obligando a los hogares a asumir múltiples funciones que antes se desarrollaban fuera de ellos (Moreira & Farias, 2023). En Japón, se observó que el estado psicológico de los estudiantes de arquitectura influyó directamente en sus propuestas de diseño, modificando aspectos como la iluminación, la apertura espacial y la planificación cromática (Yu & Fujii, 2023). En Australia, se comprobó que los espacios curvos generan mayor bienestar emocional, menor activación fisiológica y mayor creatividad en comparación con los espacios rectangulares, lo que sugiere que la geometría espacial tiene efectos neuropsicológicos

significativos (Strachan-Regan & Baumann, 2024). Finalmente, en El Cairo, se identificó que los residentes valoran especialmente la ventilación natural, la flexibilidad espacial y la presencia de áreas privadas al momento de evaluar la calidad de sus viviendas post pandemia (Alhadedy & Gabr, 2022).

A pesar de los avances en neuroarquitectura, aún falta profundizar en cómo los jóvenes urbanos perciben emocionalmente los espacios interiores tras la pandemia, especialmente desde una perspectiva cualitativa y contextualizada (Higuera-Trujillo, Llinares & Macagno, 2021). Si bien se ha demostrado que el diseño influye en la salud mental, los estudios suelen centrarse en entornos institucionales como hospitales y oficinas, dejando de lado las viviendas urbanas juveniles (Domingos & Barros, 2025). Además, aunque se han identificado criterios de sostenibilidad y resiliencia para viviendas en contextos pandémicos, no se ha explorado suficientemente su impacto emocional en usuarios jóvenes (Heydari & Abbasianjahromi, 2024). Finalmente, el diseño emocional ha sido abordado desde una perspectiva estética y cultural, pero aún se requiere investigar cómo estos elementos se componen en la experiencia regular de los jóvenes en departamentos multifuncionales post pandemia (Rui & Firzan, 2025).

La investigación reciente ha incorporado tecnologías como la realidad virtual y el electroencefalograma móvil (MoBI) para estudiar cómo las formas arquitectónicas afectan la actividad cerebral durante la exploración espacial activa (Banaei et al., 2017). Asimismo, se han desarrollado modelos como el BEV Score para cuantificar el impacto de variables del espacio sobre la salud mental de estudiantes en confinamiento, lo que representa una innovación metodológica relevante (Asim, Chani & Shree, 2021). Por otro lado, la neuroarquitectura ha comenzado a integrar herramientas digitales avanzadas como fMRI, EEG y fNIRS para evaluar el bienestar emocional desde una perspectiva multisensorial y neurofisiológica (Duhoki & Gülten, 2025). Finalmente, se observa un

cambio social hacia el diseño enfocado en el usuario, donde la arquitectura se concibe como un medio activo para mejorar la salud mental y la calidad de vida en contextos urbanos pospandemia (Domingos & Barros, 2025).

En la investigación sobre neuroarquitectura y bienestar emocional en jóvenes pospandemia, emergen conceptos clave como percepción espacial, experiencia emocional y adaptabilidad del entorno construido (Wang et al., 2022). La integración de tecnologías como interfaces cerebro-computadora y modelado de información de construcción (BCI-BIM) permite diseñar hábitats neuro-responsivos que se ajustan a los estados mentales de los usuarios (Almusaed et al., 2024). Asimismo, el hogar se configura como un espacio simbólico que puede intensificar o mitigar la sensación de soledad en jóvenes urbanos, especialmente durante confinamientos prolongados (Sawyer, Fardghassemi & Joffe, 2022). Finalmente, elementos como el color, la textura y el mobiliario adquieren relevancia como moduladores del estado emocional en interiores, siendo fundamentales para promover salud mental positiva en contextos de encierro (Martín & Fernández, 2022).

En la literatura revisada se evidencian enfoques divergentes respecto al impacto del entorno interior en el bienestar emocional, especialmente en jóvenes pospandemia. Mientras Shen, Wang y Fu (2023) destacan la importancia de elementos naturales como vistas al cielo y acceso al exterior para generar efectos restaurativos, Arinta et al. (2024) enfatizan el papel de la integración multisensorial (luz, sonido y olor) como moduladores clave de la percepción espacial en contextos laborales. Por otro lado, Shek (2025) señala un sesgo metodológico en la investigación sobre calidad de vida juvenil, al privilegiar medidas de malestar psicológico sobre indicadores de bienestar positivo, lo que limita una comprensión holística del fenómeno. Finalmente, Attaianese, Barilà y Perillo (2025) advierten que los estudios de neuroarquitectura aún se desarrollan en contextos virtuales

y con muestras reducidas, lo que plantea restricciones en la generalización de sus hallazgos.

2.2. Marco Teórico

La teoría del diseño emocional de Don Norman propone tres niveles de experiencia afectiva: visceral, conductual y reflexivo, los cuales explican cómo los usuarios se vinculan emocionalmente con los espacios interiores (Rui & Firzan, 2025). Estos niveles permiten comprender cómo elementos como la estética, la funcionalidad y la narrativa personal influyen en la percepción del entorno construido (Rui & Firzan, 2025). En contextos pospandemia, esta teoría cobra relevancia al evidenciar que los jóvenes desean espacios que trasciendan lo funcional, sino que también generen bienestar emocional (Domingos & Barros, 2025). Así, el diseño interior se convierte en un medio para activar respuestas afectivas que promuevan la salud mental y la identidad personal (Rao, Good & Alavi, 2025).

La neuroarquitectura, como corriente emergente, integra conocimientos de neurociencia, psicología y arquitectura para analizar cómo el entorno físico afecta la actividad cerebral y el estado emocional (Duhoki & Gülten, 2025). Estudios recientes han demostrado que variables como la iluminación natural, la geometría espacial y los materiales biofílicos generan respuestas neurofisiológicas que modulan el bienestar (Strachan-Regan & Baumann, 2024). Esta disciplina utiliza herramientas como EEG y realidad virtual para evaluar la experiencia sensorial y cognitiva en espacios habitacionales (Llinares et al., 2025). En jóvenes confinados durante la pandemia, la neuroarquitectura permite crear entornos flexibles capaces de atender las demandas emocionales y cognitivas de las personas. (Hua et al., 2025).

El diseño biofílico parte del principio de la biofilia, el cual plantea que las personas poseen un vínculo natural e instintivo con la naturaleza, la cual puede ser

estimulada mediante elementos naturales en el espacio construido (Rao, Good & Alavi, 2025). Este modelo propone principios como la diversidad espacial, la permeabilidad sensorial y la fricción ambiental para fomentar la autoexploración emocional (Rao, Good & Alavi, 2025). La incorporación de plantas, vistas al exterior y materiales orgánicos ha demostrado mejorar el estado de ánimo y reducir síntomas depresivos en contextos de confinamiento (Morganti et al., 2022). Por tanto, el diseño biofílico no solo mejora la apariencia los espacios, sino que también actúa como estrategia terapéutica para promover el bienestar emocional (Rui & Firzan, 2025).

Capítulo III: Propósitos y fundamentos de la investigación

3.1. Objetivo General

Analizar desde la perspectiva de la neuroarquitectura cómo el diseño interior de los espacios habitacionales urbanos afecta en el bienestar emocional de los jóvenes en el contexto pospandemia, identificando los factores ambientales que contribuyen a su confort, adaptación y equilibrio psicológico.

3.2. Objetivos Específicos

1. Explorar las percepciones y experiencias emocionales de los jóvenes urbanos respecto al diseño interior de sus viviendas posteriores a la pandemia.
2. Identificar los elementos del entorno físico ,como iluminación, distribución espacial, materiales y estímulos sensoriales, que inciden en el bienestar emocional y la calidad de vida de los jóvenes.
3. Interpretar, desde los principios de la neuroarquitectura, las relaciones entre los factores del diseño interior y las respuestas emocionales o cognitivas observadas en los jóvenes.

