ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA TOULOUSE LAUTREC

ESTRATEGIAS DE ADAPTACIÓN Y BIENESTAR EN USUARIOS QUE HABITAN MICRO DEPARTAMENTOS EN LIMA METROPOLITANA

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

PRESENTADA POR

Yaris Lucila Lopez Bernal
DNI: 75366658, Perú
Ariana Caballero Alabau
DNI: 76547071, Perú
Sharlene Espinoza Gutierrez
DNI: 70128531, Perú

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN DIRECCIÓN Y DISEÑO GRÁFICO

PRESENTADA POR

Camila Alexandra Jorge Quintana
DNI: 72126565, Perú

ASESOR

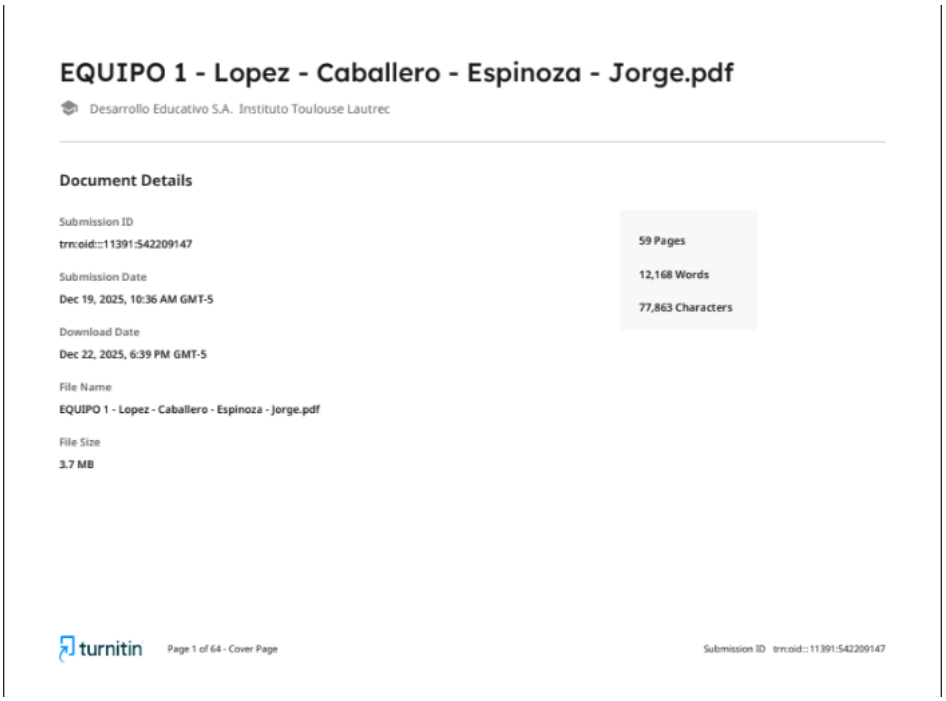
Karin Del Rocio Vargas Torres
DNI: 18011433, Perú
ORCID: 0009-0003-3642-7313

JURADO

Alvarado Pereyra, Ornella Nicole
Neciosup Lomparte, María Soledad
Ferreccio Morante, Bruno Hernani Eduardo

Lima , enero 2026

Reporte de Similitud



EQUIPO 1 - Lopez - Caballero - Espinoza - Jorge.pdf

Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec

Document Details

Submission ID
trn:oid:::11391:542209147

Submission Date
Dec 19, 2025, 10:36 AM GMT-5

Download Date
Dec 22, 2025, 6:39 PM GMT-5

File Name
EQUIPO 1 - Lopez - Caballero - Espinoza - Jorge.pdf

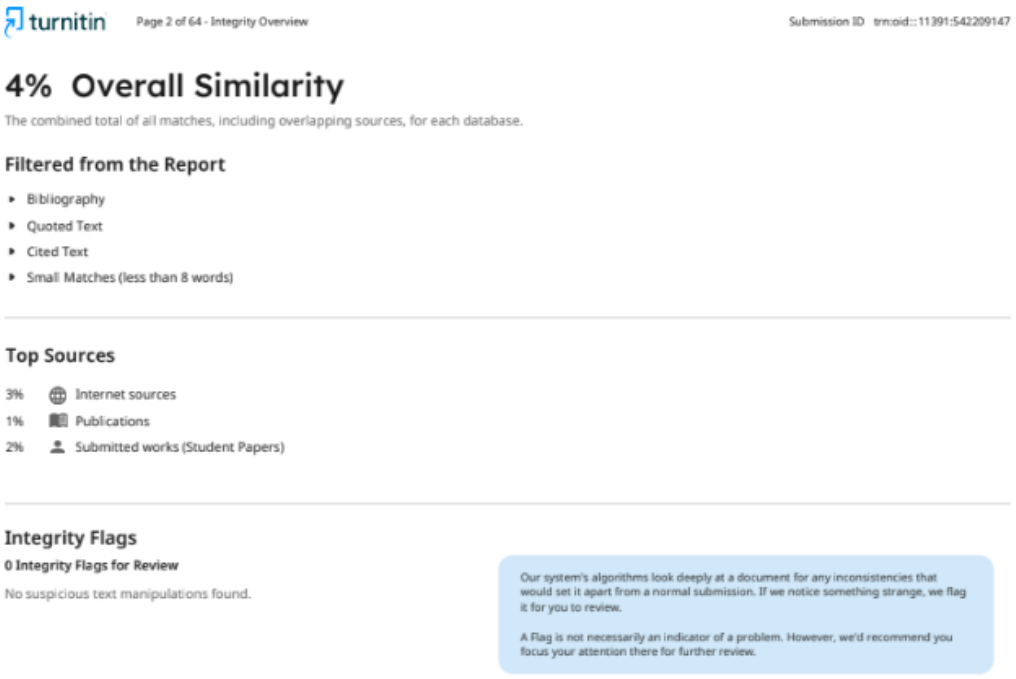
File Size
3.7 MB

59 Pages

12,168 Words

77,863 Characters

turnitin Page 1 of 64 - Cover Page Submission ID trn:oid:::11391:542209147



turnitin Page 2 of 64 - Integrity Overview Submission ID trn:oid:::11391:542209147

4% Overall Similarity

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

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 8 words)

Top Sources

3% Internet sources
1% Publications
2% 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 el presente trabajo, en primer lugar, a nuestras familias, quienes fueron el pilar fundamental a lo largo de todo este proceso académico. Gracias por el apoyo incondicional, la paciencia infinita, la comprensión en los momentos de cansancio y por creer en nosotras incluso cuando el camino se volvió desafiante. Su acompañamiento constante nos brindó la fortaleza necesaria para continuar, recordándonos el valor del esfuerzo, la perseverancia y la confianza en nuestras capacidades.

De igual manera, dedicamos este trabajo a nuestros docentes de la Escuela de Educación Superior Tecnológica Toulouse Lautrec, por los conocimientos compartidos, la exigencia académica y la orientación constante que contribuyeron significativamente a nuestra formación profesional. Cada enseñanza recibida fue una guía que fortaleció nuestro aprendizaje y nos permitió desarrollar este proyecto con responsabilidad, compromiso y sentido crítico. De manera especial, extendemos esta dedicatoria a nuestra asesora, por su disposición, paciencia y acompañamiento durante cada etapa del desarrollo del presente trabajo, así como por sus valiosos aportes que enriquecieron el proceso de investigación.

Finalmente, dedicamos este proyecto a nosotras mismas, al esfuerzo diario que implicó avanzar juntas, a las jornadas de trabajo, a los desacuerdos que nos hicieron crecer y a la constancia que nos permitió no rendirnos. Este logro no representa únicamente el cierre de una etapa académica, sino también un proceso compartido de aprendizaje, madurez y superación, construido a partir del compromiso, el respeto mutuo y la voluntad de seguir adelante como equipo.

Agradecimiento

Este trabajo es posible gracias al apoyo constante de mi madre y de mi familia, quienes me brindaron motivación, paciencia y confianza a lo largo de toda mi formación académica. Asimismo, agradezco a los docentes y asesores de Toulouse Lautrec por su guía, acompañamiento y valiosos aportes durante el desarrollo de la presente tesis.

Camila Jorge Quintana

Este logro está dedicado, con profundo agradecimiento, a mi familia y a mi novio, cuyo apoyo incondicional, confianza y motivación constante me impulsan a seguir capacitándome y creciendo en mi carrera, con la mirada puesta en el futuro y en la familia que deseo formar. A Dios, autor principal de mi camino, le doy gracias por permitirme continuar mis estudios, por su gracia diaria que me sostiene y por cada experiencia que enriquece mi formación y guiando cada uno de mis pasos.

Ariana Caballero Alabau

Expreso mi más sincero agradecimiento a mi familia y a mi novio por su apoyo constante, comprensión y motivación a lo largo de mi formación académica y durante el desarrollo de la presente tesis. Asimismo, expreso mi gratitud a los docentes y asesores de Toulouse Lautrec por su orientación, acompañamiento académico y los valiosos aportes brindados durante el proceso de investigación.

Finalmente, agradezco a Dios y a esa persona especial que hoy me acompaña desde el cielo, por ser una fuente permanente de fortaleza e inspiración a lo largo de este camino, a quien dedico todo este esfuerzo.

Sharlene Espinoza Gutierrez

Dedico este trabajo, en primer lugar, a mis padres, por su amor incondicional, su apoyo constante y por enseñarme a perseverar incluso en los momentos más difíciles. A ellos, que siempre creyeron en mí y fueron mi mayor inspiración a lo largo de este camino.

Asimismo, agradezco a Dios, por guiarme y acompañarme en cada etapa de este proceso, por brindarme fortaleza, sabiduría y constancia para superar los retos que se presentaron a lo largo de mi formación académica.

Yaris Lopez Bernal

Resumen Ejecutivo

El presente estudio analiza las estrategias de adaptación que desarrollan los usuarios que habitan microdepartamentos en Lima Metropolitana y su relación con la

percepción de bienestar y funcionalidad en espacios residenciales reducidos. El problema se enmarca en el crecimiento de viviendas de metraje mínimo y los desafíos que estas representan para la vida cotidiana, el confort emocional y la organización espacial. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo de carácter exploratorio, utilizando entrevistas semiestructuradas a residentes de microdepartamentos, complementadas con observación del espacio habitado. Los hallazgos evidencian que los usuarios implementan estrategias como la reorganización constante, el uso de mobiliario multifuncional y la personalización del ambiente para compensar las limitaciones físicas del espacio. Asimismo, se identificó que el bienestar emocional no depende exclusivamente del tamaño del microdepartamento, sino de la apropiación, el orden y la interacción cotidiana con los elementos del diseño interior. Estos resultados resaltan el rol activo del usuario en la construcción de su experiencia habitacional y aportan criterios relevantes para el diseño interior orientado al bienestar en contextos urbanos densos.

Palabras Clave

Microdepartamentos, estrategias de adaptación, bienestar emocional, diseño interior, habitabilidad, espacios reducidos.

