ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA TOULOUSE LAUTREC

Arquitectura de la Calma: Propuesta de lineamientos de diseño interior para la reducción del estrés urbano en usuarios de estudios de yoga en Lima Metropolitana

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

PRESENTADA POR

Legua Espinoza, Wendy Alexandra
DNI: 73012409, Perú
Merma Ocon, Mary Carmen
DNI: 74881094, Perú
Paulino Agama, Lizbeth Jacqueline
DNI: 75205936, Perú

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

PRESENTADA POR

Vasquez Boszeta, Bruno Paolo
DNI: 72624438, Perú

ASESOR

Mgtr. Ampuero Quezada, Héctor David
DNI: 09531935, Perú
ORCID: 0000-0001-7339-650X

JURADO

Adriana Meoño Santivañez
Prada Castro,Fernando Jesús
Alvarado Pereyra Ornella Nicole

Lima, Setiembre 2026

Reporte de Similitud

Mary Merma%2C Lizbeth Paulino%2C Bruno V%C3%A1squez%2C Wendy Legua.docx

Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::11391:616394721

Fecha de entrega
22 ago 2026, 11:55 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
24 ago 2026, 6:56 p.m. GMT-5

Nombre del archivo
Mary Merma, Lizbeth Paulino, Bruno Vásquez, Wendy Legua.docx

Tamaño del archivo
6.9 MB

61 páginas

14.214 palabras

83.671 caracteres

6% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado

Fuentes principales

4% Fuentes de Internet
1% Publicaciones
5% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

Dedicatoria

Llegar hasta este momento significa cerrar una etapa que nos dejó mucho más que un proyecto concluido: aprendizajes, experiencias compartidas y la satisfacción de haber construido juntos algo que representa una parte de quienes somos y de la profesión que elegimos.

A Dios, por acompañarnos en cada paso, darnos fortaleza y permitirnos llegar hasta aquí.

A nuestras familias, por ser ese lugar al que siempre pudimos volver. Por el cariño, la paciencia y la confianza que nos brindaron durante estos años, y por estar presentes tanto en los días buenos como en los más difíciles.

A quienes, a lo largo de nuestra formación, nos enseñaron a mirar el diseño más allá de lo estético, entendiendo que también puede ser una forma de cuidar y de pensar en cómo queremos hacer sentir a quienes habitan un espacio.

Este trabajo también nos recordó algo sencillo, pero importante: todos necesitamos, en algún momento, un lugar donde podamos hacer una pausa y simplemente estar.

Al Mg. Héctor Ampuero, por confiar en nuestras ideas y guiarnos en la construcción de una propuesta con identidad propia, que nos permitió mirar nuestra profesión desde una perspectiva más sensible.

Y a nosotros cuatro, por todo lo que hubo detrás de estas páginas: las ideas que cambiaron, las conversaciones, las diferencias, las coincidencias y cada momento que compartimos hasta convertir todo esto en algo que sentimos verdaderamente nuestro.

Hoy cerramos esta etapa con la certeza de que crear espacios para la calma también nos enseñó a valorar la nuestra.

Agradecimiento

Agradezco a mi familia por acompañarme durante esta etapa y brindarme el apoyo necesario para poder culminar mi carrera.

A mis dos mejores amigos, por creer en mí incluso cuando yo dudaba y por recordarme siempre que podía lograrlo. Gracias por su paciencia, apoyo, palabras de ánimo y por acompañarme durante todo este proceso.

A mis amigas de la carrera, por hacer que cada día se sintiera especial, compartiendo risas, experiencias y momentos que hicieron que los días de clases, entregas y trabajos fueran mucho más llevaderos.

Y, en especial, a esa amiga que estuvo a mi lado durante todo este proceso, compartiendo cada desvelo, esfuerzo, preocupación y logro. Gracias por estar conmigo en cada momento, celebrar cada pequeño avance y seguir adelante juntas hasta llegar a este momento. Me alegra haber compartido contigo una etapa tan importante de nuestras vidas.

Mary Carmen Merma Ocon

A Dios, por guiarme en cada paso, brindarme fortaleza y sabiduría para afrontar cada desafío, permitiéndome llegar hasta este momento.

A mis padres, por creer en mí, brindarme su amor y apoyo incondicional. Gracias por enseñarme a perseguir mis sueños, superar los obstáculos y nunca rendirme. Este logro también les pertenece.

A mis hermanas, por sus consejos, apoyo y palabras de aliento en cada momento. Gracias por estar siempre para mí. Las admiro profundamente y me siento orgullosa de ustedes.

A mis sobrinas, por llenar mis días de alegría, ternura y sonrisas. Su presencia hizo más especial esta etapa.

A mi amiga, por acompañarme durante toda nuestra carrera. Gracias por compartir conmigo aprendizajes, alegrías, desveladas y tantos recuerdos que siempre llevaré conmigo.

Lizbeth Jacqueline Paulino Agama

Agradezco infinitamente a mis padres y a toda mi familia por su amor incondicional, su sacrificio y su apoyo constante; gracias a ustedes este logro es una realidad.

A las personas que me acompañaron en cada paso de este camino, especialmente a mi pareja, Alejandra, por su comprensión, paciencia y respaldo incondicional en los momentos más exigentes.

Asimismo, expreso mi sincera gratitud a mis compañeras de grupo y a mis profesores de carrera, cuyo compromiso, guía y esfuerzo compartido hicieron posible culminar con éxito esta importante etapa y hacer realidad este trabajo de investigación.

Bruno Paolo Vásquez Boszet

A Dios, por guiarme y sostenerme en cada paso de este camino. Por darme fortaleza en los momentos de incertidumbre, cuando sentí que las fuerzas me faltaban, y por permitirme llegar hasta aquí, rodeada de las personas que amo y agradecida por todo lo vivido.

A mi papá, por hacer todo lo necesario para que pudiera culminar este proceso. Sé cuánto te costó hacer posible que pudiera terminar mi carrera y nunca me cansaré de agradecerte ni de buscar la manera de retribuir todo lo que has hecho por mí. Gracias

por tu paciencia y por estar presente en cada momento. Eres, sin duda, uno de mis mayores ejemplos de perseverancia, fortaleza y amor.