3.3. Pregunta General

¿Cómo influye el diseño interior, desde los principios de la neuroarquitectura, en la percepción de bienestar emocional de los jóvenes en zonas urbanas en el contexto pospandemia?

3.4. Preguntas Específicas

1. ¿Cómo perciben los jóvenes urbanos la influencia del diseño interior de sus viviendas en su bienestar emocional tras la pandemia?
2. ¿Qué características del entorno interior (iluminación, materiales, distribución, estímulos sensoriales) se asocian con sensaciones de confort, adaptación o estrés en los jóvenes?

3. ¿Qué aportes ofrece la neuroarquitectura para optimizar los espacios habitacionales urbanos y promover la salud emocional juvenil en el periodo pospandemia?

3.5. Proposición General

El diseño interior de los espacios habitacionales urbanos influye significativamente en el bienestar emocional de los jóvenes pospandemia, ya que los factores sensoriales, espaciales y materiales del entorno modulan sus estados afectivos y su capacidad de adaptación, conforme a los principios de la neuroarquitectura.

3.6. Proposiciones Específicas

1. Las percepciones emocionales de los jóvenes frente a sus viviendas pospandemia reflejan el impacto directo del entorno físico sobre su estado de ánimo y bienestar psicológico.
2. Los factores ambientales como la iluminación natural, la organización espacial, los materiales y la estimulación sensorial condicionan la sensación de confort y equilibrio emocional en los jóvenes urbanos.
3. El uso de principios de neuroarquitectura permite formular estrategias de diseño interior que potencien la resiliencia emocional y la calidad de vida en contextos domésticos urbanos pospandemia.

Capítulo IV: Metodología

4.1. Tipo y enfoque de investigación

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, dado que se orientó a comprender las percepciones, significados y experiencias emocionales de los jóvenes urbanos respecto al diseño interior de sus viviendas en el contexto pospandemia. No se buscó medir variables numéricas ni establecer relaciones causales, sino explorar de manera profunda cómo los elementos del entorno físico influían en el bienestar emocional desde la perspectiva de los propios participantes. Para ello, se emplearon técnicas como entrevistas semiestructuradas y observación directa, que permitieron captar la riqueza subjetiva de las vivencias en espacios habitacionales multifuncionales.

Asimismo, la investigación se enmarcó dentro del enfoque aplicado, ya que respondió a una problemática concreta del campo creativo vinculada al diseño interior y la salud emocional juvenil. El estudio se propuso generar conocimientos útiles para la práctica profesional, aportando estrategias basadas en principios de neuroarquitectura que pudieran ser implementadas en proyectos residenciales urbanos. De esta manera, se buscó contribuir al desarrollo de soluciones adaptativas que respondieron a las nuevas exigencias habitacionales surgidas tras la pandemia, especialmente en lo que respecta a confort, flexibilidad y restauración psicológica.

Este enfoque permitió interpretar cómo los jóvenes participantes construyeron sentido en torno a sus experiencias cotidianas dentro del hogar, reconociendo los factores del entorno que influían en su estado emocional, concentración y motivación. A través del análisis de sus relatos y comportamientos, se identificaron patrones de apropiación espacial, necesidades afectivas y criterios de valoración estética que revelaron la importancia del diseño interior como modulador del bienestar. La investigación, por

tanto, ofreció una mirada contextualizada y humanista sobre la relación entre arquitectura, neurociencia y experiencia emocional en escenarios urbanos pospandemia.

4.2. Diseño metodológico

La investigación se desarrolló bajo un diseño de estudio cualitativo exploratorio, ya que se orientó a comprender en profundidad las percepciones, emociones y significados que los jóvenes urbanos atribuyeron a los espacios interiores de sus viviendas en el contexto pospandemia. Este diseño permitió abordar el fenómeno desde una perspectiva interpretativa, reconociendo la complejidad de las vivencias subjetivas y el impacto del espacio físico en el equilibrio emocional. Al tratarse de un campo emergente como la neuroarquitectura, se consideró pertinente explorar nuevas relaciones entre diseño interior y salud mental juvenil sin partir de hipótesis cerradas ni modelos preestablecidos.

Este diseño resultó adecuado para el estudio, dado que se trabajó con un grupo reducido de participantes, lo que facilitó la profundización en sus discursos, comportamientos y experiencias cotidianas. La investigación priorizó la riqueza descriptiva y la diversidad de perspectivas, en lugar de la representatividad estadística, permitiendo identificar patrones de apropiación espacial, sensaciones de confort o estrés, y criterios estéticos vinculados al bienestar emocional. El enfoque cualitativo ofreció flexibilidad para adaptar los instrumentos a las particularidades de cada caso, favoreciendo una comprensión contextualizada y empática del fenómeno estudiado.

Con el fin de obtener los datos, se emplearon dos técnicas principales: entrevistas semiestructuradas y observación directa en modalidad de etnografía ligera. Las entrevistas permitieron explorar la narrativa personal de un joven profesional sobre el uso, percepción y transformación de sus espacios interiores tras la pandemia, así como la opinión de dos profesionales, un psicólogo y un arquitecto brindado una perspectiva

diferente, mientras que la observación facilitó el registro de comportamientos, dinámicas espaciales y elementos del entorno que inciden en la experiencia emocional. La combinación de ambas técnicas enriqueció el análisis al integrar tanto el discurso verbal como la dimensión visual y ambiental del diseño interior.

4.3. Participantes o casos de estudio

Se entrevistaron tres personas cuyas características permitieron abordar el fenómeno desde una perspectiva interdisciplinaria y contextualizada. El primer entrevistado fue un joven profesional entre 25 y 30 años que trabajaba en modalidad remota desde una vivienda ubicada en una zona urbana. Su testimonio permitió analizar cómo el diseño interior influía en su productividad, concentración y manejo del estrés durante el periodo pospandemia. Esta experiencia aportó una visión directa sobre las necesidades emocionales y funcionales de los jóvenes que habitan espacios multifuncionales en entornos urbanos.

El segundo entrevistado fue un psicólogo especializado en salud mental juvenil y en la influencia del entorno físico sobre el bienestar emocional. Su análisis permitió conectar el diseño de los espacios interiores con la prevención de síntomas como ansiedad, irritabilidad y fatiga mental en jóvenes urbanos. Finalmente, se entrevistó a un arquitecto especializado en neuroarquitectura y diseño residencial, quien explicó estrategias técnicas para optimizar viviendas desde una perspectiva sensorial y cognitiva. La elección de estos tres perfiles resultó adecuada para el tema de investigación, ya que permitió integrar vivencias personales, fundamentos psicológicos y propuestas de diseño orientadas al bienestar emocional pospandemia.

4.4. Técnicas e instrumentos

Con el propósito de llevar a cabo la investigación, se diseñó una guía de entrevista semiestructurada compuesta por diez preguntas abiertas, diseñadas para indagar de manera profunda las percepciones, experiencias y opiniones de un jóven, psicólogo y arquitecto sobre el diseño interior de las viviendas en el periodo pospandemia. Este instrumento facilitó la obtención de información cualitativa acerca de cómo los elementos espaciales, lumínicos y materiales incidían en su bienestar emocional, promoviendo un diálogo libre y reflexivo en el que los usuarios pudieron expresar sus vivencias de forma espontánea. Las preguntas se formularon en coherencia con los objetivos específicos y con los principios teóricos de la neuroarquitectura, con el propósito de identificar las dimensiones emocionales, cognitivas y sensoriales presentes en el entorno doméstico.

La validación de contenido de la guía fue realizada por el Dr. Andrés Acosta Aguinaga, experto en metodología de la investigación, quien analizó la claridad, pertinencia y coherencia de las preguntas, así como su correspondencia con los objetivos del estudio. A partir de sus observaciones, se efectuaron ligeras modificaciones en la redacción y el orden de los ítems, garantizando así su comprensión y relevancia temática. Este proceso de revisión permitió reforzar la consistencia metodológica y la validez conceptual del instrumento, asegurando su efectividad en la recolección de datos cualitativos significativos para el análisis posterior.