Tabla de Contenidos

Reporte de Similitud 2
Dedicatoria 3
Agradecimiento 4
Resumen Ejecutivo 6
Capítulo I: Introducción 9
1.1. Problema de Investigación 9
1.2. Vacío en el Conocimiento 10
1.3. Justificación de la Investigación 11
Capítulo II: Revisión de la literatura 13
2.1. Estado del Arte 13
2.2. Marco Teórico 19
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 27
4.5. Procedimiento 28
Capítulo V: Resultados 30
5.1. Estrategias de adaptación cotidiana 30
5.2. Organización y control del espacio 32
5.3. Diseño interior como mediador del bienestar 35
5.4. Mobiliario funcional y multifuncional 37
5.5. Bienestar emocional y percepción del habitar 39
Capítulo VI: Discusión 41
Capítulo VII: Conclusiones y Recomendaciones 48
7.1. Conclusiones 48
7.2. Recomendaciones para futuras investigaciones 50
Referencias 51
Anexos 56
Anexo 1: Guía de Entrevista 56

Índice de Tablas y Figuras

Figura 1 Escritorio plegable 31

Figura 2 Muebles con almacenamiento integrado 33

Figura 3 Zona de descanso, trabajo y almacenamiento 35

Figura 4 Escritorio plegable 37

Figura 5 Espacio reducido, ordenado y acogedor 39

Capítulo I: Introducción

1.1.Problema de Investigación

La creciente tendencia a habitar microdepartamentos en zonas urbanas densas como Lima Metropolitana ha generado desafíos significativos asociados al bienestar y a la calidad de vida de los residentes. Investigaciones recientes mostraron que los espacios residenciales reducidos pueden afectar la salud mental, la sensación de confort y el equilibrio emocional de los usuarios, especialmente cuando el diseño interior no responde adecuadamente a sus necesidades cotidianas (Hsu et al., 2024). Esta problemática se intensifica debido a las limitaciones espaciales que obligan a los habitantes a desarrollar estrategias constantes de reorganización y adaptación para poder desempeñar actividades domésticas básicas. Estudios adicionales evidenciaron que la falta de zonas funcionales bien definidas, el uso limitado de mobiliario adaptable y el exceso de estímulos ambientales pueden incrementar niveles de estrés y disminuir la percepción de bienestar en viviendas pequeñas (Nawakhun et al., 2023).

En este contexto, comprender cómo los usuarios adaptan y transforman microdepartamentos se vuelve esencial para abordar los problemas descritos previamente, ya que estas estrategias adaptativas pueden mitigar o intensificar los efectos del espacio reducido sobre el bienestar. Diversos estudios señalaron que la distribución espacial, la iluminación, la ventilación y el uso estratégico del mobiliario influyen de manera directa en la vivencia emocional y funcional de los habitantes, lo que demuestra la importancia de analizar estos elementos en relación con las prácticas cotidianas de reorganización (Lee et al., 2024). Esta conexión entre diseño interior y estrategias adaptativas cobra mayor relevancia en ciudades con alta densidad poblacional como Lima, donde los usuarios deben compensar la falta de espacio mediante soluciones creativas que respondan a sus necesidades reales. En este sentido, se ha demostrado que incorporar

principios restaurativos, zonas multifuncionales y elementos que apoyen la privacidad puede mejorar significativamente la satisfacción residencial, reforzando la importancia de estudiar cómo los habitantes modifican su entorno para alcanzar mayor bienestar en espacios limitados (Institute for Health & Sustainability, 2024).

1.2. Vacío en el Conocimiento

La literatura actual ha avanzado en el análisis de cómo los espacios reducidos influyen en la experiencia habitacional, pero aún no explica de manera específica cómo los residentes de microdepartamentos en Lima desarrollan estrategias de adaptación propias. Investigaciones previas han señalado que las limitaciones espaciales pueden generar tensiones en el bienestar y la organización doméstica, pero no profundizan en la relación entre estas restricciones y las prácticas adaptativas individuales en contextos metropolitanos latinoamericanos (Nawakhun et al., 2023). Esta ausencia se vuelve más evidente al comparar estudios sobre microviviendas de distintas regiones, los cuales no abordan las dinámicas culturales, económicas y sociales particulares de Lima. Además, los análisis sobre habitabilidad en espacios mínimos suelen centrarse en el impacto psicológico general, sin detallar cómo estas adaptaciones influyen en la percepción cotidiana de confort y funcionalidad de los usuarios (Hsu et al., 2024).

Si bien existe evidencia relevante sobre la relación entre el tamaño de la vivienda y el bienestar, persiste la falta de un enfoque que articule simultáneamente diseño interior, estrategias de adaptación y experiencia subjetiva del residente. Estudios recientes destacan la importancia de factores como la iluminación, la calidad ambiental y la zonificación en viviendas pequeñas, pero no profundizan en cómo estos elementos interactúan con las prácticas de ajuste espacial que los usuarios implementan diariamente (Institute for Health & Sustainability, 2024). Esta brecha limita la comprensión integral del fenómeno, especialmente en microdepartamentos donde la multifuncionalidad del

espacio exige soluciones creativas y comportamientos adaptativos constantes. Asimismo, la literatura aún no describe con suficiente detalle cómo el diseño interior puede influir directamente en la reducción del estrés ambiental y en la mejora del bienestar emocional en contextos urbanos densamente poblados (Lee et al., 2024).

1.3. Justificación de la Investigación

Este estudio es necesario porque el diseño interior de microdepartamentos exige soluciones integrales que equilibren funcionalidad, bienestar y adaptabilidad dentro de un espacio limitado. Las investigaciones recientes evidencian que el diseño interior influye directamente en la salud emocional y en la experiencia cotidiana de los usuarios, lo cual destaca la urgencia de generar enfoques más sensibles y basados en evidencia dentro del campo creativo (Hsu et al., 2024). Además, la expansión de microviviendas en Lima Metropolitana hace indispensable comprender cómo los residentes reinterpretan, reorganizan y transforman su entorno mediante estrategias de adaptación. Este conocimiento permitirá a los arquitectos y diseñadores de interiores proponer soluciones innovadoras y contextualizadas que respondan a las necesidades reales de los habitantes, considerando tanto las restricciones físicas como los factores psicológicos involucrados (Nawakhun et al., 2023).

Asimismo, la investigación aporta al sector creativo al ofrecer un marco actualizado para comprender cómo elementos como la iluminación, la ventilación, el mobiliario flexible y la planificación espacial pueden potenciar experiencias positivas en contextos de alta densidad urbana (Lee et al., 2024). La relación entre ambientes restaurativos y la mejora del bienestar representa una oportunidad valiosa para el desarrollo de propuestas de diseño más humanas, sostenibles y alineadas con las

tendencias globales en optimización de espacios mínimos (Institute for Health & Sustainability, 2024).

Capítulo II: Revisión de la literatura

2.1. Estado del Arte

A nivel global, diversos estudios han evidenciado que la reducción progresiva del espacio habitacional ha generado tensiones en el bienestar y la funcionalidad de los

residentes, especialmente en viviendas mínimas que requieren ajustes constantes (Nawakhun et al., 2023). Investigaciones recientes también destacan que la habitabilidad depende no solo del tamaño, sino de factores ambientales y restaurativos que influyen directamente en la experiencia del usuario (Institute for Health & Sustainability, 2024). En el contexto latinoamericano y particularmente en Lima Metropolitana, estas tendencias se intensifican debido a la alta densidad urbana y a la limitada disponibilidad de espacios diseñados adecuadamente para la vida cotidiana en áreas reducidas (Hsu et al., 2024). Por ende, se ha demostrado que la percepción de confort y funcionalidad se ve afectada cuando las viviendas no integran distribución eficiente, zonas multifuncionales y mobiliario adaptable, problemática especialmente visible en microdepartamentos limeños (Hook et al., 2024).

El análisis de los microdepartamentos es relevante para el campo creativo porque estudios sobre calidad de vivienda muestran que el espacio interior influye directamente en el bienestar y la salud, lo que exige propuestas de diseño capaces de responder a necesidades psicológicas y funcionales en contextos urbanos densos (Chan et al., 2024). Asimismo, la experiencia de jóvenes que habitan nano-suites evidencia que la satisfacción residencial depende no solo del metraje, sino también de la creatividad aplicada al diseño de servicios, privacidad y funcionalidades compartidas, áreas donde el diseño interior puede intervenir de manera estratégica (Shulman & Honey-Rosés, 2024). De igual forma, investigaciones sobre ambientes restaurativos muestran que decisiones creativas relacionadas con coherencia visual, estética y elementos perceptuales pueden mejorar la sensación de recuperación en espacios pequeños, posicionando al diseño como un mediador del bienestar (Sornubol & Lekagul, 2025). Finalmente, la literatura sobre interiorismo sostenible demuestra que la selección de materiales, la organización espacial

y la integración de soluciones adaptativas son herramientas creativas esenciales para optimizar la habitabilidad en viviendas reducidas, reforzando la importancia del análisis desde un enfoque creativo (Obeidat & Obeidat, 2024).

Los estudios sobre vivienda y salud mental en contextos de alta densidad muestran que factores como el tamaño del hogar, la calidad de la vivienda y la estabilidad emocional se relacionan de forma significativa con el bienestar, especialmente en poblaciones vulnerables que enfrentan condiciones espaciales limitadas (Chan et al., 2024). Asimismo, investigaciones sobre residentes de nano-suites evidencian que, aunque los espacios son muy reducidos, la satisfacción residencial se ve influida por elementos como la asequibilidad, la localización y los servicios comunes, lo que demuestra la complejidad de la experiencia habitacional en viviendas pequeñas (Shulman & Honey-Rosés, 2024). A su vez, estudios experimentales sobre ambientes restaurativos en espacios compactos han mostrado que la coherencia visual y ciertos atributos del diseño interior pueden mejorar la percepción de bienestar y apoyar la recuperación psicológica de los usuarios (Sornubol & Lekagul, 2025). De modo que, las investigaciones en diseño interior sostenible destacan la importancia de la iluminación, la selección de materiales y la organización espacial como componentes fundamentales para optimizar la habitabilidad y el confort en viviendas de dimensiones reducidas (Obeidat & Obeidat, 2024).

Los estudios sobre vivienda y bienestar en contextos urbanos vulnerables emplearon técnicas cuantitativas como encuestas estandarizadas y modelos estadísticos, complementadas con observaciones contextuales que permitieron interpretar la relación entre tamaño del hogar y salud mental (Chan et al., 2024). En el caso de las nano-suites

universitarias, se utilizaron mediciones cuantitativas pre y post ocupación junto con preguntas abiertas cualitativas para captar cómo cambiaban la satisfacción y las percepciones de habitabilidad a lo largo del tiempo (Shulman & Honey-Rosés, 2024). Asimismo, las investigaciones sobre ambientes restaurativos en espacios pequeños recurrieron a experimentos con realidad virtual y escalas psicométricas para medir la percepción de restauratividad, incorporando además comentarios cualitativos sobre las experiencias visuales y espaciales de los participantes (Sornubol & Lekagul, 2024). De manera que, los estudios de diseño interior y adaptación espacial se apoyaron en análisis cualitativos como revisión documental, estudios de caso y evaluación funcional del espacio para identificar criterios de diseño aplicables a viviendas reducidas (Obeidat & Obeidat, 2024).