A mi mamá, porque sin ti nada de esto hubiera sido posible. Tu compañía incondicional ha sido fundamental para culminar este proceso. Gracias por estar a mi lado en cada paso, por compartir conmigo los días buenos y los no tan buenos, y por hacerme sentir siempre que nunca estaba sola. Tu amor, tu paciencia y tu presencia han sido un refugio para mí a lo largo de este camino.

A mi hermano, por dar tanto de ti y hacer sacrificios que hicieron posible que pudiera llegar hasta aquí. Sé que hubo momentos en los que pusiste mis sueños por delante de los tuyos, y eso es algo que llevaré siempre en el corazón. Gracias por todo lo que hiciste por mí, por tu respaldo constante y por estar siempre dispuesto a tenderme la mano. Este logro también lleva una parte de ti.

A mi novio, por ser calma en medio del caos y por hacer más llevadero este camino. Por creer en mí, incluso en los momentos en los que yo necesitaba volver a hacerlo, por impulsarme a seguir adelante y recordarme, una y otra vez, que sí podía. Gracias por celebrar mis logros como si fueran tuyos y por estar presente en cada desafío, convirtiéndote en una parte tan especial de este proceso.

Si hoy estoy aquí, es también gracias a ustedes. Este logro lleva mi nombre, pero también una parte de cada uno. Gracias por creer en mí, por sostenerme de tantas maneras y por hacer de este sueño una realidad compartida. Los amo profundamente.

Wendy Alexandra Legua Espinoza

Resumen Ejecutivo

El crecimiento urbano acelerado en Lima Metropolitana genera un entorno de alta presión que eleva el estrés crónico de los ciudadanos, una problemática que se agrava en los estudios de yoga debido a deficiencias espaciales que impiden la desconexión del ruido exterior al priorizar la estética comercial sobre el propósito de bienestar. Para resolver este vacío técnico, la investigación adoptó un enfoque cualitativo-exploratorio de tipo aplicado, recolectando datos mediante observación directa en campo y entrevistas semiestructuradas con especialistas en diseño y usuarias de yoga. Los hallazgos determinaron que la implementación de filtros de confort ambiental (aislamiento acústico, climatización y luz natural cálida), el uso de materiales orgánicos honestos y una secuencia espacial de desaceleración neutralizan los estresores metropolitanos. La relevancia del estudio reside en su capacidad para ofrecer lineamientos de diseño interior basados en evidencia neuro arquitectónica y biofílica que transforman locales comerciales genéricos en refugios urbanos efectivos, mejorando de manera sistemática la salud integral de la comunidad.

Palabras Clave

Arquitectura restaurativa, estrés urbano, diseño interior, estudios de yoga, diseño biofílico.

Tabla de Contenidos

Reporte de Similitud 2

Dedicatoria 3

Agradecimiento 4

Resumen Ejecutivo 7

Capítulo I: Introducción 11

1.1. Problema de Investigación 11

1.2. Vacío en el Conocimiento 12

1.3. Justificación de la Investigación 13

Capítulo II: Revisión de la literatura 14

2.1. Estado del Arte 14

2.2. Marco Teórico 19

Capítulo III: Propósitos y Fundamentos de la Investigación 21

3.1. Objetivo General 21

3.2. Objetivos Específicos 21

3.3. Pregunta General 21

3.4. Preguntas Específicas 21

3.5. Proposición General 22

3.6. Proposiciones Específicas 22

Capítulo IV: Metodología 23

4.1. Tipo y Enfoque de Investigación 23

4.2. Diseño Metodológico 24

4.3. Participantes o Casos de Estudio 25

4.4. Técnicas e Instrumentos 26

4.5. Procedimiento 27

Capítulo V: Resultados 29

5.1. Confort Ambiental y Mitigación de Estresores Externos 29

5.2. Materialidad Sensorial y Vínculo Biofílico 31

5.3. Cromatismo e Iluminación Restaurativa 34

5.4. Zonificación y Secuencia de Transición Espacial 36

5.5. Simplicidad Estética y Esencia Filosófica del Yoga 38

Capítulo VI: Discusión 41

Capítulo VII: Conclusiones y Recomendaciones 46

7.1. Conclusiones 46

7.2. Recomendaciones para Futuras Investigaciones 47

Referencias 49

Anexos 56

Anexo 1: Guía de Entrevista 56

Anexo 2: Consentimiento Informado para las Entrevistas 60

Índice de Tablas y Figuras

Figura 1 Estrategias de confort ambiental para mitigar estresores 31

Figura 2 Moodboard de materiales, texturas y biofilia para yoga 33

Figura 3 Moodboard de cromatismo e iluminación restaurativa 36

Figura 4 Secuencia espacial y recorrido experiencial orientado al bienestar 38

Figura 5 Simplicidad estética para la construcción de atmósferas de calma. 40

Capítulo I: Introducción

1.1. Problema de Investigación

El crecimiento acelerado de las zonas urbanas ha generado un entorno de alta presión que afecta negativamente el bienestar psicológico y físico de los habitantes en las metrópolis contemporáneas. Esta situación se vuelve crítica cuando los espacios destinados a la recuperación, como los estudios de yoga, presentan deficiencias en su diseño ambiental que impiden a los usuarios desconectarse eficazmente del ruido y la agitación del exterior (Legini et al., 2024). Ante este escenario, existe una carencia de lineamientos claros que guíen la creación de atmósferas arquitectónicas capaces de mitigar el estrés acumulado mediante estímulos espaciales positivos. El desafío principal radica en que la expansión masiva de estos centros suele priorizar la estética comercial sobre la profundidad filosófica y el propósito de bienestar integral necesarios para una práctica auténticamente restaurativa (Deka et al., 2024).