De manera complementaria, se aplicó una observación directa con enfoque etnográfico, destinada a registrar conductas, interacciones y aspectos visuales vinculados al uso cotidiano de los espacios interiores. Esta técnica posibilitó reconocer, en su propio contexto, los factores ambientales, sensoriales y emocionales que surgían en la relación entre los usuarios y su entorno habitacional. Las observaciones se registraron mediante notas de campo, destacando la organización espacial, la luz, la organización del

mobiliario y la sensación general del espacio, con el propósito de complementar y validar la información recolectada en las entrevistas.

4.5. Procedimiento

La investigación comenzó con la formulación de la problemática y la definición de los objetivos, etapa en la cual se precisó el tema central vinculado con la influencia del diseño interior en el bienestar emocional de los jóvenes en el periodo pospandemia, desde el enfoque de la neuroarquitectura. A partir de esta delimitación conceptual, se elaboró una guía de entrevista semiestructurada, integrada por preguntas abiertas que permitieron indagar de manera profunda en las percepciones, experiencias y emociones relacionadas con el uso y la apropiación de los espacios interiores. Dicho instrumento fue diseñado tomando como base los fundamentos teóricos revisados y los objetivos específicos planteados, con el propósito de obtener información pertinente y alineada al enfoque cualitativo adoptado en el estudio.

Luego, se llevó a cabo la selección y el contacto con los participantes, quienes correspondieron a un jóven adulto que residía en una zona urbana y que había una transformación notable en sus hábitos y rutina domésticas tras la pandemia ,así coma a un psicólogo y un arquitecto quienes brindaron su opinión profesional respecto al impacto del diseño interior en el bienestar emocional juvenil desde sus respectivas áreas de especialidad. La elección de los casos se realizó mediante un muestreo intencionado, priorizando la disponibilidad, la disposición a colaborar y la variedad de experiencias habitacionales. Posteriormente, se gestionó el consentimiento informado de cada participante, asegurando la confidencialidad y el uso académico de la información recopilada. Las entrevistas se realizaron mediante Google forms, lo que posibilitó conservar la espontaneidad y autenticidad de los relatos dentro de un entorno cómodo y familiar para los entrevistados.

De manera complementaria, se desarrolló una observación directa en contexto, en la que se registraron, mediante notas de campo e imágenes, los aspectos espaciales, conductuales y sensoriales presentes en los espacios habitacionales de los jóvenes. Este proceso permitió contrastar los testimonios obtenidos en las entrevistas con evidencias visuales sobre la disposición del mobiliario, la iluminación, la organización del espacio y la atmósfera emocional del entorno. Concluida la etapa de trabajo de campo, se procedió a la transcripción y organización del material recopilado, seguido de un proceso de codificación temática que permitió reconocer categorías y regularidades presentes en los discursos. Finalmente, los resultados se redactaron en correspondencia con los objetivos y proposiciones del estudio, integrando la información proveniente tanto de las entrevistas como de la observación, para construir un análisis interpretativo coherente con los principios teóricos de la neuroarquitectura.

Capítulo V: Resultados

5.1. Reconfiguración del hogar como espacio multifuncional

La pandemia transformó profundamente la manera en que los jóvenes conciben y utilizan sus viviendas, convirtiendo el hogar en un entorno donde convergen actividades diversas como el trabajo, el estudio, el descanso y el ocio. Como mencionó uno de los entrevistados: “Durante la pandemia mi departamento se convirtió en oficina, gimnasio, zona de descanso y entretenimiento”, lo que refleja una resignificación del espacio doméstico como escenario principal de la vida cotidiana. Este proceso llevó a una mayor conciencia del valor del diseño interior, la iluminación y la organización en el bienestar emocional. El hogar pasó de ser un espacio de tránsito a uno de permanencia significativa, donde el confort y la adaptabilidad se tornaron esenciales.

Desde la perspectiva arquitectónica, esta reconfiguración impulsó la búsqueda de soluciones que optimicen los espacios reducidos y permitan su flexibilidad funcional. El arquitecto entrevistado resaltó que “los jóvenes tuvieron que encontrar dónde estudiar y combinar estudio con trabajo en la casa y vivir”, lo cual evidenció la necesidad de generar zonas mixtas que respondan a la nueva dinámica híbrida. El diseño interior, por tanto, no solo debe atender a la estética, sino a la ergonomía, la iluminación y la ventilación, factores determinantes para la productividad y el equilibrio emocional. La modularidad y el mobiliario multifuncional emergen como recursos que facilitan la transformación del hogar según las necesidades cambiantes.

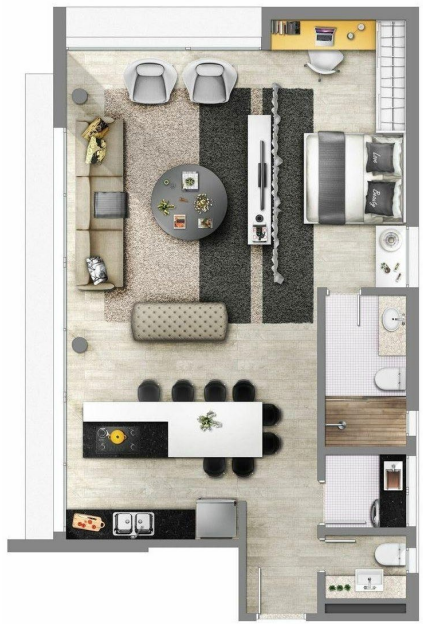
Desde el enfoque psicológico, esta adaptación también está estrechamente vinculada al bienestar mental. El psicólogo entrevistado mencionó que “la mayoría prefiere separar su espacio de trabajo del espacio de vida personal para ser más productivo”, evidenciando la importancia de delimitar áreas y establecer rutinas visuales o espaciales que permitan la desconexión mental. El confort ambiental, la privacidad y la

calidad sensorial del entorno son variables que inciden directamente en la regulación emocional. Los jóvenes, al ser más conscientes de la influencia del espacio sobre su ánimo, priorizan ahora la creación de ambientes que promuevan calma, concentración y bienestar.

En la figura 1 se evidencia la reorganización espacial observada en un departamento urbano, donde la distribución interior integra de manera eficiente diferentes zonas funcionales en un solo ambiente. El área de estar se conecta visualmente con el comedor y la cocina, permitiendo la interacción social, mientras que la zona de descanso y trabajo mantiene cierta independencia gracias a la disposición lineal del mobiliario y al aprovechamiento de la luz natural. Este esquema refleja la tendencia hacia espacios flexibles y polivalentes, donde cada rincón cumple múltiples propósitos sin sacrificar el confort ni la armonía estética, consolidando así la idea del hogar como un entorno integral de bienestar físico y emocional.

Figura 1

Adaptación del hogar a nuevas dinámicas de trabajo y convivencia



Nota: Foto obtenida de Pinterest

5.2. Iluminación, ventilación y confort ambiental como pilares del bienestar

La iluminación y la ventilación emergen como componentes esenciales en la configuración del bienestar emocional dentro de los espacios habitados por los jóvenes pospandemia. La experiencia de confinamiento hizo evidente que la calidad lumínica y el flujo de aire no solo influyen en la conciencia espacial, sino también en la salud mental y en los ritmos circadianos. Como afirmó el arquitecto entrevistado, “la iluminación es vida, el ingreso del sol en un ambiente te da la posibilidad de saber el horario en el que estás”, destacando cómo la luz natural contribuye al equilibrio biológico y emocional. De forma similar, el joven participante señaló que “cuando el espacio está bien distribuido, tiene buena luz natural y no está saturado, me siento más concentrado y con energía”, evidenciando la estrecha relación entre condiciones ambientales adecuadas y productividad. Estos testimonios coinciden en que el diseño interior debe trascender lo estético para convertirse en un medio que promueva bienestar integral.