Los estudios sobre microespacios han mostrado que, pese a la reducción extrema del metraje, los residentes pueden mantener niveles estables de bienestar subjetivo, lo cual ofrece un punto de contraste relevante respecto a las expectativas negativas asociadas a estos entornos. Asimismo, investigaciones sobre diseño interior evidencian que elementos como la iluminación, el color y la organización espacial tienen efectos directos sobre el confort psicológico, reforzando la necesidad de considerar estas variables al analizar los microdepartamentos. En paralelo, los estudios sobre ambientes restaurativos en unidades residenciales pequeñas demuestran que ciertos estilos y formas interiores pueden potenciar la sensación de recuperación mental, lo que aporta hallazgos comparativos útiles para comprender cómo el diseño modula el bienestar en espacios compactos. Finalmente, investigaciones sobre vivienda inadecuada y hacinamiento muestran impactos negativos en la salud y percepción de estrés, ofreciendo un marco de referencia crítico frente al cual se puede evaluar si las estrategias adaptativas de los

usuarios logran mitigar estas condiciones en los microdepartamentos de Lima Metropolitana.

Los estudios revisados evidencian que, si bien existe un creciente interés por analizar los efectos de habitar espacios reducidos, persisten vacíos relacionados con la comprensión integral del bienestar residencial, ya que las investigaciones se han centrado mayormente en contextos estudiantiles y no en otras etapas de vida o perfiles de usuarios que podrían experimentar impactos diferenciados. Asimismo, gran parte de la literatura se concentra en los beneficios perceptivos y restaurativos del diseño interior, pero no profundiza en cómo estas estrategias se aplican realmente en unidades residenciales pequeñas ni en su sostenibilidad a largo plazo, dejando un vacío respecto al vínculo entre intervención espacial y efectos prolongados en la salud mental. Aunque se reconoce la influencia del diseño interior en la calidad de vida, persiste una limitada evidencia empírica que correlacione elementos específicos del espacio con indicadores objetivos de bienestar psicológico en viviendas reducidas, lo cual dificulta establecer lineamientos concretos aplicables en microdepartamentos. Por lo tanto, los estudios que examinan el impacto del tamaño de la vivienda en la salud mental tienden a centrarse en poblaciones vulnerables o contextos de informalidad, sin incorporar comparaciones con usuarios de viviendas compactas formales, lo que restringe la generalización y comprensión multicontextual de estos hallazgos.

Una tendencia reciente en la investigación sobre espacios reducidos se centra en el uso de estrategias de diseño interior orientadas a promover estilos de vida saludables y experiencias psicológicamente confortables, incorporando elementos como la ergonomía,

la iluminación natural y el diseño biofílico como herramientas activas para mejorar la calidad de vida de los residentes. Paralelamente, se han intensificado los estudios sobre ambientes restaurativos aplicados a unidades residenciales compactas, explorando cómo la incorporación de principios como la fascinación, la compatibilidad ambiental y la integración de estímulos naturales contribuye a reducir el estrés y renovar la atención en espacios limitados. Además, la expansión de tipologías habitacionales ultra compactas, como nano flats y microviviendas, ha impulsado investigaciones que analizan los impactos del tamaño de las unidades en la satisfacción residencial, la construcción de vínculos sociales y la percepción de bienestar, particularmente entre poblaciones jóvenes y universitarias. Finalmente, se observa un crecimiento en estudios que relacionan la organización espacial, la funcionalidad del mobiliario y la capacidad de personalización con la experiencia emocional de habitar espacios pequeños, lo cual evidencia un cambio hacia enfoques más sensibles al bienestar psicológico y a las prácticas de vida cotidiana en viviendas reducidas.

El concepto de diseño interior se define como la planificación y organización de los elementos dentro de un espacio residencial con el fin de crear ambientes funcionales y estéticamente agradables que respondan a las necesidades de los usuarios, integrando factores como ergonomía, iluminación, materiales y confort ambiental. Por su parte, los microdepartamentos se enmarcan dentro de las viviendas ultracompactas, concebidas como unidades habitacionales de reducido metraje que buscan responder a la creciente demanda urbana y transforman patrones de uso residencial, especialmente entre jóvenes y estudiantes, sin evidenciar impactos negativos inmediatos en el bienestar social y subjetivo. Asimismo, el diseño restaurativo emerge como una categoría clave en espacios pequeños, al proponer entornos capaces de renovar la atención, reducir la fatiga mental y mejorar la experiencia emocional mediante la incorporación de elementos naturales,

coherencia ambiental y atributos compatibles con las necesidades del usuario. Finalmente, la calidad de vida se consolida como un concepto transversal que integra dimensiones físicas, psicológicas y sociales derivadas de la interacción entre los habitantes y su espacio doméstico, donde factores como la distribución espacial, la ventilación y la organización del mobiliario influyen directamente en el confort y la percepción de bienestar residencial.

Algunos estudios sobre vivienda y salud muestran una fuerte asociación entre estrés, hacinamiento y condiciones espaciales limitadas, pero presentan el sesgo de centrarse mayoritariamente en poblaciones vulnerables, lo que puede restringir la generalización de sus conclusiones a otros contextos urbanos más diversos. En contraste, investigaciones sobre nano-suites universitarias sugieren que los usuarios pueden reportar niveles moderados de satisfacción incluso en espacios extremadamente reducidos, lo que introduce un enfoque diferente que destaca la influencia de factores como la accesibilidad o los servicios comunes más allá del tamaño físico del espacio. Por su parte, los estudios sobre ambientes restaurativos priorizan la evaluación de atributos perceptuales del diseño interior, lo que puede generar sesgos al minimizar variables contextuales como las dinámicas sociales del hogar o las exigencias funcionales diarias propias de unidades muy pequeñas. Finalmente, las investigaciones sobre diseño interior sostenible adoptan un enfoque orientado a criterios técnicos y ecológicos, lo que puede dejar de lado la experiencia cotidiana del usuario y limitar la comprensión integral de cómo se vive y adapta un espacio reducido en la práctica real

Los estudios sobre vivienda y bienestar muestran que las limitaciones espaciales inciden directamente en la salud emocional, lo cual respalda la proposición general al evidenciar que las estrategias adaptativas de los usuarios se configuran como respuestas

necesarias para enfrentar condiciones residenciales que afectan su estabilidad y funcionalidad cotidiana. La investigación sobre nano-suites demuestra que los residentes reorganizan y ajustan su espacio para mejorar su satisfacción habitacional, apoyando la primera proposición específica al mostrar que la gestión creativa del espacio surge como una respuesta directa a las restricciones físicas del entorno residencial. Además, los estudios sobre ambientes restaurativos confirman que el bienestar se modifica según la manera en que los usuarios interactúan con atributos perceptuales y funcionales del diseño interior, lo que sustenta la segunda proposición específica vinculada con la relación entre bienestar y adaptación espacial cotidiana. Por último, las investigaciones en diseño interior sostenible evidencian que la experiencia habitacional depende de la interacción entre las estrategias adaptativas del usuario y los elementos del diseño interior, reforzando la tercera proposición específica al mostrar cómo estas dinámicas inciden en la reducción del estrés ambiental y el fortalecimiento del bienestar emocional.

2.2. Marco Teórico

Las teorías del bienestar ambiental plantean que la calidad del entorno físico influye directamente en la salud emocional y la sensación de equilibrio de los individuos, especialmente en viviendas reducidas (Hsu et al., 2024). Este enfoque sostiene que factores como la iluminación, la privacidad y la organización espacial actúan como mediadores del bienestar psicológico, determinando la experiencia de confort o disconformidad. Desde esta perspectiva, los espacios pequeños requieren condiciones ambientales cuidadosamente diseñadas para evitar la sobrecarga sensorial o la fatiga ambiental (Hook et al., 2024). Además, estas teorías explican que el diseño interior puede actuar como un regulador emocional cuando incorpora elementos restaurativos y zonas bien diferenciadas (Institute for Health & Sustainability, 2024).

Los modelos contemporáneos de habitabilidad proponen que la calidad de una vivienda no depende únicamente de su metraje, sino de la funcionalidad, flexibilidad y eficiencia con la que se organiza el espacio (Nawakhun et al., 2023). Estos modelos integran dimensiones como el uso multifuncional del mobiliario, la claridad en la zonificación y la adecuación del ambiente a las rutinas diarias del usuario. Asimismo, plantean que la percepción de habitabilidad aumenta cuando el espacio responde a necesidades dinámicas mediante configuraciones adaptables y distribuciones eficientes (Lee et al., 2024). Estos enfoques permiten comprender cómo, incluso en superficies muy reducidas, la percepción de confort puede potenciarse mediante un diseño interior orientado a maximizar utilidad y bienestar (Hook et al., 2024).

Las teorías de adaptación ambiental explican que los usuarios modifican físicamente y simbólicamente sus espacios para restaurar su sensación de control, comodidad y funcionalidad, especialmente en entornos con restricciones espaciales (Nawakhun et al., 2023). Estas teorías sugieren que la adaptación es un proceso continuo que incluye reorganización, personalización y creación de microzonas dentro del hogar para sostener actividades cotidianas. Complementariamente, los principios de ergonomía espacial proponen que las dimensiones del espacio, los recorridos internos y la accesibilidad influyen en la eficiencia y bienestar del usuario (Lee et al., 2024). Desde este marco, el espacio reducido exige ajustes constantes que buscan compensar la falta de amplitud mediante distribución estratégica, mobiliario adecuado y prácticas creativas de reorganización (Hsu et al., 2024).

Capítulo III: Propósitos y fundamentos de la investigación

3.1. Objetivo General

Analizar las estrategias de adaptación que desarrollan los usuarios que habitan microdepartamentos en Lima Metropolitana y su relación con la percepción de bienestar y funcionalidad dentro de espacios residenciales reducidos.

3.2. Objetivos Específicos

1. Identificar las principales estrategias de reorganización, ajuste espacial y personalización que emplean los residentes para desenvolverse en microdepartamentos de Lima Metropolitana.

2. Describir la percepción de bienestar, confort y funcionalidad cotidiana que experimentan los usuarios en relación con las características físicas, ambientales y organizativas del microdepartamento.
3. Examinar cómo interactúan las estrategias adaptativas de los residentes con los elementos del diseño interior, considerando su impacto en la experiencia habitacional y en la reducción del estrés ambiental.

3.3. Pregunta General

¿Cómo se relacionan las estrategias de adaptación desarrolladas por los usuarios que habitan microdepartamentos en Lima Metropolitana con su percepción de bienestar y funcionalidad en espacios residenciales reducidos?