La relevancia de abordar esta problemática desde el diseño interior se sustenta en la influencia directa que ejercen los elementos tangibles del espacio en la regulación del estado anímico. Se ha demostrado que la elección consciente de texturas superficiales y acabados materiales no solo cumple una función estética, sino que es fundamental para evocar sensaciones de calma, calidez y confort psicológico (Singh, 2025). Por consiguiente, la disciplina requiere de propuestas que integren el diseño sensorial para transformar la infraestructura existente en refugios urbanos efectivos. Un enfoque holístico en la planificación de interiores permite equilibrar la salud física y mental, optimizando las instalaciones para mejorar de manera significativa la calidad de vida de la comunidad (Caroline et al., 2024)

1.2. Vacío en el Conocimiento

A pesar del reconocimiento general sobre los beneficios de los entornos restauradores, persiste una falta de entendimiento sobre cómo integrar específicamente las preferencias de los usuarios con lineamientos técnicos de diseño interior. Investigaciones previas sugieren que, aunque la naturaleza es el factor más efectivo para la restauración, aún existen vacíos críticos sobre cómo la incorporación de análogos naturales y la coherencia ambiental afectan la recuperación del estrés en espacios compactos (Sornubol & Lekagul, 2025). Esta carencia de precisión técnica se manifiesta en la dificultad para transformar locales comerciales genéricos en refugios que realmente promuevan la desconexión mental y emocional necesaria para la práctica del yoga. Asimismo, se ha identificado que los estudios actuales suelen enfocarse principalmente en aspectos estéticos o estrategias espaciales parciales, dejando de lado la integración de las características demográficas locales en la programación de los centros de bienestar (Situmorang & Putra, 2026).

La literatura académica actual tiende a priorizar certificaciones de sostenibilidad ambiental de carácter general en lugar de profundizar en la experiencia fenomenológica del diseño interior para el bienestar. Muchos proyectos se limitan a aplicar conceptos de diseño verde basados en parámetros técnicos de eficiencia de recursos, sin garantizar que el entorno creado responda efectivamente a las necesidades psicológicas de reducción de estrés de los usuarios (Appelia & Purwoko, 2021). Adicionalmente, existe una fragmentación en los estudios que impide establecer una conexión sólida entre la autenticidad filosófica de las prácticas orientales y su aplicación pragmática en contextos urbanos modernos. En este sentido, la literatura sufre de una falta de investigaciones sistemáticas sobre la hibridación transcultural y metodologías

participativas que logren decodificar principios de diseño matizados para entornos de restauración globales (Jia et al., 2025).

1.3. Justificación de la Investigación

El sector creativo, específicamente la arquitectura y el diseño de interiores, enfrenta el reto constante de evolucionar para responder a las crecientes demandas de bienestar de las poblaciones urbanas. La integración de principios restauradores en el diseño de entornos construidos es fundamental para mitigar los efectos del estrés crónico y promover la resiliencia psicológica de los ciudadanos en contextos de alta presión (Tuz-Johora & Kim, 2026). Resulta imperativo que las disciplinas creativas trasciendan la mera funcionalidad estética para enfocarse en cómo los atributos físicos del espacio moldean activamente las reacciones emocionales humanas. Comprender la influencia de las características espaciales en la salud mental permite a los diseñadores proponer soluciones que optimicen la productividad y el confort psicológico de manera sistemática (Bay-Sahin & Shah, 2026).

En el contexto de los centros de bienestar, el uso intencional de elementos naturales se presenta como una herramienta estratégica para transformar locales comerciales genéricos en refugios urbanos efectivos. La evidencia científica subraya que incluso exposiciones breves a entornos diseñados biofílicamente pueden reducir significativamente la sobrecarga cognitiva y la fatiga emocional de los usuarios (Youn et al., 2025). Por lo tanto, es necesario establecer marcos de trabajo que guíen a los profesionales en la selección y escala de estímulos sensoriales para maximizar el potencial restaurador del diseño interior. La implementación de lineamientos basados en la investigación permite a la industria creativa cerrar la brecha entre la psicología ambiental y la práctica arquitectónica en pro del bienestar integral (Sedghikhanshir & Montelli, 2026).

Capítulo II: Revisión de la literatura

2.1. Estado del Arte

A nivel mundial, la urbanización acelerada del siglo XXI ha generado una crisis en la que los trastornos de salud mental se acumulan de manera desproporcionada en las metrópolis debido a la alta densidad y a la acumulación de estresores sociales y ambientales (Krabbendam et al., 2021). Esta situación se agrava por el diseño de entornos urbanos compactos que, sumado a estilos de vida altamente competitivos, agota los recursos cognitivos de los ciudadanos y eleva significativamente los niveles de estrés crónico (Liu et al., 2024). Considerando que la población urbana reside actualmente casi el 90% de su tiempo en espacios interiores, existe una necesidad crítica de transformar la infraestructura construida mediante estrategias que conecten al ser humano con la naturaleza para mejorar su salud y bienestar (Zhong et al., 2022). En el ámbito local, la implementación de lineamientos de diseño que utilicen elementos naturales reales es fundamental, ya que se ha demostrado que el contacto físico con la naturaleza produce efectos beneficiosos medibles en la reducción del estrés que no se logran con representaciones virtuales (Malibary et al., 2026).

El análisis de este problema es esencial para el sector creativo porque permite integrar la neuroarquitectura en el diseño para crear ambientes que mejoren el bienestar humano en sus dimensiones física, intelectual y emocional (Assem et al., 2023). La disciplina del diseño interior trasciende la mera estética visual al identificarse como un factor determinante que moldea el confort psicológico, la estabilidad emocional y el comportamiento social de los individuos (Hanifayeva, 2026). Desde una perspectiva profesional, la arquitectura asume un rol profundo al actuar como mediadora entre la conciencia y el mundo, sirviendo de extensión para la vida mental y el funcionamiento neurológico de los usuarios (Abbas et al., 2024). Por último, el campo creativo requiere

de un enfoque estratégico y basado en evidencia que permita a los diseñadores proponer soluciones espaciales capaces de promover activamente la restauración y la salud de manera sistemática (Colenberg & Jylhä, 2022).

Diversas investigaciones han demostrado que la integración de elementos arquitectónicos con cualidades biofílicas en entornos urbanos resulta fundamental para disminuir los estados de ánimo negativos y el estrés percibido por los usuarios (Martínez-Soto et al., 2021). En el ámbito de la infraestructura especializada, se ha evidenciado que el diseño biofílico no solo reduce los niveles de ansiedad en los pacientes, sino que también mitiga significativamente el agotamiento psicológico de quienes habitan habitualmente el espacio construido (Al Khatib et al., 2024). Asimismo, estudios de caso en edificaciones institucionales resaltan que la incorporación deliberada de estímulos sensoriales específicos, como la presencia del agua en interiores, es altamente efectiva para inducir estados de relajación y mejorar el bienestar anímico (Nevzati et al., 2021). Finalmente, la literatura científica reciente enfatiza que el desarrollo de lineamientos de diseño interior orientados a la restauración ambiental permite transformar los recintos en refugios efectivos que protegen el equilibrio psicofísico frente a los estresores externos (Pasini et al., 2021).