El confort ambiental también está determinado por factores como la ventilación cruzada, el control térmico y la presencia de materiales que aporten calidez y conexión con la naturaleza. En palabras del arquitecto, “un departamento cerrado y mirando una pared es lo que más estrés puede generar”, lo que resalta la necesidad de espacios que respiren y mantengan una adecuada circulación del aire. Por su parte, el psicólogo subrayó que la iluminación adecuada y la regulación de temperatura son fundamentales para mantener la comodidad física y mental, señalando que “la comodidad física es lo principal: buena regulación de temperatura, buena postura y una luz que no canse la vista”. En conjunto, estos elementos conforman una atmósfera que favorece el equilibrio emocional y el confort psicológico, reduciendo la sensación de encierro y fatiga mental.

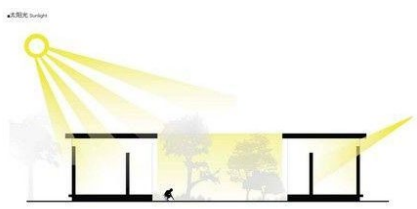
Además, la selección de colores y materiales desempeña un papel relevante en la creación de ambientes saludables. El psicólogo mencionó que “los colores pasteles suelen

afectar menos el humor y pueden ser más agradables para pasar mucho tiempo en un ambiente", mientras que el joven entrevistado destacó que "los tonos suaves o neutros generan calma, y los materiales naturales como la madera o el lino aportan calidez". Estos aportes reflejan cómo la neuroarquitectura promueve el uso consciente de la luz, los colores y las texturas para influir positivamente en las emociones. El diseño interior contemporáneo, en este sentido, se orienta hacia la elaboración de atmósferas más humanas, donde el bienestar físico, visual y emocional se integran de forma armónica.

En la figura 2 se evidencia cómo la correcta interacción entre la luz natural, la ventilación cruzada y la apertura visual influye en la calidad ambiental y emocional de los espacios interiores. El esquema muestra la incidencia del sol a lo largo del día, el ingreso y salida del aire mediante aberturas estratégicamente ubicadas y las relaciones visuales entre interior y exterior. Estos factores, al actuar de manera conjunta, mejoran las condiciones térmicas y disminuyen el gasto energético y generan una percepción de amplitud y serenidad. De esta manera, la observación confirma que la iluminación, la ventilación y la visibilidad no solo cumplen una función técnica, sino también psicológica, al fomentar una sensación de equilibrio, vitalidad y conexión con el entorno natural.

Figura 2

Influencia de la iluminación y ventilación en el bienestar emocional



Nota: Foto obtenida de Pinterest

5.3. Influencia de los colores, materiales y mobiliario en la emocionalidad

Los testimonios analizados evidencian que los elementos visuales y táctiles del entorno (como los colores, materiales y mobiliario) cumplen una función esencial en la regulación emocional de los jóvenes en sus viviendas pospandemia. El joven profesional entrevistado destacó que “los tonos suaves o neutros generan calma” y que materiales naturales como la madera o el lino “aportan calidez”, lo que refleja una búsqueda consciente de ambientes que promuevan serenidad y confort. De igual modo, mencionó que el mobiliario ergonómico influye directamente en el bienestar físico y mental, especialmente al pasar largas jornadas frente a la computadora. Estas percepciones coinciden con la idea de que el diseño interior ya no se limita a un propósito estético, sino que incide en el equilibrio emocional diario.

Desde la perspectiva profesional del arquitecto entrevistado, la influencia de los colores y la iluminación en las sensaciones del usuario es determinante: “Los colores te dan ciertas sensaciones de paz o de estar despierto”, señaló, agregando que una mala elección cromática puede generar incomodidad o irritabilidad. Asimismo, recalcó la importancia de la iluminación natural como fuente de vitalidad y equilibrio del ciclo

circadiano. El mobiliario, en su opinión, complementa la experiencia emocional del espacio, ya que “no solo se trata de las cuatro paredes, sino de lo que pongas adentro”. Esta visión resalta cómo la arquitectura interior busca un balance entre estética, funcionalidad y emocionalidad.

Por su parte, la psicóloga entrevistada enfatizó la relación directa entre las cualidades del entorno y el estado de ánimo. Explicó que “la iluminación amarilla puede dejar el ambiente más cálido y acogedor”, mientras que el exceso de luz blanca o de colores fríos “deja el ambiente más frío o deprimente”. También observó que los materiales y la decoración suelen reflejar la personalidad del habitante, por lo que el uso de elementos naturales o minimalistas puede responder a diferentes necesidades emocionales. Su análisis coincide con la noción de que la armonía entre color, textura y mobiliario favorece la estabilidad emocional y reduce el estrés, especialmente en contextos de trabajo remoto.

En la figura 3 se evidencia la materialización de esta categoría a través del diseño interior representado, donde el uso de tonos neutros combinados con acentos verdes y recursos naturales, particularmente la madera y el mármol genera una atmósfera de calma y equilibrio visual. Los muebles de líneas suaves y proporciones ergonómicas refuerzan la sensación de confort emocional descrita en las entrevistas. Además, la integración de luz natural y vegetación interior complementa el entorno, promoviendo bienestar psicológico y conexión con la naturaleza, aspectos señalados por los participantes como esenciales para mantener una buena salud emocional en los espacios habitados pospandemia.

Figura 3

Falta de privacidad visual y mala orientación espacial



Nota: imagen obtenida de pinterest

5.4. Privacidad, distribución y adaptabilidad como reguladores del estrés

Los testimonios recabados evidencian que la posibilidad de contar con espacios privados y bien distribuidos resulta determinante en la regulación emocional y la concentración de los jóvenes que habitan departamentos urbanos pospandemia. El joven entrevistado expresó que “poder separar el área de trabajo del área de descanso, aunque sea simbólicamente, ayuda a desconectar mentalmente”, subrayando la necesidad de establecer límites espaciales para preservar el equilibrio psicológico. Esta percepción coincide con la experiencia de muchos jóvenes que, tras el confinamiento, experimentaron una sobrecarga sensorial y emocional al coexistir en un mismo ambiente con múltiples funciones. En este sentido, la privacidad se convierte en un recurso de autocuidado emocional que reduce la fatiga mental y facilita la transición entre los distintos roles cotidianos.

Desde la mirada del arquitecto, la distribución espacial cumple un papel estructural en el bienestar y la gestión del estrés. Señaló que “los espacios de estar o de estudio deben ser espacios contenidos, ventilados e iluminados, que no estén cruzados

por circulación", destacando la necesidad de separar las zonas de tránsito de aquellas destinadas a la concentración o al descanso. Este enfoque enfatiza que una organización espacial coherente no solo mejora la funcionalidad del entorno, sino que también favorece la sensación de control y calma. Asimismo, el profesional evidenció la relevancia de la independencia acústica y visual, pues la exposición constante a ruidos o interrupciones compromete la calidad de vida emocional.