3.4. Preguntas Específicas

1. ¿Qué estrategias de reorganización, ajuste espacial y personalización emplean los residentes para adaptarse a las limitaciones de los microdepartamentos?
2. ¿Cómo perciben los usuarios su bienestar, confort y funcionalidad cotidiana en relación con las características físicas y ambientales del microdepartamento?
3. ¿De qué manera interactúan las estrategias adaptativas de los habitantes con los elementos del diseño interior presentes en los microdepartamentos?

3.5. Proposición General

Las estrategias de adaptación utilizadas por los residentes de microdepartamentos influyen de manera significativa en su percepción de bienestar y funcionalidad, configurando prácticas que responden directamente a las limitaciones espaciales y a las condiciones del diseño interior.

3.6. Proposiciones Específicas

1. Las estrategias de reorganización y ajuste espacial emergen como respuestas directas a las limitaciones físicas del microdepartamento.

2. La percepción de bienestar y confort cotidiano se ve condicionada por la forma en que los usuarios gestionan el espacio y se adaptan a sus restricciones ambientales y funcionales.
3. La interacción entre las estrategias adaptativas y los elementos del diseño interior determina la calidad de la experiencia habitacional, influyendo en la reducción del estrés ambiental y en la mejora del bienestar emocional.

Capítulo IV: Metodología

4.1. Tipo y enfoque de investigación

El estudio se desarrolló desde un enfoque cualitativo, ya que buscó comprender en profundidad las percepciones, significados y experiencias de los residentes de microdepartamentos en Lima Metropolitana. En lugar de centrarse en la medición numérica de variables, la investigación priorizó la exploración detallada de las vivencias subjetivas, las prácticas cotidianas y las interpretaciones personales que los participantes otorgaron a su entorno habitacional. Este enfoque permitió analizar cómo los usuarios experimentaron las limitaciones espaciales y cómo dichas experiencias influyeron en su bienestar y en sus estrategias de adaptación.

Asimismo, la investigación se caracterizó por ser de tipo aplicado, dado que se orientó a comprender y atender una problemática concreta vinculada al campo creativo y al diseño interior. El estudio se enfocó en un fenómeno presente en la realidad urbana de

Lima Metropolitana, con la intención de generar conocimiento útil para proponer soluciones contextualizadas que mejoraran la habitabilidad y el bienestar en microdepartamentos. De esta manera, los hallazgos obtenidos buscaron contribuir al desarrollo de criterios y recomendaciones prácticas que pudieran ser empleadas por profesionales del diseño para optimizar espacios reducidos.

Finalmente, este enfoque cualitativo permitió interpretar cómo los participantes construyeron sentido en torno al fenómeno estudiado, revelando las formas en que resignificaron su entorno doméstico y desarrollaron estrategias de adaptación frente a las limitaciones espaciales. A través de las entrevistas y la observación, se identificaron patrones y narrativas que mostraron cómo los residentes ajustaron, reorganizaron y transformaron su espacio para mantener o mejorar su bienestar cotidiano. Esta interpretación profunda posibilitó comprender la relación dinámica entre el diseño interior, la experiencia emocional y las prácticas adaptativas dentro de microdepartamentos.

4.2. Diseño metodológico

El estudio se desarrolló bajo un diseño cualitativo de tipo exploratorio, ya que tuvo como propósito comprender de manera profunda las experiencias, percepciones y prácticas adaptativas de los usuarios que habitaban microdepartamentos en Lima Metropolitana. Este diseño permitió aproximarse a un fenómeno poco abordado en el contexto local, especialmente en lo referente a la relación entre estrategias de adaptación, bienestar y diseño interior en espacios reducidos. Al tratarse de un tema en el que la literatura presentaba vacíos conceptuales y empíricos, el carácter exploratorio resultó adecuado para identificar patrones emergentes y generar una comprensión inicial del fenómeno desde la voz de los propios residentes.

Este diseño fue pertinente porque se centró en un grupo reducido de participantes, lo que permitió profundizar en sus discursos y en la manera en que construyeron significado sobre sus experiencias habitacionales. Al trabajar con tres casos de estudio, la investigación pudo examinar en detalle los comportamientos cotidianos vinculados a la reorganización, personalización y uso del espacio, así como las percepciones subjetivas de bienestar y funcionalidad. Esta aproximación favoreció un análisis interpretativo que no buscó generalizar resultados, sino comprender la complejidad del fenómeno en contextos reales y situados.

Para la recolección de información se utilizaron dos técnicas principales: las entrevistas semiestructuradas y la observación en campo a partir de una aproximación de etnografía ligera. Las entrevistas permitieron explorar narrativas personales, percepciones emocionales y decisiones adaptativas desde la perspectiva del usuario, mientras que la observación facilitó el registro directo de la organización, el mobiliario, los flujos y las conductas espaciales dentro de cada microdepartamento. La complementariedad de ambas técnicas permitió obtener una visión integral del fenómeno, revelando tanto lo que los participantes manifestaron explícitamente como aquello que se evidenció a través del uso real del espacio.

4.3. Participantes o casos de estudio

Los tres entrevistados fueron adultos jóvenes que habían residido en microdepartamentos de Lima Metropolitana y habían desarrollado distintas estrategias de adaptación vinculadas a sus rutinas diarias. El primer participante trabajó en un entorno de oficina y enfrentó una jornada laboral demandante, lo que permitió analizar cómo reorganizó su espacio para mantener comodidad y productividad. El segundo entrevistado provenía del sector salud o servicios, y sus horarios variables ofrecieron una perspectiva clara sobre el impacto del espacio reducido en su descanso y bienestar. El tercer

participante había vivido previamente en viviendas más amplias, lo que le permitió comparar y describir de manera detallada las transformaciones y ajustes que realizó al habitar un microdepartamento.

Este perfil resultó adecuado porque representó tres modos distintos de interacción con espacios reducidos, permitiendo observar patrones comunes y estrategias individuales de adaptación. La diversidad en profesiones y horarios laborales enriqueció la comprensión sobre cómo el contexto personal influía en el uso del espacio y en la percepción de bienestar. Asimismo, la experiencia previa con mobiliario multifuncional y reorganización del espacio aportó información valiosa para evaluar la efectividad de dichas soluciones. Finalmente, el hecho de que los tres entrevistados hubieran convivido de manera prolongada en microdepartamentos ofreció una base sólida y realista para analizar las dinámicas cotidianas desde la arquitectura de interiores.

4.4. Técnicas e instrumentos

En esta investigación se diseñó una guía de entrevista estructurada en formato de encuesta digital, compuesta por preguntas abiertas que permitieron explorar en profundidad las percepciones, experiencias y estrategias de adaptación desarrolladas por los residentes de microdepartamentos. Este instrumento fue elaborado con base en los objetivos del estudio y orientado a obtener relatos detallados sobre la funcionalidad del espacio, el bienestar emocional y la organización cotidiana dentro de viviendas reducidas. Al utilizar respuestas abiertas, los participantes pudieron expresar con amplitud sus vivencias y describir con mayor riqueza los desafíos y soluciones que implementaron en su entorno doméstico.

Asimismo, la guía de entrevista fue sometida a un proceso de validación de contenido realizado la Mg. Karin del Rocio Vargas Torres, quien evaluó cada una de las

preguntas considerando su claridad, pertinencia y coherencia respecto a la problemática de investigación. Esta revisión aseguró que los ítems estuvieran correctamente formulados, que no generaran ambigüedad y que se alinearan de manera precisa con los objetivos y categorías analíticas previstas en el estudio. Gracias a este proceso, el instrumento final obtuvo solidez metodológica y garantizó la recolección de información relevante y confiable.

Finalmente, se complementó la información obtenida mediante una observación directa de carácter etnográfico ligero, que se enfocó en registrar comportamientos, interacciones con el espacio y elementos visuales presentes en los microdepartamentos. Esta técnica permitió identificar aspectos que no siempre son verbalizados por los participantes, tales como la manera en que organizaban sus áreas funcionales, el uso real del mobiliario y las estrategias espontáneas de adaptación espacial. Los registros obtenidos contribuyeron a contextualizar los discursos de los entrevistados y ofrecieron una comprensión más integral del funcionamiento cotidiano de los microdepartamentos.

4.5. Procedimiento

La investigación se desarrolló siguiendo una secuencia metodológica organizada en distintas etapas. En primer lugar, se definió el problema de investigación y se establecieron los objetivos generales y específicos, lo que permitió delimitar el fenómeno a estudiar y orientar la construcción de los instrumentos. Luego, se elaboró la guía de entrevista en formato digital, compuesta por preguntas abiertas diseñadas para explorar experiencias, percepciones y estrategias de adaptación dentro de microdepartamentos. Esta guía fue estructurada de acuerdo con las proposiciones del estudio y posteriormente validada por un especialista. Una vez finalizada la construcción del instrumento, se procedió a seleccionar a los participantes bajo criterios previamente establecidos y se

contactó a cada uno, explicando los alcances del estudio y solicitando su consentimiento informado para participar voluntariamente.

Posteriormente, se llevó a cabo la recolección de datos mediante dos técnicas principales. Las entrevistas fueron aplicadas íntegramente a través de formularios de Google Forms, lo que permitió obtener respuestas narrativas extensas y detalladas desde la perspectiva de cada participante. De forma complementaria, se realizó una observación directa de tipo etnográfico ligero en los microdepartamentos, registrando comportamientos espaciales, patrones de organización, interacciones con el mobiliario y elementos visuales relevantes como distribución, iluminación, flujos internos y adaptaciones personales. Estos registros se efectuaron mediante notas de campo y fotografías no identificables, asegurando que la información visual y contextual contribuyera a comprender el uso real del espacio más allá del discurso verbal.

Una vez obtenida la información, se procedió a la transcripción, organización y clasificación inicial de los datos. Posteriormente, se desarrolló un proceso de codificación temática orientado a identificar categorías emergentes, patrones de comportamiento, percepciones comunes y estrategias de adaptación compartidas entre los participantes. Esta fase permitió vincular los hallazgos con los objetivos y proposiciones planteadas en la investigación. Finalmente, los resultados fueron redactados de manera analítica, integrando las narrativas de los participantes con los registros de observación y articulándolos con el marco teórico, lo que permitió construir conclusiones sólidas y contextualizadas sobre la relación entre adaptación espacial y bienestar en microdepartamentos de Lima Metropolitana.

Capítulo V: Resultados

5.1. Estrategias de adaptación cotidiana

La categoría Estrategias de adaptación cotidiana hace referencia al conjunto de acciones prácticas, ajustes espaciales y reorganización de rutinas que los usuarios implementan para desenvolverse funcionalmente dentro de un microdepartamento. Estas estrategias surgen como respuesta directa a la limitación espacial y buscan garantizar la continuidad de las actividades diarias sin comprometer el bienestar. En los discursos se evidencia que la adaptación no es inmediata, sino progresiva, y está estrechamente vinculada a la experiencia cotidiana del habitar. Una de las entrevistadas señala que "mantener el orden y la limpieza es vital para una sana convivencia en un microdepartamento", lo que evidencia cómo la adaptación se integra a la rutina diaria como una necesidad constante.