Las investigaciones sobre entornos de bienestar han empleado entrevistas semi estructuradas bajo un enfoque cualitativo pragmático para explorar las experiencias subjetivas de los usuarios en relación con su salud mental (Vogler et al., 2023). En contraste, se han aplicado técnicas cuantitativas como el análisis conjunto para medir las preferencias de los consumidores respecto a la importancia relativa de los atributos tangibles de un espacio (Jang & Baek, 2024). También se han desarrollado revisiones sistemáticas de literatura que permiten extraer marcos conceptuales sobre cómo la organización espacial y los estímulos multisensoriales actúan en la recuperación del

estrés urbano (Dong et al., 2024). Finalmente, el uso de modelos de ecuaciones estructurales latentes moderadas ha permitido cuantificar cómo el diseño físico influye indirectamente en la lealtad del usuario mediante experiencias emocionales y flujos espaciales (Jeon et al., 2021).

Estudios experimentales confirman que el uso de contornos curvos en el diseño interior induce respuestas emocionales de descanso significativamente más altas y niveles de estrés menores en comparación con ambientes angulares (Tawil et al., 2022). Asimismo, se ha identificado que la conexión visual con elementos naturales a través de ventanas actúa como un catalizador crítico para la recuperación del estrés y la restauración de la atención en espacios interiores (Giraldo Vasquez et al., 2022). En cuanto a la materialidad, los resultados sugieren que la preferencia por texturas específicas varía según la escala del recinto, indicando que espacios más compactos benefician la percepción positiva de materiales como el textil y el vidrio (Chen et al., 2025). Finalmente, la evidencia científica subraya que los enfoques de diseño biofílico multisensorial que integran estímulos visuales, auditivos y olfativos generan impactos más profundos en el bienestar integral que las intervenciones basadas en un solo sentido (Yin et al., 2024).

A pesar de la creciente necesidad de entornos restauradores, la literatura académica aún muestra una falta de sistematización en el desarrollo de zonas de relajación psicofísica integradas en edificios públicos para fines de rehabilitación (Trofimova, 2023). Asimismo, persiste un vacío en la comprensión de cómo la interacción de una gama extendida de sentidos, más allá de los cinco tradicionales, influye en la percepción de los espacios y en el bienestar de las personas (Eronen, 2026). Por otro lado, la disciplina requiere el desarrollo de herramientas de evaluación estandarizadas que permitan cuantificar con precisión cómo las características del

entorno afectan la neurofisiología y el comportamiento humano en contextos reales (Aslanoğlu et al., 2025). Finalmente, se ha identificado una brecha crítica en cuanto a estrategias de diseño prácticas que logren coordinar simultáneamente múltiples modalidades sensoriales para crear atmósferas interiores con un valor experiencial profundo (Xu et al., 2025).

La implementación de enfoques multi sensoriales que incluyen herramientas como la aromaterapia y la musicoterapia marca una tendencia hacia la creación de experiencias terapéuticas holísticas capaces de influir en el bienestar psicológico y regular estados de ansiedad (Malhotra & Abrol, 2024). En el ámbito digital, destaca la incorporación de innovaciones como la realidad virtual y los paisajes proyectados, los cuales funcionan como alternativas efectivas para inducir respuestas biofílicas medibles cuando el contacto directo con la naturaleza es limitado (Du et al., 2026). Asimismo, surge el interés por la hipótesis de la inspiración biofílica, una nueva perspectiva teórica que investiga cómo los entornos naturales estimulan la creatividad y el bienestar al trascender las preocupaciones ordinarias de la agencia humana (Xing et al., 2025). Finalmente, se identifica un cambio social en el paradigma del diseño que evoluciona desde la simple cuantificación de elementos naturales hacia la cualificación de la experiencia inmersiva y el fortalecimiento del vínculo emocional entre el usuario y su hábitat (Miao et al., 2026).

La atmósfera arquitectónica se define como una propiedad holística y emergente del espacio que determina significativamente el estado anímico y el modo en que los habitantes interactúan con el entorno (Kirsh, 2023). Asimismo, la experiencia interior de la arquitectura se desarrolla mediante la estimulación de un cuerpo vivido y el énfasis en la materialidad para generar una conexión emocional profunda entre el espacio y el usuario (Lee, 2022). Bajo el paradigma de la neuroarquitectura, los componentes físicos

como la forma, la textura y la apertura hacia la naturaleza actúan como parámetros esenciales que moldean las emociones y promueven la salud mental (Zamani et al., 2023). Finalmente, el diseño de espacios sociales multisensoriales permite reconstruir los vínculos sensoriales humanos con el ambiente a través de la activación deliberada de los sentidos en la configuración de un tercer lugar para el bienestar (Edgar et al., 2024).

La literatura académica actual manifiesta una fragmentación crítica entre las teorías psicológicas y el urbanismo, lo que resulta en una carencia de síntesis interdisciplinarias que vinculen el diseño espacial con efectos de salud holísticos y medibles (Deng et al., 2026). Un sesgo metodológico recurrente es la dependencia de entornos de laboratorio controlados, lo cual genera incertidumbre sobre si los diseñadores profesionales pueden realmente evocar respuestas emocionales específicas bajo las complejidades de un proceso creativo natural (McTeague et al., 2025). Asimismo, se evidencia una contradicción entre los objetivos de la investigación y la aplicación práctica, dado que los investigadores suelen priorizar el análisis del compromiso conductual mientras que los profesionales seleccionan materiales basándose en criterios de sentido común sin una conexión sólida con la evidencia científica (McGee & Park, 2022). Por último, persiste un enfoque reduccionista que tiende a analizar atributos de diseño biofílico de manera aislada, omitiendo cómo la sinergia o competencia entre múltiples estímulos sensoriales afecta realmente la percepción de restauración en el usuario (Suess et al., 2024).