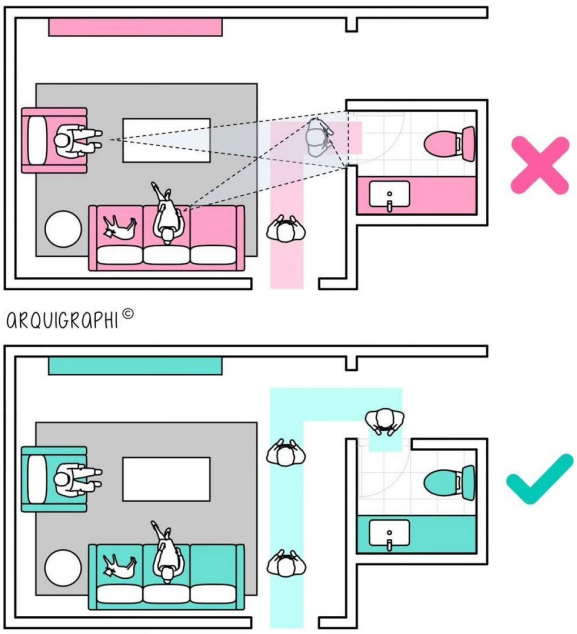
Por su parte, la psicóloga entrevistada observó que la adaptabilidad de los espacios es clave para regular el estrés, considerando que las necesidades varían según la personalidad y las rutinas de cada individuo. Comentó que "hay personas que necesitan un espacio más privado, sin distracciones para enfocarse, mientras que otras prefieren estar en lugares comunes", reconociendo la diversidad de respuestas ante el entorno. Sin embargo, coincidió en que la mayoría requiere separar el ámbito laboral del personal para mantener la productividad y el equilibrio emocional. La capacidad de modificar el entorno, a través de muebles móviles, iluminación flexible o aislamiento acústico, aparece así como una estrategia de autorregulación emocional frente a la rigidez espacial de los departamentos urbanos.

En la figura 4 se evidencia esta categoría a partir de la comparación entre dos configuraciones espaciales: la primera presenta una distribución inadecuada, donde el eje visual del área social se orienta directamente hacia el baño, afectando la privacidad y generando incomodidad; mientras que la segunda propone una organización más funcional, en la que la circulación se redirige y los ambientes quedan mejor delimitados. Este esquema refleja cómo una adecuada disposición de los espacios puede reducir la exposición visual, favorecer la intimidad y optimizar la experiencia cotidiana del usuario. De este modo, la observación visual complementa las narrativas de los entrevistados al demostrar que la privacidad, la claridad funcional y la adaptabilidad del entorno

constituyen factores esenciales para la reducción del estrés en contextos habitacionales urbanos contemporáneos.

Figura 4

Distribución funcional que favorece la privacidad y el confort



Nota: Foto obtenida de Pinterest

5.5. Evolución hacia un diseño interior emocionalmente consciente

La categoría evolución hacia un diseño interior emocionalmente consciente refleja un cambio profundo en la manera en que los jóvenes urbanos perciben y configuran sus espacios habitacionales tras la pandemia. Las entrevistas revelan que el confinamiento obligó a redefinir el uso de los espacios interiores, transformándolos en zonas multifuncionales que debían responder simultáneamente a necesidades de estudio, trabajo y descanso. Uno de los participantes señaló que "tuvieron que encontrar dónde estudiar y combinar estudio con trabajo en la casa y vivir", lo que implicó una reorganización espacial y tecnológica. Esta transformación no solo fue funcional, sino también

emocional, como lo expresó otro entrevistado: “empecé a notar cómo la luz, el orden y hasta el color de las paredes influían en mi estado de ánimo”.

Los elementos del diseño interior (iluminación, color, materiales y mobiliario) se revalorizan como agentes emocionales. Una entrevistada explicó que “la iluminación más amarilla puede dejar el ambiente más cálido y acogedor”, mientras que colores como el rojo en exceso “pueden provocar agresividad”. Estas observaciones coinciden con otras respuestas que destacan que “los tonos suaves o neutros generan calma, y los elementos orgánicos, entre ellos la madera o el lino aportan calidez”. También se enfatizó que “la iluminación es vida… si tú te has cerrado en cuatro paredes sin iluminación de la calle, nunca sabes en qué hora estás”. En conjunto, estas voces evidencian una sensibilidad creciente hacia el diseño como herramienta de regulación emocional y bienestar.

La distribución espacial y la adaptabilidad se consolidan como pilares de esta evolución consciente. La necesidad de privacidad, control acústico y flexibilidad funcional se vuelve prioritaria en contextos de trabajo híbrido. Una entrevistada observó que “la mayoría prefiere separar su espacio de trabajo del espacio de vida personal para ser más productivo”, mientras que otro participante enfatizó la importancia de “espacios servidos… que no pueden estar cruzados por circulación”. También se destacó que “mover un escritorio, tener una silla cómoda o cerrar una puerta puede transformar completamente la productividad y el estado mental”. Estas estrategias revelan una transformación del hogar en un espacio emocionalmente inteligente, capaz de responder a las demandas contemporáneas de concentración, descanso y conexión.

En la figura 5 se evidencia esta evolución hacia un diseño interior emocionalmente consciente mediante la representación de ambientes que integran funcionalidad, calidez y diferenciación espacial. La secuencia muestra zonas de descanso, trabajo y tránsito articuladas con materiales naturales, iluminación estratégica y mobiliario ergonómico. La

presencia de cortinas como divisores simbólicos, la simetría en los pasillos y la apertura hacia la luz exterior reflejan una intención de diseño que prioriza el bienestar emocional. La figura también destaca la importancia de la privacidad y la fluidez espacial, elementos que coinciden con las observaciones de los entrevistados sobre la necesidad de separar funciones y crear entornos que promuevan la concentración, la calma y la identidad personal.

Figura 5

Secuencia espacial de diseño residencial emocional



Nota: Foto obtenida de Pinterest

Capítulo VI: Discusión

Los hallazgos de esta investigación confirman que la pandemia generó una profunda reconfiguración del hogar, transformándolo en un entorno multifuncional que combina trabajo, estudio, descanso y ocio, lo cual coincide con los planteamientos de Abdulhamid y Al-Sanjary (2024), quienes señalan que el confinamiento evidenció deficiencias en el diseño interior urbano y la necesidad de flexibilidad espacial.

Asimismo, la relevancia atribuida por los participantes a la adaptabilidad y al confort ambiental refuerza lo señalado por Bonenberg y Lucchini (2022), al destacar que los espacios habitacionales deben responder a dinámicas híbridas mediante soluciones ergonómicas y modulares. Del mismo modo, la conciencia emocional expresada por los jóvenes frente a la iluminación y el orden del entorno confirma los aportes de Aridewi (2024), quien enfatiza la influencia de los estímulos sensoriales en las emociones y la percepción espacial. Sin embargo, a diferencia de estudios cuantitativos centrados en mediciones neurofisiológicas (Duhoki & Gülten, 2025), los resultados de esta tesis ofrecen una comprensión cualitativa y contextualizada que resalta la experiencia subjetiva del bienestar dentro del espacio doméstico urbano.

Este hallazgo se relaciona directamente con el objetivo general de la investigación, que busca analizar cómo el diseño interior afecta en el bienestar emocional de los jóvenes urbanos en el contexto pospandemia. La evidencia de que los participantes reconfiguraron sus hogares para adaptarlos a nuevas rutinas demuestra que la neuroarquitectura puede orientar estrategias de diseño interior centradas en la flexibilidad, la iluminación y la ergonomía, en coherencia con lo propuesto por Assem, Mohamed y Fathy (2023). Además, el reconocimiento del hogar como un espacio emocionalmente activo y multifuncional reafirma los principios de Bower et al. (2022), quienes destacan la relación entre los aspectos tangibles del entorno y las respuestas cognitivas y afectivas del usuario. En conjunto, la interpretación de estos resultados contribuye al propósito de repensar los espacios residenciales desde un enfoque terapéutico y humanista, promoviendo el bienestar psicológico y la adaptación funcional de los jóvenes en contextos urbanos pospandemia (Domingos & Barros, 2025).