Asimismo, las estrategias de adaptación cotidiana se manifiestan a través del uso de mobiliario multifuncional y soluciones flexibles, lo que permite optimizar el espacio según los distintos momentos del día. Por ejemplo, una participante menciona que utiliza "un baúl como asiento para el comedor y una mesa plegable que se guarda luego del desayuno, almuerzo y cena", lo cual refleja una adaptación activa del espacio a las dinámicas temporales del hogar. Estas prácticas demuestran que el usuario no solo habita el espacio, sino que lo transforma continuamente para responder a sus necesidades, reforzando la relación entre diseño interior, uso y habitabilidad en contextos de vivienda reducida.

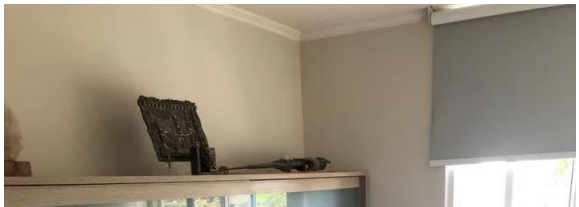
De igual manera, la adaptación cotidiana incluye estrategias relacionadas con la organización y el almacenamiento, consideradas fundamentales para mantener la

funcionalidad y el confort. Los entrevistados mencionan acciones como donar objetos, utilizar cajas organizadoras o recurrir a depósitos externos, evidenciando una gestión consciente de los bienes materiales. Una entrevistada indica que “cada cosa debe tener su lugar y siempre trato de liberar espacio”, lo que muestra cómo la adaptación cotidiana también implica decisiones constantes sobre qué conservar y cómo organizarlo. Estas estrategias se conectan directamente con la investigación al evidenciar que la habitabilidad en microdepartamentos depende menos del tamaño del espacio y más de las prácticas cotidianas que los usuarios desarrollan para apropiarse de él.

En la figura 1 se evidencia el resultado de la observación realizada en relación con la categoría Estrategias de adaptación cotidiana, donde se identifican elementos como mobiliario plegable, soluciones de almacenamiento vertical y una clara sectorización funcional del espacio. La figura muestra cómo los usuarios reorganizan el ambiente según las actividades del día, priorizando la flexibilidad y el orden visual. Asimismo, se observa una disposición intencional de los objetos para facilitar la circulación y el uso eficiente del espacio, lo que confirma que las estrategias de adaptación no solo se expresan en el discurso, sino también de manera tangible en la configuración espacial del microdepartamento.

Figura **1**

Escritorio plegable



Nota: Imagen Cubierta abatible para cama plegable de Kamas y Petacas

5.2. Organización y control del espacio

La categoría Organización y control del espacio hace referencia a las prácticas cotidianas que desarrollan los usuarios de microdepartamentos para gestionar un espacio físico reducido de manera funcional y habitable. En los discursos analizados, la organización no se presenta únicamente como una acción estética, sino como una estrategia fundamental de adaptación que permite mantener el orden, facilitar las actividades diarias y reducir tensiones asociadas a la convivencia o al uso simultáneo de los ambientes. Una de las entrevistadas señala que “mantener el orden y la limpieza es vital para una sana convivencia en un microdepartamento”, especialmente cuando el espacio es compartido con más miembros de la familia, lo que evidencia que el control del espacio se vincula directamente con el bienestar y la funcionalidad del hogar.

Asimismo, la organización se manifiesta a través de decisiones conscientes relacionadas con la disposición de los objetos y la gestión de las pertenencias. Varias entrevistadas coinciden en la necesidad de que “cada cosa siempre tenga su lugar”, así como en la práctica constante de liberar espacio mediante la donación o el descarte de objetos que ya no se utilizan. Estas acciones reflejan un proceso de adaptación activa al entorno construido, en el cual el control del espacio se convierte en una forma de ejercer dominio sobre un ambiente limitado. Una participante resume esta idea al mencionar que procura “tener cajas, organización y todo en su lugar”, lo que refuerza la noción de que la organización funciona como un mecanismo de control frente a la sensación de saturación espacial.

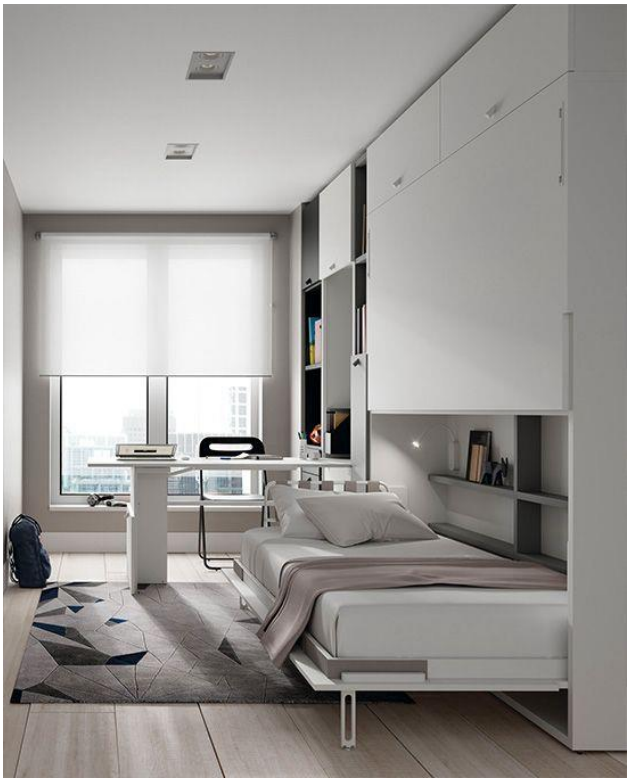
Desde la perspectiva de la investigación, esta categoría se conecta directamente con el análisis del bienestar habitacional en microdepartamentos, ya que el orden y la organización aparecen como factores que influyen positivamente en la percepción de comodidad y control del entorno. Las entrevistadas asocian un espacio organizado con ventajas prácticas como una limpieza más rápida y una mayor sensación de acogida, tal como se expresa en el comentario “se limpia más rápido y puedo mantenerlo acogedor aunque sea pequeño”. Esto evidencia que la organización no solo responde a una necesidad funcional, sino que también cumple un rol emocional, al permitir que el espacio reducido sea percibido como adecuado y satisfactorio para la vida cotidiana.

En la figura 2 se evidencia que la organización y el control del espacio se materializan a través de soluciones visibles como el uso de cajas organizadoras, muebles con almacenamiento integrado, mobiliario plegable y una clara zonificación de los ambientes según su función. La observación realizada muestra que los objetos se

encuentran dispuestos de manera estratégica para optimizar la circulación y evitar la acumulación, reforzando lo expresado en las entrevistas. Esta correspondencia entre discurso y observación permite confirmar que la organización del espacio no es solo una percepción declarada, sino una práctica concreta que estructura la forma de habitar el microdepartamento y contribuye a la funcionalidad y bienestar de sus usuarios.

Figura 2

Muebles con almacenamiento integrado



Nota: Imagen Cama abatible horizontal con escritorio de My room juvenil

5.3. Diseño interior como mediador del bienestar

La categoría hace referencia al rol que cumplen los elementos del diseño interior en la percepción de comodidad, agrado y equilibrio emocional de los usuarios que habitan microdepartamentos. En los discursos analizados, el diseño interior no se limita a una dimensión estética, sino que se entiende como un factor determinante para hacer habitable un espacio reducido. Las entrevistadas destacan especialmente la iluminación y la

distribución como aspectos clave, señalando que “la iluminación” o “la distribución e iluminación” influyen directamente en cómo se experimenta el espacio día a día, evidenciando que un diseño bien resuelto puede compensar las limitaciones del metraje.

Asimismo, los resultados muestran que ciertos recursos de diseño interior contribuyen a generar una sensación de orden, limpieza y confort, lo cual impacta positivamente en el bienestar emocional. Una de las participantes menciona que prefiere “iluminación cálida, espacios ordenados y aprovechar el espacio para almacenamiento”, asociando estas características con una vivienda más fácil de limpiar y más acogedora. Esta percepción refuerza la idea de que el diseño interior actúa como un mediador entre el usuario y el espacio, facilitando rutinas cotidianas y reduciendo posibles fuentes de estrés derivadas del tamaño reducido del departamento.

En relación con la investigación, esta categoría se vincula directamente con el análisis del bienestar habitacional, ya que las entrevistadas reconocen que un diseño interior adecuado les permite mantener una experiencia positiva de habitar, incluso en espacios pequeños. El hecho de que algunas participantes expresen que el espacio reducido influye “casi nada” en su bienestar o que les genera “comodidad” demuestra que decisiones acertadas en iluminación, mobiliario y organización espacial pueden neutralizar la sensación de encierro. Además, el deseo de realizar mejoras como “mejorar la iluminación” o incorporar “muebles altos y más lugares de almacenamiento” evidencia una conciencia clara sobre el impacto del diseño interior en la calidad de vida.

En la figura 3 se evidencia que el diseño interior funciona como un elemento mediador del bienestar a través de la correcta disposición del mobiliario, el uso de

iluminación adecuada y la optimización del almacenamiento vertical. La observación realizada muestra ambientes visualmente despejados, con predominio de luz artificial cálida y una distribución que permite diferenciar zonas de descanso, trabajo y almacenamiento. Estos hallazgos observacionales coinciden con los discursos de las entrevistadas, confirmando que el diseño interior no solo es percibido como importante, sino que se materializa en decisiones concretas que favorecen la funcionalidad, la comodidad y el bienestar emocional dentro del microdepartamento.

Figura 3

Zona de descanso, trabajo y almacenamiento



Nota: Imagen de Homify

5.4. Mobiliario funcional y multifuncional

La categoría hace referencia al uso de piezas de mobiliario que cumplen más de una función o que pueden adaptarse a distintas actividades dentro del microdepartamento. En los discursos de las entrevistadas, este tipo de mobiliario aparece como una estrategia clave para optimizar el espacio reducido y facilitar la vida cotidiana. Una de las participantes menciona el uso de “un baúl como asiento para el comedor y una mesa plegable que se guarda luego de las comidas”, lo que evidencia cómo el mobiliario se

transforma según el momento del día y las necesidades del usuario, permitiendo liberar espacio y mejorar la circulación.

Asimismo, se observa que el mobiliario funcional no solo responde a la falta de espacio, sino que también contribuye a la eficiencia en las actividades diarias. Algunas entrevistadas destacan la importancia de contar con muebles pequeños y compactos, como “una mesa chica con cuatro sillas y un escritorio pequeño”, que les ha permitido desarrollar actividades laborales o de estudio sin saturar el ambiente. En este sentido, el mobiliario se convierte en un mediador entre las demandas funcionales del usuario y las limitaciones físicas del microdepartamento, reforzando la idea de adaptabilidad como parte del habitar contemporáneo.