La literatura científica revisada confirma que el diseño de entornos enfocados en la tactilidad y la materialidad física permite a los usuarios regular activamente su conciencia para alcanzar estabilidad emocional y una inmersión profunda (Ryu & Jung, 2023). Se subraya que la configuración de estos espacios, al evitar elementos distractores comerciales como los espejos, fomenta un "giro hacia el interior" que

facilita la conexión con las sensaciones corporales necesarias para mitigar el estrés cotidiano (Kuuru, 2022). Asimismo, la investigación resalta que la optimización de los factores de diseño del espacio interior actúa como un catalizador crítico para el bienestar emocional subjetivo, demostrando que la calidad del ambiente construido influye directamente en las sensaciones de felicidad y reducción del malestar (Morales-Bravo & Navarrete-Hernandez, 2022). Finalmente, el fomento de una atmósfera de quietud y la práctica del "dejar ser" a través del diseño sensorial permiten una transformación donde el practicante se funde con su entorno, restaurando el equilibrio frente a las presiones de la metrópoli (Engelsrud, 2023).

2.2. Marco Teórico

La Teoría de la Restauración de la Atención (ART) postula que los entornos urbanos contemporáneos agotan los recursos cognitivos, requiriendo de espacios diseñados para recuperar la fatiga mental mediante la fascinación suave y la desconexión (Liu et al., 2024). Complementariamente, la Teoría de Recuperación del Estrés (SRT) sostiene que la exposición deliberada a estímulos naturales activa el sistema nervioso parasimpático, facilitando una respuesta afectiva y fisiológica positiva inmediata frente a los estresores metropolitanos (Sedghikhanshir & Montelli, 2026). Bajo este marco, el diseño de interiores restauradores busca crear "refugios" que brindan una distancia psicológica efectiva de las rutinas y las presiones sociales cotidianas (Tuz-Johora & Kim, 2026). La implementación de estos modelos permite transformar infraestructuras compactas en escenarios capaces de mitigar el agotamiento cognitivo y mejorar significativamente la resiliencia psicológica de los usuarios (Sornubol & Lekagul, 2024).

La Neuroarquitectura surge como un paradigma interdisciplinar que utiliza evidencias de la neurociencia para cuantificar cómo el espacio construido modula las

vías neuronales y las reacciones emocionales de los habitantes (Assem et al., 2023). Esta corriente se apoya en la Hipótesis de la Biofilia, la cual plantea que los seres humanos poseen una afinidad innata y biológicamente codificada hacia los sistemas naturales y los procesos vivos (Abbas et al., 2024). A nivel cerebral, se ha evidenciado que elementos tangibles como las formas curvas y la iluminación natural activan la corteza cingulada anterior, induciendo sensaciones de placer y reduciendo el estado de alerta urbana (Zamani et al., 2023). La integración de estas disciplinas permite a los diseñadores proponer soluciones espaciales basadas en evidencia científica que optimizan sistemáticamente el confort psicológico y la estabilidad emocional humana (Hanifayeva, 2026).

La Fenomenología de la Percepción arquitectónica destaca la primacía del "cuerpo vivido" y los estímulos multisensoriales como base fundamental para la experiencia profunda del espacio interior (Lee, 2022). Desde esta perspectiva, el Diseño Holístico integra dimensiones espirituales, vitales y materiales para crear atmósferas que favorezcan el equilibrio armónico entre la mente y el cuerpo del practicante (Jia et al., 2025). Asimismo, la Estética Zen proporciona un marco operativo donde principios como el vacío intencional (yohaku) y la simplicidad (kanso) actúan como catalizadores críticos para la introspección y la calma (Jia et al., 2025). Finalmente, la combinación de estas corrientes permite configurar el estudio de yoga como un "tercer lugar" social y sensorialmente enriquecido que reconstruye los vínculos afectivos del individuo con su entorno construido (Malhotra & Abrol, 2024).

Capítulo III: Propósitos y Fundamentos de la Investigación

3.1. Objetivo General

Proponer lineamientos de diseño interior fundamentados en la arquitectura restaurativa y sensorial que permitan reducir el estrés urbano y mejorar el bienestar integral de los usuarios en estudios de yoga de Lima Metropolitana.

3.2. Objetivos Específicos

3.2.1. Analizar la influencia de las texturas, acabados y propiedades táctiles de los materiales en la regulación anímica y la reducción de la fatiga sensorial del usuario.

3.2.2. Determinar criterios técnicos de diseño que integren la iluminación natural, la ventilación y la configuración de "refugio" para optimizar la desconexión del ruido y la agitación exterior.

3.2.3. Investigar la relación entre los principios estéticos tradicionales (como el Zen o la armonía natural) y la experiencia de usuario para fomentar un bienestar holístico y social.

3.3. Pregunta General

¿Cómo deberían estructurarse los lineamientos de diseño interior en estudios de yoga de Lima Metropolitana para mitigar eficazmente el estrés urbano y promover la restauración psicológica de sus usuarios?

3.4. Preguntas Específicas

3.4.1. ¿De qué manera la materialidad y los estímulos sensoriales del espacio interior influyen en la transición emocional del practicante hacia un estado de calma?

3.4.2. ¿Qué rol desempeñan la organización espacial (zonificación), la biofilia y el confort térmico/lumínico en la creación de una atmósfera restaurativa en contextos urbanos densos?

3.4.3. ¿Cómo puede el diseño interior equilibrar las demandas de funcionalidad contemporánea con la profundidad filosófica del yoga para evitar la superficialidad estética en los centros de bienestar?

3.5. Proposición General

La implementación de lineamientos de diseño interior que integren la materialidad consciente, la biofilia y la coherencia espacial transformará los estudios de yoga en refugios urbanos efectivos, permitiendo una desconexión profunda del caos metropolitano y restaurando el equilibrio físico y mental de los practicantes.

3.6. Proposiciones Específicas

3.6.1. Una selección deliberada de materiales de origen natural y texturas honestas facilita la transición psicológica desde la alerta urbana hacia la introspección, evocando sensaciones subconscientes de seguridad y calidez.

3.6.2. La integración de análogos de la naturaleza, una iluminación regulada según ritmos circadianos y una zonificación que garantice la privacidad auditiva y visual actúan como catalizadores críticos para la recuperación del estrés y la restauración de la atención.