Los hallazgos de este estudio evidencian que la iluminación natural y la ventilación adecuada son factores determinantes para el bienestar emocional y la

productividad de los jóvenes en espacios interiores, coincidiendo con lo planteado por Aridewi (2024), quien señala que la luz influye directamente en las emociones y la percepción espacial. De igual manera, el énfasis de los participantes en la necesidad de confort térmico y ventilación cruzada se alinea con los hallazgos de Alhadedy y Gabr (2022), quienes evidencian que la calidad ambiental, la flexibilidad espacial y la apertura visual son esenciales para una experiencia positiva del habitar. Asimismo, la percepción de la iluminación como reguladora de los ritmos biológicos refuerza lo expuesto por Payedar-Ardakani et al. (2023), quienes demostraron que las variaciones en la luz natural generan respuestas neurofisiológicas significativas vinculadas a la estabilidad emocional. Sin embargo, a diferencia de los estudios experimentales que utilizan tecnologías como EEG o fNIRS (Duhoki & Gülten, 2025), los resultados de esta tesis aportan una comprensión cualitativa y vivencial sobre cómo los usuarios interpretan la luz y el aire como componentes emocionales del bienestar cotidiano.

Estos resultados se conectan directamente con el objetivo general de la investigación, que busca analizar cómo el diseño interior impacta en el bienestar emocional de los jóvenes urbanos pospandemia desde los principios de la neuroarquitectura. La evidencia de que la iluminación, la ventilación y el confort ambiental promueven calma, energía y equilibrio confirma la relación entre factores físicos y estados emocionales, tal como proponen Bower et al. (2022) al vincular las variables del entorno con respuestas cerebrales y cognitivas. Además, el reconocimiento del entorno como un modulador del ánimo y la concentración respalda la idea de Assem, Mohamed y Fathy (2023) de repensar los espacios habitacionales desde una dimensión sensorial y emocional. En conjunto, la interpretación de estos resultados contribuye a consolidar una visión del diseño interior como un agente activo en el fomento del

equilibrio emocional y una vida de calidad en contextos urbanos pospandemia (Domingos & Barros, 2025).

Los hallazgos de la investigación confirman que los colores, materiales y mobiliario ejercen un impacto significativo en la regulación emocional de los jóvenes en espacios interiores pospandemia, en concordancia con estudios previos que evidencian la relación entre las variables sensoriales del entorno y las respuestas afectivas (Aridewi, 2024; Duhoki & Gülten, 2025). La preferencia por tonos suaves, materiales naturales y mobiliario ergonómico observada en los testimonios coincide con la literatura que asocia estos elementos con sensaciones de calma, confort y bienestar mental (Ashour, Proctor & Rohn, 2025). Asimismo, la relevancia atribuida a la iluminación natural como moduladora del ánimo refuerza los hallazgos neurofisiológicos que vinculan la luz con la activación cerebral y la estabilidad emocional (Payedar-Ardakani et al., 2023). Sin embargo, a diferencia de algunos estudios centrados en mediciones tecnológicas como EEG o HRV, los resultados de esta tesis destacan una percepción subjetiva y contextualizada del bienestar, aportando una perspectiva cualitativa complementaria a la evidencia cuantitativa existente (Cho et al., 2025).

Estos resultados se vinculan directamente con el objetivo del estudio, que busca comprender cómo el diseño interior influye en el bienestar emocional de los jóvenes pospandemia en contextos urbanos. La identificación de la influencia de los colores, materiales y mobiliario confirma que la experiencia emocional en el hogar está mediada por estímulos sensoriales y simbólicos, tal como propone la neuroarquitectura al integrar factores físicos con respuestas cognitivas (Bower et al., 2022). Además, el reconocimiento del mobiliario y la iluminación como elementos que facilitan equilibrio y confort emocional respalda la intención de repensar los espacios habitacionales desde una perspectiva terapéutica y humanista (Assem, Mohamed & Fathy, 2023). En conjunto,

la interpretación de los resultados demuestra que el diseño interior no solo responde a criterios estéticos o funcionales, sino que constituye un componente esencial del bienestar psicológico cotidiano, en coherencia con el enfoque general de la tesis (Domingos & Barros, 2025).

Los resultados obtenidos evidencian que la privacidad, la distribución espacial y la adaptabilidad del entorno son factores decisivos en la regulación del estrés y el equilibrio emocional de los jóvenes pospandemia, lo que coincide con estudios que resaltan la necesidad de flexibilidad y funcionalidad en los espacios domésticos contemporáneos (Alawad, 2021; Bonenberg & Lucchini, 2022). La importancia atribuida a la separación entre áreas de descanso y trabajo se relaciona con los hallazgos que indican que la organización espacial coherente favorece el equilibrio psicológico y la sensación de control (Moreira & Farias, 2023). Asimismo, la relevancia de la ventilación, la iluminación y la independencia acústica observada en los testimonios coincide con investigaciones que vinculan estas condiciones con la reducción de la fatiga mental y la mejora del bienestar emocional (Alhadedy & Gabr, 2022; Duhoki & Gülten, 2025). Sin embargo, a diferencia de los estudios centrados en análisis neurofisiológicos o virtuales, este trabajo aporta una comprensión contextualizada y cualitativa que evidencia cómo los jóvenes reinterpretan la privacidad y la adaptabilidad como mecanismos de autocuidado en espacios urbanos reducidos (Attaianese, Barilà & Perillo, 2025).

Este hallazgo se vincula directamente con el propósito del estudio, orientado a analizar la influencia del diseño interior en el bienestar emocional de los jóvenes en contextos urbanos pospandemia. La evidencia de que la distribución espacial y la privacidad influyen en la gestión del estrés refuerza la noción de que la neuroarquitectura debe abordar el diseño desde la percepción y la experiencia emocional del usuario (Aridewi, 2024; Bower et al., 2022). Además, la identificación de la adaptabilidad como

estrategia de autorregulación emocional respalda el requerimiento de diseñar espacios multifuncionales que se ajusten a las dinámicas cambiantes de la vida pospandemia (Assem, Mohamed & Fathy, 2023). En conjunto, estos resultados contribuyen a consolidar una visión integral del diseño interior como herramienta de bienestar psicológico, en coherencia con el propósito central de la tesis (Domingos & Barros, 2025).

Los resultados de esta investigación concuerdan con la literatura revisada al evidenciar que la pandemia generó una reconfiguración emocional y funcional de los espacios interiores en los jóvenes urbanos. Tal como señalaron Abdulhamid y Al-Sanjary (2024), el confinamiento impulsó la transformación del hogar en un entorno multifuncional que debía satisfacer simultáneamente necesidades laborales, académicas y de descanso, fenómeno claramente reflejado en los testimonios obtenidos. Asimismo, la sensibilidad hacia factores como la iluminación, el color y los materiales reafirma lo planteado por Aridewi (2024), quien destaca la influencia directa de estos elementos en las emociones y percepciones espaciales. Sin embargo, a diferencia de estudios cuantitativos centrados en la medición fisiológica del bienestar (Duhoki & Gülten, 2025), los resultados cualitativos de esta tesis profundizan en la vivencia subjetiva, revelando una toma de conciencia emocional más marcada en la experiencia cotidiana del espacio doméstico.

Estos hallazgos se relacionan directamente con el objetivo de comprender cómo el diseño interior impacta en el bienestar emocional de los jóvenes pospandemia, mostrando que la neuroarquitectura puede orientar soluciones centradas en la percepción y la autorregulación emocional. La valoración de la adaptabilidad, la privacidad y la iluminación como recursos de bienestar confirma lo planteado por Bonenberg y Lucchini (2022), quienes subrayan la necesidad de entornos flexibles y ergonómicos en viviendas

urbanas contemporáneas. Además, la identificación del diseño interior como agente emocional concuerda con la perspectiva de Bower et al. (2022), que asocia la escala espacial y los materiales con respuestas cerebrales vinculadas a la salud mental. En conjunto, estos resultados consolidan el vínculo entre neuroarquitectura y bienestar emocional, aportando una mirada contextualizada sobre cómo los jóvenes reconfiguran sus espacios para lograr equilibrio sensorial, cognitivo y afectivo.