Desde la perspectiva de la investigación, esta categoría se conecta con el análisis del bienestar y la adaptación espacial, ya que el uso de mobiliario multifuncional ayuda a reducir la sensación de hacinamiento y favorece una experiencia de habitar más cómoda. Elementos como el “sofá cama” aparecen como soluciones directas para resolver necesidades de descanso en espacios que cumplen múltiples funciones. Estas decisiones de mobiliario permiten que el microdepartamento se perciba como un espacio flexible y eficiente, lo cual incide positivamente en la percepción de bienestar y control del entorno.

En la figura 4 se evidencia que el mobiliario funcional y multifuncional se materializa a través de piezas plegables, muebles con doble uso y electrodomésticos compactos que optimizan el espacio disponible. La observación realizada muestra la presencia de mesas plegables, sofás cama, bancos con almacenamiento y mobiliario de escala reducida, dispuestos estratégicamente para permitir distintos usos del ambiente a

lo largo del día. Estos elementos refuerzan los testimonios de las entrevistadas y confirman que el mobiliario no solo responde a una necesidad espacial, sino que actúa como un recurso central para mejorar la funcionalidad, la adaptabilidad y el bienestar en el microdepartamento.

Figura 4

Escritorio plegable



Nota: Imagen de Muebles Mi Hogar

5.5. Bienestar emocional y percepción del habitar

La categoría Bienestar emocional y percepción del habitar hace referencia a las sensaciones, emociones y valoraciones subjetivas que los usuarios experimentan al vivir en un microdepartamento, así como a la forma en que interpretan y resignifican su espacio cotidiano. En los discursos analizados, el tamaño reducido del departamento no se asocia necesariamente con malestar emocional, sino que, en varios casos, se percibe como un espacio manejable y confortable. Algunas entrevistadas señalan que el espacio influye

“casi nada” en su bienestar o que les genera “comodidad”, lo cual evidencia que la percepción del habitar está mediada por procesos de adaptación y aceptación del entorno.

Asimismo, los resultados muestran que el bienestar emocional se encuentra estrechamente vinculado a la capacidad de apropiación del espacio, entendida como la posibilidad de personalizarlo y mantenerlo acogedor. Una de las participantes menciona que le gusta “decorar y cambiar cositas para hacerlo único y muy nuestro”, lo que refleja un vínculo emocional positivo con el lugar que habita. Esta apropiación contribuye a disminuir el estrés y a reforzar la sensación de control, incluso en un contexto de limitaciones espaciales, permitiendo que el microdepartamento sea percibido como un hogar y no solo como un espacio funcional.

Desde la perspectiva de la investigación, esta categoría se conecta con el análisis del habitar en microviviendas al evidenciar que el bienestar emocional no depende únicamente de las dimensiones físicas del espacio, sino de la manera en que los usuarios interactúan con él. La facilidad de limpieza, la organización y el orden aparecen como factores que influyen positivamente en el estado emocional, tal como se expresa en la idea de que “se limpia más rápido y puedo mantenerlo acogedor aunque sea pequeño”. Estos hallazgos permiten comprender que la percepción del habitar se construye a partir de una combinación de factores espaciales, emocionales y prácticos.

En la figura 5 se evidencia que el bienestar emocional se manifiesta en ambientes visualmente ordenados, personalizados y con una atmósfera acogedora. La observación realizada muestra espacios limpios, con elementos decorativos seleccionados por los usuarios y una disposición que favorece la sensación de confort y control del entorno.

Estos aspectos refuerzan lo expresado en las entrevistas, confirmando que la percepción positiva del habitar no está determinada exclusivamente por el tamaño del microdepartamento, sino por la manera en que el espacio es vivido, organizado y emocionalmente apropiado por sus habitantes.

Figura 5

Espacio reducido, ordenado y acogedor



Nota: Imagen de Constructora Cataguá

Capítulo VI: Discusión

Los hallazgos muestran que las estrategias de adaptación cotidiana, como el uso de mobiliario multifuncional, la reorganización constante y el control del orden, coinciden con estudios que indican que la funcionalidad y la gestión espacial son claves para mantener bienestar en viviendas reducidas (Nawakhun et al., 2023). Esta coincidencia se refuerza con investigaciones que destacan la importancia de la distribución flexible, la zonificación y el diseño interior para mejorar la experiencia residencial en espacios mínimos (Institute for Health & Sustainability, 2024). Sin embargo, los resultados también matizan la literatura, pues las participantes muestran que la adaptación no es solo una exigencia espacial, sino un proceso progresivo de ajuste emocional y práctico que supera las consideraciones puramente funcionales. Esto contrasta parcialmente con estudios que priorizan factores ambientales o perceptuales, al evidenciar que la adaptación cotidiana emerge como un mecanismo activo para compensar limitaciones estructurales del microdepartamento (Hook et al., 2024).

Los hallazgos se vinculan directamente con el objetivo general, ya que evidencian cómo las estrategias adaptativas implementadas por los usuarios influyen en su bienestar, demostrando que la reorganización cotidiana y el uso de soluciones flexibles son prácticas esenciales para mantener funcionalidad en espacios reducidos (Hsu et al., 2024). Asimismo, estas estrategias respaldan la primera proposición específica al mostrar que los usuarios transforman su entorno mediante acciones creativas que responden a las limitaciones físicas del microdepartamento, en concordancia con estudios sobre nano-suites donde la gestión del espacio sostiene la satisfacción residencial (Shulman & Honey-Rosés, 2024). Los resultados también se relacionan con la segunda proposición al evidenciar que el bienestar emocional depende de la interacción entre prácticas

adaptativas y elementos del diseño interior, tal como señalan investigaciones sobre ambientes restaurativos en espacios compactos (Sornubol & Lekagul, 2025). Finalmente, la relevancia de la organización, el almacenamiento y el uso eficiente del mobiliario refuerza la tercera proposición, mostrando que las estrategias cotidianas actúan como mediadoras que reducen el estrés espacial y fortalecen la experiencia de habitabilidad, en línea con estudios sobre diseño sostenible y confort interior (Obeidat & Obeidat, 2024).

Los hallazgos sobre *organización y control del espacio* coinciden con la literatura al evidenciar que los usuarios de microdepartamentos recurren a estrategias de orden, selección y gestión de pertenencias para mitigar tensiones asociadas a la reducción espacial, reafirmando que la habitabilidad depende tanto del tamaño como del manejo cotidiano del entorno (Nawakhun et al., 2023). Asimismo, la importancia atribuida al mobiliario multifuncional y a la sectorización coincide con estudios que destacan que la eficiencia espacial y la claridad funcional influyen directamente en el bienestar psicológico en viviendas pequeñas (Institute for Health & Sustainability, 2024). No obstante, los testimonios de las participantes muestran una dimensión emocional más marcada que la reportada en investigaciones enfocadas en ergonomía o iluminación, lo cual introduce un matiz que complementa los enfoques más técnicos de la literatura existente (Hook et al., 2024). Además, la relación entre orden, rapidez de limpieza y sensación de acogida sugiere una apropiación del espacio que dialoga con estudios sobre satisfacción residencial en unidades compactas, pero que contrasta con investigaciones donde el tamaño reducido se asocia de manera más negativa con el bienestar (Chan et al., 2024).

Los resultados obtenidos se articulan directamente con el objetivo general al demostrar que las estrategias de organización constituyen mecanismos clave mediante los

cuales los residentes construyen bienestar dentro de microdepartamentos, confirmando que la adaptación cotidiana es un proceso activo y no solo una respuesta pasiva al espacio limitado (Shulman & Honey-Rosés, 2024). Asimismo, estas evidencias respaldan la primera proposición específica al mostrar que la gestión creativa del espacio, como el uso de cajas, almacenamiento vertical y mobiliario plegable, surge como una práctica fundamental para sostener la funcionalidad diaria en superficies reducidas (Sornubol & Lekagul, 2025). Del mismo modo, la relación entre orden, control del entorno y estabilidad emocional apoya la segunda proposición específica al demostrar que la adaptación espacial influye directamente en el bienestar psicológico del residente, en concordancia con estudios sobre diseño interior restaurativo (Obeidat & Obeidat, 2024). Finalmente, el vínculo entre prácticas de organización y reducción del estrés ambiental contribuye a fortalecer la tercera proposición específica, evidenciando que las estrategias adaptativas permiten compensar limitaciones del diseño arquitectónico y sostener una experiencia habitacional positiva en microdepartamentos limeños (Hsu et al., 2024).

Los hallazgos muestran que el diseño interior funciona como un elemento determinante del bienestar en microdepartamentos, lo cual coincide con estudios que destacan que factores restaurativos y ambientales influyen directamente en la experiencia emocional del usuario (Institute for Health & Sustainability, 2024). Las entrevistadas evidencian que la iluminación, la distribución y el orden generan una percepción de confort que mitiga la sensación de encierro, alineándose con investigaciones que demuestran el impacto positivo de la coherencia visual y los atributos perceptuales en espacios pequeños (Sornubol & Lekagul, 2025). Sin embargo, la fuerte relevancia otorgada por las participantes a la gestión cotidiana del espacio sugiere que el usuario desempeña un rol más activo de lo que plantea parte de la literatura, donde se enfatiza

más al diseño que a la práctica cotidiana. Esta interpretación dialoga con estudios que señalan que el mobiliario adaptable y la organización espacial sustentan la habitabilidad, pero el testimonio de las entrevistadas muestra que la experiencia subjetiva depende tanto de decisiones de diseño como de las estrategias personales para mantener un espacio funcional (Obeidat & Obeidat, 2024).

La evidencia empírica vinculada al diseño interior como mediador del bienestar se relaciona directamente con el objetivo general de comprender cómo los usuarios de microdepartamentos adaptan su espacio para sostener su bienestar cotidiano, coherente con estudios que han señalado la relación entre ambiente físico y estabilidad emocional (Chan et al., 2024). El reconocimiento de la iluminación, la distribución y el mobiliario como factores que influyen en la comodidad respalda el primer objetivo específico, que busca identificar qué elementos del diseño interior intervienen de manera más significativa en la experiencia habitacional, en consonancia con investigaciones sobre percepción ambiental en viviendas compactas (Shulman & Honey-Rosés, 2024). Asimismo, los discursos que describen ajustes y deseos de mejora en iluminación, almacenamiento o zonificación fortalecen el análisis del segundo objetivo específico, centrado en comprender cómo las prácticas adaptativas emergen ante las limitaciones espaciales, aspecto también destacado en estudios sobre restauratividad en espacios pequeños (Sornubol & Lekagul, 2025). Finalmente, esta categoría contribuye al tercer objetivo específico, al mostrar que la interacción entre estrategias de adaptación y atributos del diseño interior influye directamente en la reducción de tensiones espaciales, tal como plantean investigaciones sobre diseño sostenible en viviendas reducidas (Obeidat & Obeidat, 2024).