3.6.3. Un diseño que trascienda la estética comercial mediante la simplicidad y el uso estratégico del vacío intencional (negativo) no solo fortalece la práctica espiritual del yoga, sino que crea un sentido de pertenencia y armonía social necesario para mitigar el aislamiento urbano.

Capítulo IV: Metodología

4.1. Tipo y Enfoque de Investigación

Esta investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, debido a que el propósito central fue comprender las percepciones, los significados y las experiencias subjetivas de los actores respecto al diseño de los espacios de bienestar. En lugar de buscar la medición de variables numéricas o la comprobación de hipótesis estadísticas, el estudio se centró en explorar la profundidad de las vivencias humanas dentro del entorno construido para identificar cómo la configuración espacial influye en el estado anímico. Este enfoque permitió capturar la esencia de la "Arquitectura de la Calma" a través de las narrativas de los participantes, priorizando la riqueza interpretativa de los datos obtenidos en las entrevistas y la observación descriptiva.

El tipo de investigación fue aplicado, ya que se orientó de manera directa a la resolución de un problema real y crítico dentro del campo creativo: la carencia de lineamientos técnicos que mitiguen el impacto del estrés urbano en los centros de bienestar. El estudio no se limitó a una revisión teórica abstracta, sino que buscó transformar la infraestructura comercial genérica en refugios urbanos efectivos mediante propuestas tangibles de diseño interior basadas en la materialidad y el diseño sensorial. De este modo, el trabajo respondió a una demanda práctica de la arquitectura de interiores, buscando mejorar de manera significativa la calidad de vida de la comunidad en el contexto específico de Lima Metropolitana.

Finalmente, este enfoque permitió interpretar cómo los participantes construyeron sentido en torno al fenómeno de la restauración psicológica en los espacios destinados a la práctica del yoga. A través de la interacción con perfiles especializados —un usuario frecuente, una instructora experta y una diseñadora de interiores con conocimientos en arquitectura—, se logró decodificar la relación

fenomenológica entre los estímulos espaciales y el bienestar emocional. Esta aproximación facilitó la identificación de aquellos elementos tangibles y simbólicos que los actores consideraron críticos para lograr una desconexión efectiva frente al ruido y la agitación del entorno exterior.

4.2. Diseño Metodológico

Esta investigación se desarrolló bajo un diseño de estudio cualitativo exploratorio, ya que se buscó indagar en un fenómeno donde se detectó una carencia de lineamientos técnicos precisos para la creación de atmósferas restaurativas. Debido a que el vacío de conocimiento sugería una dificultad para transformar locales comerciales en refugios efectivos, este diseño permitió realizar un primer acercamiento profundo a las características espaciales que promueven la desconexión mental. La naturaleza exploratoria fue fundamental para examinar cómo la materialidad y la biofilia influyen en la reducción del estrés urbano sin partir de categorías cerradas o mediciones numéricas previas. De este modo, el estudio sentó las bases descriptivas necesarias para formular una propuesta original fundamentada en la arquitectura de la calma.

Este diseño resultó adecuado para la investigación puesto que se centró en un grupo reducido y especializado de participantes, lo que permitió profundizar exhaustivamente en sus discursos, experiencias y comportamientos. Al trabajar con tres informantes clave —una instructora de amplia trayectoria, una arquitecta que además es usuaria y una diseñadora de interiores especialista— se garantiza una visión integral y matizada del fenómeno estudiado. El enfoque permitió decodificar significados complejos sobre el bienestar que no habrían sido capturados mediante métodos masivos, priorizando la calidad y la profundidad de la información sobre la cantidad. En

consecuencia, la selección de esta muestra pequeña pero altamente calificada permitió sustentar la relevancia de los elementos tangibles en la regulación del estado anímico.

Para la recolección de los datos, se utilizaron de manera complementaria dos técnicas principales: las entrevistas semiestructuradas y la observación descriptiva, aplicada bajo un enfoque de etnografía ligera. Las entrevistas permitieron explorar relatos detallados sobre cómo estímulos específicos como la iluminación, las texturas y la acústica facilitan la transición emocional del practicante hacia un estado de introspección. Simultáneamente, la observación en el entorno construido sirvió para identificar deficiencias ambientales y contrastar las narrativas de los sujetos con el uso real de los espacios de yoga. La integración de ambas técnicas facilitó la identificación de los elementos sensoriales críticos necesarios para proponer lineamientos de diseño que realmente funcionan como refugios frente a la agitación exterior.

4.3. Participantes o Casos de Estudio

La fase de recolección de datos se llevó a cabo mediante la participación de tres informantes clave, cuyos perfiles especializados aseguraron una visión integral del fenómeno de la arquitectura de la calma. La primera entrevistada fue María Laura Ullus, una experimentada instructora de yoga con más de una década de trayectoria docente formada en Lima y Miami. El segundo perfil fue el de Karen, quien aportó una perspectiva multidisciplinaria única al ser simultáneamente usuaria con nueve años de práctica, instructora y arquitecta profesional. La tercera participante fue Camila Gonzales Salinas, una diseñadora de interiores con nueve años de trayectoria en el rubro y con un enfoque probado en el diseño de espacios de bienestar y salud

La justificación para seleccionar este grupo de tres personas radicó en la necesidad de obtener datos que vinculan la fenomenología de la práctica con la rigurosidad técnica del diseño. La intervención de la instructora Ullus fue determinante

para comprender cómo factores ambientales como la acústica y la temperatura condicionan la transición emocional del alumno hacia un estado de relajación. Asimismo, el perfil híbrido de la usuaria-arquitecta permitió decodificar de qué manera el estrés acumulado en Lima puede ser mitigado a través de una materialidad y distribución espacial consciente que priorice la conexión con lo natural. Finalmente, la experticia de la diseñadora de interiores fundamentó la propuesta de lineamientos desde una base práctica y funcional, validando la importancia de reducir los estímulos visuales para generar un refugio urbano efectivo.