Capítulo VII: Conclusiones y Recomendaciones

7.1. Conclusiones

El presente estudio permitió evidenciar que el diseño interior de los espacios habitacionales urbanos ejerce una influencia directa en el bienestar emocional de los jóvenes en el contexto pospandemia. Desde la perspectiva de la neuroarquitectura, se comprobó que el entorno doméstico ha adquirido un papel protagónico en la regulación de las emociones, al convertirse en un espacio multifuncional que integra actividades de trabajo, estudio, descanso y recreación. Los resultados revelaron que la reconfiguración de los hogares respondió a una búsqueda de equilibrio sensorial y psicológico, confirmando que el diseño interior puede actuar como un agente terapéutico capaz de favorecer la estabilidad emocional y la calidad de vida.

En relación con las percepciones de los jóvenes urbanos, se observó una mayor conciencia sobre la influencia del entorno físico en sus estados emocionales. Factores como la iluminación natural, la ventilación, los colores, los materiales y la organización espacial fueron identificados como determinantes para generar calma, concentración y confort. Esta comprensión subjetiva y vivencial del espacio refuerza la relevancia de los principios de la neuroarquitectura, al demostrar que el bienestar emocional no depende únicamente de condiciones materiales, sino también de la interacción sensorial y simbólica entre el usuario y su entorno inmediato.

Asimismo, el estudio permitió reconocer los elementos específicos del diseño interior que inciden en la adaptación y el bienestar emocional. La iluminación natural y la ventilación adecuada emergieron como componentes fundamentales para la regulación del ánimo y la productividad; mientras que la privacidad, la distribución funcional y el mobiliario ergonómico favorecieron la sensación de control y equilibrio. Estos hallazgos evidencian la necesidad de promover espacios domésticos flexibles, confortables y emocionalmente estimulantes, capaces de responder a las dinámicas híbridas y cambiantes de la vida contemporánea.

Finalmente, los resultados obtenidos consolidan la importancia de incorporar la neuroarquitectura como un enfoque interdisciplinario en el diseño interior, orientado al bienestar integral del usuario. La experiencia de los jóvenes pospandemia demuestra que los espacios habitacionales deben concebirse no sólo desde la estética o la funcionalidad, sino desde su potencial para promover la salud mental y el vinculo emocional con el entorno. En este sentido, la investigación aporta una comprensión cualitativa y contextualizada del habitar urbano, ofreciendo bases conceptuales para el desarrollo de estrategias de diseño centradas en la persona, su percepción y su bienestar psicológico.

7.2. Recomendaciones para futuras investigaciones

Con base en los resultados alcanzados, se sugiere que los proyectos de diseño interior orientados a viviendas urbanas integren los principios de la neuroarquitectura mediante estrategias que prioricen la iluminación natural, la ventilación cruzada y el uso de materiales naturales con propiedades sensoriales positivas. Los espacios deben concebirse desde la flexibilidad y el confort ambiental, permitiendo su adaptación a diversas actividades cotidianas como el estudio, el trabajo o el descanso, especialmente en departamentos de dimensiones reducidas. Asimismo, se sugiere incorporar mobiliario ergonómico, cromáticas suaves y texturas cálidas que favorezcan la calma y la concentración, promoviendo una conexión emocional positiva entre el usuario y su entorno. Estas consideraciones no solo mejoran la utilidad del espacio, sino que también contribuyen a la salud mental y al bienestar integral de los jóvenes en contextos urbanos pospandemia.

Para investigaciones futuras, se recomienda profundizar en el estudio de la vínculo entre los factores del entorno y las reacciones emocionales mediante metodologías mixtas que integren herramientas neurofisiológicas, como la electroencefalografía (EEG) o la variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV), junto con enfoques cualitativos basados en la percepción subjetiva. Asimismo, sería pertinente ampliar la muestra a diferentes grupos etarios y contextos socioeconómicos para comparar cómo las características del entorno inciden en el bienestar emocional de distintos perfiles urbanos. Se sugiere también explorar el uso de innovaciones tecnológicas, como la realidad virtual o los modelos BCI-BIM, para simular y evaluar el impacto emocional de los espacios antes de su construcción. Estas futuras líneas de investigación permitirán consolidar la neuroarquitectura como una herramienta científica y creativa al servicio del diseño interior centrado en la persona.

Referencias

Abbas, S., Ordeh, N., Roufayel, R., Kovacic, H., Sabatien, J. M., Fajloun, Z., & Abi, Z. (2024). *Neuroarchitecture: How the perception of our surroundings impacts the brain*. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11048496/

Abdulhamid, N., & Hasan Al-Sanjary, H. (2024). *Evaluating apartment satisfaction in Erbil City: The impact of interior space quality indicators before, during, and after the COVID-19 pandemic.* Preprints. https://www.preprints.org/manuscript/202407.1546/v1

Alawad, A. (2021). *Adapting and interacting with home design during the COVID-19 pandemic.* International Design Journal. https://idj.journals.ekb.eg/article_204923.html

Alhadedy, N., & Gabr, H. (2022). *Home design features post-COVID-19.* https://d-nb.info/1275905684/34

Almusaed, A., Yitmen, I., Almssad, A., & Are, J. (2024). *Construction 5.0 and sustainable neuro-responsive habitats: Integrating the brain–computer interface and building information modeling in smart residential spaces. Sustainability, 16*(21), 9393. https://ideas.repec.org/a/gam/jsusta/v16y2024i21p9393-d1509285.htm

Ardanaki, M., Gorji-Mahlabani, Y., Ghanbaran, S., & Ebrahimpour, A. (2023). *The impact of changes to daylight illumination level on architectural experience in offices based on VR and EEG.* arXiv. https://arxiv.org/abs/2311.05028

Aridewi, I. (2024). *Optimization of smart home technology in interior design: A neuroarchitecture perspective. Jurnal Desain Arsitektur dan Manajemen.* https://ejournal.sidyanusa.org/index.php/jadam/article/view/775

Arinta, R., Satwiko, P., Rianto, R., & Kusrohmaniah, S. (2024). *Brain spatial reconciliation through multisensory integration in the impact of pandemic fatigue on workplace.* https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11659956/

Ashour, A., Proctor, C. M., & Rohn, M. (2025). *Neuroarchitecture and mental health: The role of sustainable building materials in cognitive and emotional well-being. Neuroarchitecture and Functional Materials Journal.* https://ojs.bilpub.com/index.php/nefm/article/view/431

Asim, F., Chani, P. S., & Shree, V. (2021). *Impact of COVID-19 containment zone built-environments on students' mental health and their coping mechanisms.* https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9759457/

Assem, H., Mohamed, L., & Fathy, F. (2023). *Designing for human wellbeing: The integration of neuroarchitecture in design – A systematic review. Alexandria Engineering Journal, 64*(3). https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2090447922004130

Bonenberg, A., & Lucchini, M. (2022). *Home office: Working and studying spaces in residential interiors during and after forced social isolation. International Journal of Architectural Research.* https://www.researchgate.net/publication/366841917_Home_Office_Working_and_Studying_Spaces_in_Residential_Interiors_during_and_after_Forced_Social_Isolation

Bower, J., Clark, D., Tucker, M., Hill, L., Lum, C., Mortimer, R., & Enticott, P. (2022). *Enlarged interior built environment scale modulates high-frequency EEG oscillations.* https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9512621/

Bulaj, G., Forero, M., & Day, D. (2025). *Biophilic design, neuroarchitecture and therapeutic home environments: Harnessing medicinal properties of intentionally-designed spaces to enhance digital health outcomes.* https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12287082/

Cho, J., Kang, H., Hong, S., & Jun, S. (2025). *Predicting architectural space preferences using EEG-based emotion analysis: A CNN-LSTM approach. Applied Sciences, 15*(8), 4217. https://www.mdpi.com/2076-3417/15/8/4217

Duhoki, K., & Gülten, A. (2025). *The integrated design of neuroarchitecture for human well-being: A comprehensive review. International Journal of Engineering Sciences.* https://theaspd.com/index.php/ijes/article/view/291