Los hallazgos muestran que el mobiliario funcional y multifuncional es una estrategia central para que los usuarios enfrenten las limitaciones espaciales del microdepartamento, coincidiendo con estudios que sostienen que la eficiencia y adaptabilidad del mobiliario influyen directamente en la experiencia habitacional en viviendas reducidas (Obeidat & Obeidat, 2024). Esta coincidencia refuerza la idea de que el diseño interior actúa como mediador del bienestar al facilitar rutinas diarias y reducir la sensación de saturación espacial, en línea con investigaciones que destacan el rol de la organización y los atributos funcionales del espacio en la percepción de confort (Sornubol & Lekagul, 2025). Sin embargo, los discursos de las entrevistadas enfatizan un uso sumamente práctico y cotidiano del mobiliario, lo cual amplía lo expuesto en la literatura al mostrar que la adaptabilidad no solo responde a criterios estéticos o técnicos, sino también a necesidades inmediatas vinculadas al flujo diario de actividades. Esta perspectiva complementa estudios sobre microviviendas que afirman que la satisfacción residencial depende tanto del diseño como de la capacidad del espacio para reorganizarse según las demandas del usuario (Shulman & Honey-Rosés, 2024).

Los resultados obtenidos se vinculan directamente con el objetivo central de la investigación, que busca comprender cómo las estrategias adaptativas contribuyen al bienestar cotidiano de los usuarios en microdepartamentos, dado que el mobiliario funcional emerge como un recurso clave para sostener la habitabilidad en espacios reducidos (Nawakhun et al., 2023). Esta relación evidencia que la adaptación no se limita a ajustes emocionales o perceptuales, sino que incluye decisiones concretas de diseño interior que facilitan el uso eficiente del espacio, tal como señalan estudios que subrayan la importancia de la flexibilidad y funcionalidad en la experiencia del usuario (Hook et al., 2024). Asimismo, el reconocimiento de que el mobiliario influye positivamente en la percepción de control y bienestar respalda la segunda proposición específica, que plantea

que el diseño interior se convierte en un mediador directo de la experiencia emocional dentro de espacios compactos (Institute for Health & Sustainability, 2024). Finalmente, estos hallazgos fortalecen la tercera proposición específica, al evidenciar que las decisiones de equipamiento y distribución contribuyen a reducir el estrés ambiental y mejorar la funcionalidad diaria, tal como lo sugiere la literatura sobre vivienda y bienestar en contextos urbanos densos (Chan et al., 2024).

Los hallazgos de la categoría *Bienestar emocional y percepción del habitar* muestran que, a diferencia de lo planteado por estudios que asocian espacios reducidos con malestar o estrés, los usuarios pueden mantener una experiencia emocional positiva cuando logran apropiarse y personalizar el microdepartamento (Chan et al., 2024). Este resultado coincide parcialmente con investigaciones sobre nano-suites, donde se reportan niveles moderados de satisfacción pese al metraje reducido, debido a factores como la adaptabilidad del espacio y la creación de ambientes acogedores (Shulman & Honey-Rosés, 2024). Asimismo, la importancia del orden, la iluminación y la estética en la percepción del bienestar refleja lo señalado por la literatura sobre diseño interior restaurativo, que enfatiza el rol de los atributos perceptuales y ambientales en la recuperación emocional (Sornubol & Lekagul, 2025). Sin embargo, los resultados discrepan de estudios sobre vivienda inadecuada que destacan efectos negativos del hacinamiento, mostrando que la adaptación y la apropiación pueden mitigar estas tensiones cuando el espacio es vivido de manera consciente y organizada (Hsu et al., 2024).

Este hallazgo se vincula directamente con el objetivo general de analizar la relación entre estrategias de adaptación y bienestar, pues evidencia que el bienestar emocional no depende exclusivamente del tamaño físico, sino de la forma en que los usuarios construyen sentido y confort dentro del microdepartamento (Nawakhun et al., 2023). Asimismo, respalda el objetivo específico que busca comprender cómo el diseño interior media la experiencia del habitar, dado que elementos como la iluminación y la organización se presentan como factores claves en la percepción de comodidad (Obeidat & Obeidat, 2024). Del mismo modo, la identificación de prácticas de personalización y apropiación del espacio confirma lo planteado en la literatura sobre ambientes restaurativos, reforzando su influencia en la estabilidad emocional en espacios reducidos (Sornubol & Lekagul, 2025). Finalmente, estos hallazgos permiten avanzar hacia lineamientos de diseño y estrategias adaptativas que fortalezcan el bienestar residencial en microdepartamentos limeños, cumpliendo con los objetivos de la investigación (Hook et al., 2024).

Capítulo VII: Conclusiones y Recomendaciones

7.1. Conclusiones

Los resultados de la investigación permiten concluir que los usuarios que habitan microdepartamentos en Lima Metropolitana desarrollan diversas estrategias de adaptación que les permiten sostener su bienestar y funcionalidad dentro de un espacio reducido. Estas estrategias incluyen el uso de mobiliario multifuncional, la reorganización constante y la personalización del ambiente, las cuales actúan como mecanismos que

compensan las limitaciones físicas del metraje. El estudio confirma que la adaptación cotidiana no es únicamente una respuesta material al espacio limitado, sino un proceso emocional y práctico que los residentes integran de forma progresiva en su vida diaria. De esta manera, se evidencia una relación directa entre las estrategias adaptativas y la percepción de bienestar en microdepartamentos.

En relación con el primer objetivo específico, la investigación identifica que las principales estrategias empleadas por los usuarios son la reorganización frecuente del ambiente, la optimización del almacenamiento y la incorporación de mobiliario plegable o de doble uso. Estas prácticas permiten mejorar la movilidad interna, reducir la sensación de saturación y adecuar el espacio a diversas actividades cotidianas. Asimismo, la personalización mediante decoración, iluminación y orden refuerza el sentido de apropiación, generando un ambiente percibido como acogedor. Estas acciones demuestran que los residentes participan activamente en la construcción de su experiencia habitacional, transformando el microdepartamento en un espacio flexible y emocionalmente significativo.

Respecto al segundo objetivo específico, los hallazgos muestran que la percepción de bienestar y confort no depende exclusivamente del tamaño del microdepartamento, sino de cómo los usuarios gestionan su entorno físico y organizativo. Los participantes describen sentimientos de comodidad, control y estabilidad emocional cuando logran mantener el orden, la limpieza y la armonía estética del ambiente. Esto sugiere que el bienestar subjetivo se construye a partir de la interacción entre factores espaciales, emocionales y funcionales, siendo la apropiación del lugar un elemento determinante. En

consecuencia, el microdepartamento puede operar como un espacio satisfactorio incluso con limitaciones estructurales, siempre que el usuario pueda ajustarlo a sus necesidades.

En cuanto al tercer objetivo específico, se concluye que las estrategias adaptativas se articulan directamente con los elementos del diseño interior, generando efectos positivos en la habitabilidad y en la reducción del estrés ambiental. El mobiliario funcional, la sectorización del espacio y la iluminación adecuada se integran con prácticas de orden y personalización para crear un entorno equilibrado y restaurativo. Esta interacción demuestra que el diseño interior no solo condiciona la experiencia habitacional, sino que funciona como un mediador del bienestar cuando es complementado por decisiones adaptativas del usuario. En síntesis, la relación entre adaptación cotidiana y diseño interior revela que el bienestar en microdepartamentos depende de la capacidad del residente para construir un espacio eficiente, significativo y emocionalmente positivo.

7.2. Recomendaciones para futuras investigaciones

Se recomienda que futuros estudios sobre microdepartamentos en Lima Metropolitana incorporen metodologías mixtas que permitan profundizar tanto en las estrategias adaptativas como en su impacto emocional a largo plazo. Sería valioso incluir mediciones ambientales objetivas —como niveles de iluminación, ventilación o densidad espacial— para complementar los testimonios y observar cómo influyen directamente en el bienestar. Asimismo, se sugiere ampliar la muestra a distintos perfiles demográficos, incluyendo familias, adultos mayores o personas que trabajan desde casa, con el fin de identificar variaciones en las prácticas adaptativas según las demandas de uso del espacio. Finalmente, futuras investigaciones podrían comparar microdepartamentos formales con

viviendas reducidas informales para analizar diferencias en la percepción del habitar y las oportunidades de adaptación.

Para la práctica profesional y el diseño interior, se recomienda que los proyectos orientados a microdepartamentos incorporen mobiliario multifuncional, soluciones de almacenamiento vertical y estrategias de sectorización que faciliten la reorganización cotidiana. También se sugiere integrar principios de diseño restaurativo —como mayor acceso a luz natural, paletas cromáticas armoniosas y elementos naturales— para fortalecer el bienestar emocional en espacios compactos. Los diseñadores y desarrolladores inmobiliarios deberían considerar la participación del usuario en el proceso de diseño, permitiendo configuraciones personalizables que se ajusten a distintas rutinas y estilos de vida. Finalmente, se recomienda que las políticas de vivienda incluyan lineamientos sobre adaptabilidad y confort interior para promover microviviendas que no solo sean funcionales, sino emocionalmente satisfactorias para sus habitantes.

Referencias

Ahmed, M. B. (2024). Modern Trends in Green Interior Architecture Applications with Smart Systems. *International Journal of Multidisciplinary Studies in Art and Technology*, *7*(1), 1–21. https://doi.org/10.21608/ijmsat.2024.293946.1027

Al-Qamadi, M. A. (2024). BEDROOM DESIGN STANDARDS FOR ENHANCED COMFORT AND WELL-BEING. In AEAS, *Procedia Environmental Science, Engineering and Management* (Vols. 1–65–72) [Journal-article].https://www.procedia-esem.eu/pdf/issues/2024/no1/8_Al-Qamadi_24.pdf

Baier, D., Decker, R., & Asenova, Y. (2025). Collecting and Analyzing User-Generated Content for Decision Support in Marketing Management: An Overview of methods

and use cases. *Schmalenbach Journal of Business Research*, *77*(3), 419–455. https://doi.org/10.1007/s41471-025-00208-7

Bergonzi, S., Rossi, D., & Tumino, A. (2025). *Smart homes: state of the art and contribution to energy efficiency*. https://www.politesi.polimi.it/handle/10589/243374

Carvalho, R., Zhang, F., Liu, T., Yu, R., Chen, E., & Oh, E. (2025b). Amenity preferences and design evaluation in Australian build-to-rent compact apartments: A VR/EEG study. *Building Research & Information*, 1–21. https://doi.org/10.1080/09613218.2025.2563272

Chan, C. Y., Lai, R. Y. S., Hoi, B., Li, M. Y. Y., Chan, J. H. Y., Sin, H. H. F., Chung, E. S. K., Cheung, R. T. Y., & Wong, E. L. Y. (2024). The effect of dwelling size on the mental health and quality of life of female caregivers living in informal tiny homes in Hong Kong. *BMC Public Health*.https://doi.org/10.1186/s12889-024-19915-7

Chen, X., Giles, J., Yao, Y., Yip, W., Meng, Q., Berkman, L., Chen, H., Chen, X., Feng, J., Feng, Z., Glinskaya, E., Gong, J., Hu, P., Kan, H., Lei, X., Liu, X., Steptoe, A., Wang, G., Wang, H., & Wang, H. (2022). The path to healthy ageing in China: a Peking University–Lancet Commission. *The Lancet*, *400*(10367). https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01546-X