4.4. Técnicas e Instrumentos

Para la recolección de los datos primarios, se diseñó una guía de entrevista con preguntas abiertas, la cual funcionó como el instrumento principal para explorar las percepciones y experiencias subjetivas de los participantes respecto al diseño interior restaurativo. Este instrumento permitió profundizar en las barreras espaciales que impiden la relajación, así como en la influencia de estímulos sensoriales específicos —como la iluminación, los aromas y las texturas— sobre el bienestar emocional de los practicantes. Las interrogantes se estructuraron de manera flexible para decodificar cómo los elementos tangibles del espacio facilitan la transición psicológica desde la agitación urbana hacia la introspección profunda. De este modo, la técnica facilitó la obtención de narrativas detalladas que permitieron sustentar la creación de lineamientos de diseño capaces de transformar locales comerciales en refugios urbanos efectivos.

La validez de este instrumento se garantiza mediante un proceso de validación de contenido realizado por el magister Héctor David Ampuero Quezada, quien evaluó rigurosamente la claridad, pertinencia y coherencia de las preguntas propuestas. El experto analizó la alineación técnica de cada interrogante con los objetivos de la investigación, asegurando que el instrumento fuera capaz de recolectar información

precisa para resolver la carencia de lineamientos arquitectónicos que mitiguen el estrés. Esta revisión permitió ajustar la redacción de la guía para garantizar que los perfiles de usuarios, instructores y arquitectos especialistas pudieran aportar datos profundos sobre la fenomenología de la práctica del yoga. Gracias a este juicio de experto, se consolidó una herramienta metodológicamente sólida que facilitó la exploración del vacío técnico identificado en la literatura sobre entornos de recuperación urbana.

De manera complementaria, se realizó una observación directa con un enfoque de etnografía ligera, registrando sistemáticamente comportamientos, interacciones y elementos visuales relevantes dentro del entorno construido. Esta técnica permitió identificar en situ las deficiencias ambientales y el impacto de los estresores externos, como el ruido y la falta de confort térmico, en el desarrollo de la práctica restaurativa. El registro se enfocó en capturar la relación espontánea entre el usuario y los materiales del espacio, analizando cómo la organización espacial y la iluminación influyen en la comodidad y la desconexión mental. Finalmente, la observación proporcionó una base empírica esencial para contrastar los discursos obtenidos en las entrevistas con la realidad física de los estudios de yoga en Lima Metropolitana, fortaleciendo la propuesta de lineamientos sensoriales.

4.5. Procedimiento

La ejecución de la investigación inició con la definición del problema y los objetivos, centrados en mitigar el impacto negativo del entorno urbano en el bienestar de los ciudadanos de Lima Metropolitana. Posteriormente, se procedió a la elaboración de la guía de entrevista, diseñando preguntas abiertas orientadas a explorar la percepción de los usuarios sobre la materialidad y la atmósfera espacial. En esta etapa preparatoria, se realizó la selección y contacto con los participantes, aplicando criterios de inclusión para asegurar perfiles especializados y formalizando su participación

mediante la firma de un consentimiento informado que garantizó la confidencialidad y el uso académico de los datos. Estos pasos iniciales permitieron establecer una base sólida para abordar la carencia de lineamientos técnicos identificada previamente en el vacío de conocimiento.

La fase de recolección de información se llevó a cabo mediante la aplicación de entrevistas semiestructuradas, las cuales fueron grabadas a través de la plataforma Google Meet para facilitar el registro íntegro de los testimonios de los especialistas y usuarios. De manera simultánea, se ejecutó una observación en contexto, recolectando notas de campo e imágenes que permitieron documentar las deficiencias ambientales y los estímulos sensoriales presentes en los estudios de yoga visitados. Esta técnica facilitó la captura de la relación fenomenológica entre el sujeto y el espacio, analizando cómo factores críticos como la iluminación, la acústica y la zonificación influyen en la recuperación del estrés. El trabajo de campo permitió contrastar las experiencias subjetivas de los actores con la realidad física de los locales comerciales genéricos transformados en espacios de bienestar.

Finalmente, una vez concluido el levantamiento de datos, se procedió con la transcripción y organización de la información, sistematizando los relatos para su posterior análisis interpretativo bajo un enfoque cualitativo. Se aplicó una codificación temática para identificar categorías y patrones recurrentes en los discursos, lo cual permitió decodificar los principios de diseño que los participantes consideran fundamentales para la introspección y la calma. El proceso culminó con la redacción de resultados vinculados directamente a los objetivos y proposiciones de la investigación, integrando los hallazgos con el marco teórico de la neuroarquitectura y el diseño biofílico. Este procedimiento riguroso permitió fundamentar la propuesta de

lineamientos de diseño interior orientados a transformar la infraestructura urbana en refugios restaurativos efectivos.

Capítulo V: Resultados

5.1. Confort Ambiental y Mitigación de Estresores Externos

La categoría Confort Ambiental y Mitigación de Estresores Externos se define como la capacidad del diseño interior para neutralizar los agentes perturbadores del entorno urbano —como el ruido, el caos visual y la contaminación térmica—, garantizando condiciones físicas que faciliten la introspección. En la investigación, esta categoría es el eje que responde a la problemática del estrés metropolitano, pues busca transformar locales expuestos a la agitación de Lima en refugios restaurativos mediante el control de estímulos. La diseñadora Camila Gonzales subraya esta necesidad al mencionar que "el diseño debería... reducir estímulos y generar una transición clara entre el ritmo de la ciudad y un ambiente más tranquilo". De este modo, el confort no es solo una condición técnica, sino el filtro necesario para que el usuario pueda desconectarse de la "alta presión" del exterior.

El aislamiento acústico y el manejo lumínico emergen como los componentes críticos para mitigar los estresores más invasivos detectados en los estudios de yoga. La investigación revela que el ruido del tráfico en vías principales de Lima es el principal obstáculo para la concentración, especialmente durante la fase final de relajación. Al respecto, la instructora María Laura Ullus señala que "es básico el sonido de la calle... si no hay unas buenas lunas [anti ruido], por más que ponga música, dificulta mucho la concentración". Esta barrera auditiva se complementa con la necesidad de una iluminación que no agote los recursos cognitivos, tal como lo describe la usuaria Karen, quien afirma que para sentirse en paz prefiere "una iluminación como neutra... sin mucha luz, sin mucha molestia en los ojos".