El-Azim Zaher, N. (2020). *Design solutions for interior architecture post coronavirus (COVID-19). International Design Journal.* https://journals.ekb.eg/article_153865.html

Fernandes, L., & Chivanga, A. (2025). *Neuroarchitecture: A guiding principle for sustainable and inclusive projects.* https://www.davidpublisher.com/Public/uploads/Contribute/689446ab3438b.pdf

Grasso-Cladera, A. (2025). *Exploring neuroscientific approaches to architecture: Design strategies of the built environment for improving human performance. Buildings, 15*(19), 3524. https://www.mdpi.com/2075-5309/15/19/3524

Heydari, A., & Abbasianjahromi, H. (2024). *Evaluating the resilience of residential buildings during a pandemic with a sustainable construction approach.* https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11128871/

Higuera-Trujillo, J. L., Llinares, C., & Macagno, E. (2021). *The cognitive-emotional design and study of architectural space: A scoping review of neuroarchitecture and its precursor approaches.* https://www.researchgate.net/publication/350280929_The_Cognitive-Emotional_Design_and_Study_of_Architectural_Space_A_Scoping_Review_of_Neuroarchitecture_and_Its_Precursor_Approaches

Hua, Z., Jiang, A., Yang, H., Fan, H., Hu, H., & Foing, B. (2025). *Regenerating daily routines for young adults with depression through user-led indoor environment modifications using local natural materials.* arXiv. https://arxiv.org/abs/2506.05729

Huntsman, D., & Bulaj, G. (2022). *Healthy dwelling: Design of biophilic interior environments fostering self-care practices for people living with migraines, chronic pain, and depression. International Journal of Environmental Research and Public Health.* https://www.wisdomlib.org/science/journal/international-journal-of-environmental-research-and-public-health-mdpi/d/doc1735247.html

Kleeman, A., & Foster, S. (2023). *'It feels smaller now': The impact of the COVID-19 lockdown on apartment residents and their living environment – A longitudinal study. Cities & Health Journal.* https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10250286/

Llinares, C., Nolé, M., Pérez, M., Barranco, R., & Higuera, J. (2025). *An exploratory neuroarchitecture study: Emotional responses to residential spaces using psychological and physiological indicators. VITRUVIO – International Journal of*

Architecture Technology and Sustainability, 10(1), 73–88. https://polipapers.upv.es/index.php/vitruvio/article/view/24201/17523

Lui, X., & Wang, Y. (2024). *Mental-Gen: A brain–computer interface-based interactive method for interior space generative design.* arXiv. https://arxiv.org/abs/2409.00962

Martin, L., & Fernandez, A. B. (2022). *Interior environment design method for positive mental health in lockdown times: Color, textures, objects, furniture and equipment.* https://www.researchgate.net/publication/359668880_Interior_Environment_Design_Method_for_Positive_Mental_Health_in_Lockdown_Times_Color_Textures_Objects_Furniture_and_Equipment

Morganti, A., Brambilla, A., Aguglia, A., Amerio, A., Miletto, N., Parodi, N., Porcelli, C., Odone, A., Costanza, A., Signorelli, C., Serafini, G., Amore, M., & Capolongo, S. (2022). *Effect of housing quality on the mental health of university students during the COVID-19 lockdown. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(5), 2918. https://www.mdpi.com/1660-4601/19/5/2918

Moreira, A., & Farias, H. (2023). *The post-COVID home: How confinement altered domestic space use and living modes, in Lisbon. Buildings, 13*(5), 1195. https://www.mdpi.com/2075-5309/13/5/1195

Quesada, S., Valero, P., & Lozano, M. (2023). *Towards a healthy architecture: A new paradigm in the design and construction of buildings. Buildings, 13*(8), 2001. https://www.mdpi.com/2075-5309/13/8/2001

Rao, S., Good, J., & Alavi, H. (2025). *Lessons from biophilic design: Rethinking affective interaction design in built environments.* arXiv. https://arxiv.org/abs/2508.19867

Regan, K., & Baumann, O. (2024). *The impact of room shape on affective states, heart rate, and creative output.* https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10965811/

Rui, L., & Firzan, M. (2024). *Emotional design of interior spaces: Exploring challenges and opportunities. Buildings, 15*(2), 153. https://www.mdpi.com/2075-5309/15/2/153

Sawyer, I., Fardghassemi, S., & Joffe, H. (2022). *How the home features in young adults' representations of loneliness: The impact of COVID-19. British Journal of Social Psychology, 61*(3), 879–897. https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/bjso.12540

Shakour, S., & Youssef, N. (2025). *Using neuroscience to design interior spaces to enhance sensory and functional experiences. Journal of Interior Architecture and Design Studies.* https://journals.ekb.eg/article_440348.html

Shek, D. (2025). *Quality of life in young people in the pandemic and post-pandemic eras: Empirical, theoretical, methodological, and intervention considerations. Applied Research in Quality of Life.* https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-025-10475-5

Shen, T., Wang, J., & Fu, Y. (2023). *Exploring the relationship between home environmental characteristics and restorative effect through neural activities. Frontiers in Human Neuroscience, 17*, 1201559. https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2023.1201559/full

Valentine, A. (2024). *The impact of architectural form on physiological stress: A systematic review. Frontiers in Computer Science.*

https://www.frontiersin.org/journals/computer-science/articles/10.3389/fcomp.2023.1237531/full

Wang, S., Sanchez, G., Djebbara, Z., & Gramann, K. (2022). *The embodiment of architectural experience: A methodological perspective on neuro-architecture. Frontiers in Human Neuroscience, 16*, 833528. https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2022.833528/full

Wdowicka, M., Mierzejewska, L., Szejnfeld, M., Modrzewski, B., Sikorska, K., Wronkowski, A., & Lechowska, E. (2024). *How to create healthy, stress-resilient post-pandemic cities. Sustainability, 16*(9), 3644. https://www.mdpi.com/2071-1050/16/9/3644

Yu, H., & Fujii, R. (2023). *Housing design during COVID-19: Effects of psychological states on Japanese architecture students. Journal of Asian Architecture and Building Engineering, 22*(3). https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13467581.2022.2074022

Zarrabi, M., Yazdanfar, S., & Hosseini, S. (2021). *COVID-19 and healthy home preferences: The case of apartment residents in Tehran. Frontiers in Public Health, 9*, 40477352. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40477352/

Anexos

Anexo 1: Guía de Entrevista

1. ¿Cómo consideras que la pandemia modificó la forma en que los jóvenes perciben y utilizan los espacios interiores de sus viviendas?
2. Desde tu experiencia, ¿de qué manera el diseño interior de un departamento puede influir en las emociones, el ánimo o la motivación diaria de una persona joven?
3. ¿Qué rol crees que desempeñan elementos como la iluminación, los colores, los materiales o el mobiliario en el bienestar emocional dentro del hogar?
4. ¿Qué importancia tiene la privacidad, la distribución del espacio o la adaptabilidad de los ambientes en la regulación del estrés o la concentración durante la jornada?
5. ¿Qué transformaciones más notorias identificas en el diseño o la apropiación de espacios interiores desde el confinamiento hasta la actualidad?
6. ¿Qué características de los departamentos urbanos consideras que generan incomodidad, estrés o desmotivación en los jóvenes que viven o trabajan en ellos?
7. Desde tu área (psicología / arquitectura / experiencia personal), ¿qué principios o estrategias de diseño podrían contribuir a mejorar el bienestar emocional en los hogares urbanos?
8. ¿Crees que un entorno interior puede influir positiva o negativamente en la salud mental de los jóvenes? ¿Podrías describir algún ejemplo concreto?
9. ¿Cómo se podría adaptar un departamento urbano para responder mejor a las rutinas híbridas o remotas que surgieron tras la pandemia?
10. ¿Cómo imaginas que debería evolucionar el diseño interior en los próximos años para promover entornos más saludables y emocionalmente equilibrados para los jóvenes?