Chowdhury, S., Noguchi, M., & Doloi, H. (2023). Methodological Approach of Environmental Experience Design to Enhancing Occupants' Well-Being, Bangladesh. *Buildings*, *13*(2), 542.https://doi.org/10.3390/buildings13020542

Colenberg, S., Jylhä, T., & Arkesteijn, M. (2020). The relationship between interior office space and employee health and well-being – a literature review. *Building Research & Information*, *49*(3), 1–15. https://doi.org/10.1080/09613218.2019.1710098

Daglio, L., Elisabetta Ginelli, & Vignati, G. (2023). Housing Design: Furniture or Fixtures? Accommodating Change through Technological and Typological Innovation. *Buildings*, *13*(7), 1862–1862. https://doi.org/10.3390/buildings13071862

Davern, M., FARRAR, A., Kendal, D., & Giles-Corti, B. (2024). Quality Green Space Supporting Health, Wellbeing and Biodiversity: A Literature Review. *Figshare*. https://doi.org/10.25439/rmt.27645495.v1

De Haas, W., Hassink, J., & Stuiver, M. (2021). The role of urban green space in Promoting Inclusion: Experiences from the Netherlands. *Frontiers in Environmental Science*, *9*. https://doi.org/10.3389/fenvs.2021.618198

Dodman, D., Hayward, B., Pelling, M., & et al. (2023). Cities, settlements and key infrastructure. In *Climate Change 2022: Impacts, Adaptation and Vulnerability* (pp. 907–1040). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781009325844.008

Firouzabadi, M. B., Poodeh, S. R., Tabaeian, S. M., & Afshani, S. A. (2025). Architecture and Urban Design for Social Health: A Two-Decade Global Systematic Review. *Journal of Community Health Research*. https://doi.org/10.18502/jchr.v14i24.19606

Gianfredi, V., Buffoli, M., Rebecchi, A., Croci, R., Oradini-Alacreu, A., Stirparo, G., Marino, A., Odone, A., Capolongo, S., & Signorelli, C. (2021). Association between Urban Greenspace and Health: A Systematic Review of Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(10), 5137. https://doi.org/10.3390/ijerph18105137

Howden-Chapman, P., Bennett, J., Edwards, R., Jacobs, D., Nathan, K., & Ormandy, D. (2022). Review of the Impact of Housing Quality on Inequalities in Health and Well-Being. *Annual Review of Public Health*, *44*(1), 233–254. https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-071521-111836

Kış, E. N., & Ozorhon, G. (2024). *Exploring the Future of Housing-Technology Interaction with Literature*. https://dergipark.org.tr/en/pub/gujsb/issue/89230/1556165

Lolli, F., Marinello, S., Coruzzolo, A. M., & Butturi, M. A. (2022). Post-Occupancy Evaluation's (POE) Applications for Improving Indoor Environment Quality (IEQ). *Toxics*, *10*(10), 626. https://doi.org/10.3390/toxics10100626

Maresova, P., Krejcar, O., Maskuriy, R., Bakar, N. a. A., Selamat, A., Truhlarova, Z., Horak, J., Joukl, M., & Vítkova, L. (2023). Challenges and opportunity in mobility among older adults – key determinant identification. *BMC Geriatrics*, *23*(1), 447. https://doi.org/10.1186/s12877-023-04106-7

Mechlenborg, M., & Jensen, J. O. (2024, August 1). *New "small living" concepts in Denmark: A way towards sustainable cities?* Aalborg University's Research Portal. https://vbn.aau.dk/en/publications/new-small-living-concepts-in-denmark-a-way-towards-sustainable-ci/

Mitchell, H., Kotsovinos, P., Richter, F., Thomson, D., Barber, D., & Rein, G. (2022). Review of fire experiments in mass timber compartments: Current understanding, limitations, and research gaps. *Fire and Materials*, *47*(4), 415–432. https://doi.org/10.1002/fam.3121

M, O. . A., & Obeidat, A. M. (2024). *Interior Design Strategies for improving Quality of life: How can residential spaces reflect a healthy lifestyle and psychological comfort*. https://housingscience.org/volume-45-issue-4/interior-design-strategies-for-improving-quality-of-life-how-can-residential-spaces-reflect-a-healthy-lifestyle-and-psychological-comfort/

Mohammed Ahmed, O. (2022). Small-Sized Houses and Studio's Development for Enhancing Creativity and Productivity of Interior Designers and Artists. *International Design Journal*, *12*(3), 123–144. https://doi.org/10.21608/idj.2022.125841.1037

Nguyen, P.-Y., Astell-Burt, T., Rahimi-Ardabili, H., & Feng, X. (2021). Green Space Quality and Health: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(21), 11028. https://doi.org/10.3390/ijerph182111028

Saied, A., Abdullah, R., & Ali, J. (2024). Impact of Flexible Furniture on Small Spaces in Residential Apartment with Smart Solutions - Tishk International University Repository. https://eprints.tiu.edu.iq/1705/

Shimin, I. (2023). Infinite home. Parametric approach in the design of small-scale residential topology. *Aaltodoc.aalto.fi*. https://aaltodoc.aalto.fi/items/e804d2f0-051b-44e2-978a-dea4090b618c

Ola Mohammed Ahmed. (2022). Second and Holiday Homes are a Key Factor for Leisure and Tourism in Interior Design. *International Design Journal*.https://doi.org/10.21608/idj.2022.117300.1035

Ospanov, T., Prodanova, N., Sarvut, T., Matytsin, A., Hajiyev, H., Hajiyev, E., Shichiyakh, R., & Akhmetshin, E. (2024). Developing Architectural Design Solutions and the Interior Organization of Compact Apartments with a Comfortable Living Environment (A Case Study of the Real Estate Market in Russia and Kazakhstan). https://doi.org/10.13189/cea.2024.120406

Ralitsa Stavreva-Pancheva. (2020). *MINIMALIST HOUSING UNITS. ECO AND SMART TRENDS.* INNOVATION in WOODWORKING INDUSTRY and ENGINEERING DESIGN, 2/2020 (18): Pp. 55 – 66.https://www.academia.edu/download/104377777/MINIMALIST_HOUSING_UNITS._ECO_AND_SMART_TRENDS.pdf

Rahaman, M. A., Kalam, A., & Al-Mamun, M. (2023). Unplanned urbanization and health risks of Dhaka City in Bangladesh: uncovering the associations between urban environment and public health. *Frontiers in Public Health*, *11*, 1269362. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1269362

Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Schlack, R., & Otto, C. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *31*(6), 879–889. https://doi.org/10.1007/s00787-021-01726-5

Reddy, G. C. M., Kasam, N., Ahmed, M. I., & Mohan, K. J. (2021). Low Cost Robotic Furniture Module for Micro-Apartments. *Journal of Automation and Control Engineering*, 9–15. https://doi.org/10.18178/joace.9.2.9-15

Safarkhani, M. (2025). Space to Place, Housing to Home: A Systematic Review of Sense of Place in Housing Studies. *Sustainability*, *17*(15), 6842–6842. https://doi.org/10.3390/su17156842

Shimin, I. (2023). *Infinite home. Parametric approach in the design of small-scale residential topology*. https://aaltodoc.aalto.fi/items/e804d2f0-051b-44e2-978a-dea4090b618c

Shulman, L., & Honey-Rosés, J. (2024). How small is too small? Assessing the wellbeing impacts of nano suites on university students. *People Place and Policy Online*, *18*(1), 26–47. https://ppp-online.org/view-all-volumes/how-small-is-too-small-assessing-the-wellbeing-impacts-of-nano-suites-on-university-students/?utm_source=chatgpt.com

Van Der Voordt, T., & Jensen, P. A. (2021). The impact of healthy workplaces on employee satisfaction, productivity and costs. *Journal of Corporate Real Estate*, *25*(1), 29–49. https://doi.org/10.1108/jcre-03-2021-0012

Volgger, M., Taplin, R., & Aebli, A. (2021). Recovery of domestic tourism during the COVID-19 pandemic: An experimental comparison of interventions. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, *48*, 428–440. https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2021.07.015

Vuscan, S., & Muntean, R. (2025). Building Conversion: Enhancing Sustainability Through Multifunctionality and Movable Interior Systems. *Sustainability*, *17*(7), 3182. https://doi.org/10.3390/su17073182

Wang, B., Seiler, M. J., Liu, K., & Du, J. (2025). Locational and Spatial Development Patterns in U.S. Urban Micro Housing. *The Journal of Real Estate Finance and Economics*. https://doi.org/10.1007/s11146-025-10033-8

Wang, Z. X., & Kim, K. S. (2025a). User demand prioritization for multifunctional spaces in small apartments: a KANO-AHP model approach. *Asia-pacific Journal of Convergent Research Interchange*, *11*(5), 419–439. http://apjcriweb.org/content/vol11no5/27.pdf

Anexos

Anexo 1: Guía de Entrevista

Usted ha sido invitado(a) a participar en la investigación titulada “Estrategias de adaptación y bienestar en usuarios que habitan microdepartamentos en Lima Metropolitana.” Su participación en esta encuesta es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento cerrando el formulario, sin ningún inconveniente. Toda la información que proporcione será utilizada únicamente con fines académicos y se mantendrá bajo estricta confidencialidad, evitando cualquier dato que pueda identificarle.

Al continuar y enviar este formulario, usted confirma que ha leído esta información y acepta participar de manera libre y consciente.

¿Cómo describirías tu experiencia diaria viviendo en un microdepartamento y cuáles han sido los principales retos que encontraste al adaptarte a este espacio reducido?

¿Qué cambios, ajustes o estrategias personales has implementado para hacer que tu microdepartamento sea más funcional y cómodo?

¿Qué actividades de tu día a día (trabajo, descanso, alimentación, estudio) se vieron más afectadas por el tamaño del espacio y cómo las resolviste?

¿Qué elementos del diseño interior (distribución, iluminación, mobiliario, colores, ventilación) consideras que influencian más tu bienestar dentro del microdepartamento?

¿Qué tipo de mobiliario utilizas y cómo te ha ayudado, o dificultado, a optimizar el espacio para tus necesidades cotidianas?

¿De qué manera el espacio reducido ha influido en tu bienestar emocional, tu nivel de estrés o tu sensación de comodidad dentro del hogar?

¿Cómo manejas la necesidad de privacidad o desconexión dentro de un espacio tan limitado, especialmente en momentos de descanso o concentración?

Si has vivido en espacios más amplios anteriormente, ¿qué diferencias positivas o negativas percibes ahora en tu bienestar y en tu forma de organizar tu vida diaria?

¿De qué manera tus rutinas laborales (horarios, demandas, estrés, turnos) influyen en tu percepción del microdepartamento como espacio de descanso o productividad?

¿Qué cambios o mejoras en el diseño interior consideras necesarios para que tu microdepartamento mejore tu bienestar, funcionalidad y calidad de vida?