Finalmente, el confort ambiental integra la gestión térmica y la ventilación como factores que condicionan directamente el bienestar físico y la convivencia emocional entre los practicantes. Un ambiente mal ventilado o con temperaturas extremas se convierte en un estresor interno que impide la asimilación de la práctica, generando una sensación de "emergencia" o incomodidad sensorial. María Laura enfatiza que una adecuada ventilación es "100% importante, porque si no hay... se sofocan, o se mueren de frío... y hay olores que incomodan un poco". Esta visión es validada desde la perspectiva del diseño profesional por Camila Gonzales, quien concluye que estos elementos "no son secundarios; forman parte de la experiencia del espacio" y afectan directamente el rendimiento y la percepción de calma del usuario.

En la figura 1 se evidencia la interrelación crítica entre los factores de confort ambiental y la mitigación de estresores externos, donde la protección acústica y el control térmico resultaron ser los pilares fundamentales de la experiencia restaurativa en el entorno limeño. Durante el registro de observación se constató que la carencia de sistemas de lunas anti ruido en locales ubicados en avenidas principales expone a los practicantes al sonido invasivo de los microbuses y cláxones, validando el malestar reportado por los entrevistados sobre la interrupción sistemática de la concentración, Asimismo, se documentó que en muchos espacios adaptados existe un conflicto sensorial persistente, donde la búsqueda de ventilación natural para evitar el sofocamiento térmico obliga a la apertura de ventanas que, consecuentemente, anulan el aislamiento acústico necesario para la práctica,. Finalmente, los resultados de la observación permitieron identificar que la implementación de iluminación cálida y sistemas de oscurecimiento efectivo (blackout) son las herramientas espaciales más valoradas para neutralizar la agitación visual del exterior y facilitar la inmersión profunda en la fase de relajación.

Figura 1

Estrategias de confort ambiental para mitigar estresores.

Imagen



Nota: generada por la inteligencia artificial.

5.2. Materialidad Sensorial y Vínculo Biofílico

La categoría Materialidad Sensorial y Vínculo Biofílico se define como el uso intencionado de elementos tangibles y texturas de origen orgánico que buscan generar una respuesta emocional inmediata de calma y pertenencia en el practicante. En esta investigación, dicha categoría es fundamental porque sustenta cómo la arquitectura interior puede actuar como un puente entre la conciencia del usuario y el entorno natural, mitigando la frialdad de la infraestructura urbana de Lima. Al respecto, la diseñadora Camila Gonzales explica que los materiales naturales "influyen mucho porque generan una respuesta sensorial inmediata" y que elementos como la madera o

las fibras "aportan calidez y conexión con lo natural". De esta manera, la materialidad deja de ser un recurso meramente estético para convertirse en una herramienta terapéutica que facilita la transición hacia un estado de introspección.

Los resultados destacan una clara preferencia por materiales "honestos" como la madera, la piedra y el bambú, los cuales son asociados con la estabilidad y la calidez, en contraposición a materiales percibidos como "fríos" o "artificiales". María Laura Ullus señala desde su experiencia docente que "la madera te hace conectar mucho con lo natural... automáticamente con la naturaleza, con la tierra, con relajarte". Esta percepción es validada por la usuaria Karen, quien advierte sobre el impacto de la autenticidad de los materiales al mencionar que el piso laminado "se siente muy fake" y que la verdadera maderita es distinta porque "te conectas más con la naturaleza". Por el contrario, el metal es identificado como un estresor visual y táctil, pues las entrevistadas coinciden en que "en exceso puede hacer que el espacio se perciba más frío" y que, por lo tanto, "no fluye" en un entorno de yoga.

Finalmente, el vínculo biofílico se consolida mediante la integración de vegetación viva y el aprovechamiento de aperturas visuales que permiten al usuario conectarse con ciclos naturales, como la luz del día. Las entrevistadas enfatizan que las plantas deben ser estrictamente naturales, ya que la vegetación artificial se percibe como una ruptura de la esencia filosófica del espacio. Karen relata cómo la presencia de ventanas amplias permitía una "conexión con la naturaleza" al observar el cielo nublado de Lima mientras el interior permanecía cálido, describiéndolo como una "atmósfera chévere... conectar directamente con algo que te pueda mostrar un tema de la naturaleza". En conclusión, el diseño debe buscar una "materialidad equilibrada" que reduzca los estímulos visuales agresivos y fortalezca el bienestar emocional a través de una experiencia sensorial inmersiva y orgánica.

En la figura 2 se evidencia la síntesis de una propuesta de diseño fundamentada en materiales "honestos" y texturas de origen orgánico, donde el uso de la madera, la piedra y las fibras naturales actúa como el soporte físico primordial para la restauración emocional. Durante la observación y análisis del moodboard, se constató que la selección de estas materialidades busca neutralizar la frialdad de los acabados industriales y el metal, elementos que las entrevistadas describieron como "fríos" o "ajenos" a la esencia del yoga, dificultando la conexión sensorial con el espacio. Asimismo, la integración de principios de biofilia —como el uso de vegetación viva y la visualización de ciclos naturales— refuerza la narrativa de los usuarios sobre la necesidad de una "conexión con la tierra" para mitigar el estrés generado por el entorno gris de la ciudad. Finalmente, este conjunto de texturas y elementos naturales se orienta a generar una respuesta sensorial inmediata que, según la perspectiva profesional recogida, permite equilibrar la atmósfera interior y facilitar una transición fluida hacia la calma profunda.

Figura 2

Moodboard de materiales naturales, texturas y biofilia para yoga.



Nota: Imagen generada por la inteligencia artificial.

5.3. Cromatismo e Iluminación Restaurativa

La categoría Cromatismo e Iluminación Restaurativa se define como la aplicación estratégica de paletas cromáticas neutras y sistemas de iluminación modulada que buscan reducir la fatiga cognitiva y facilitar la transición hacia estados de relajación profunda. En el marco de esta investigación, el uso del color y la luz no se limita a una función estética, sino que se conecta directamente con la necesidad de "desacelerar" el ritmo sensorial que el usuario trae del exterior. Al respecto, la diseñadora Camila Gonzales enfatiza que el diseño debe hacer justamente lo contrario a la ciudad: "reducir estímulos y generar una transición clara entre el ritmo de la ciudad y un ambiente más tranquilo", evitando el exceso de estímulos visuales como luces intensas o colores saturados.

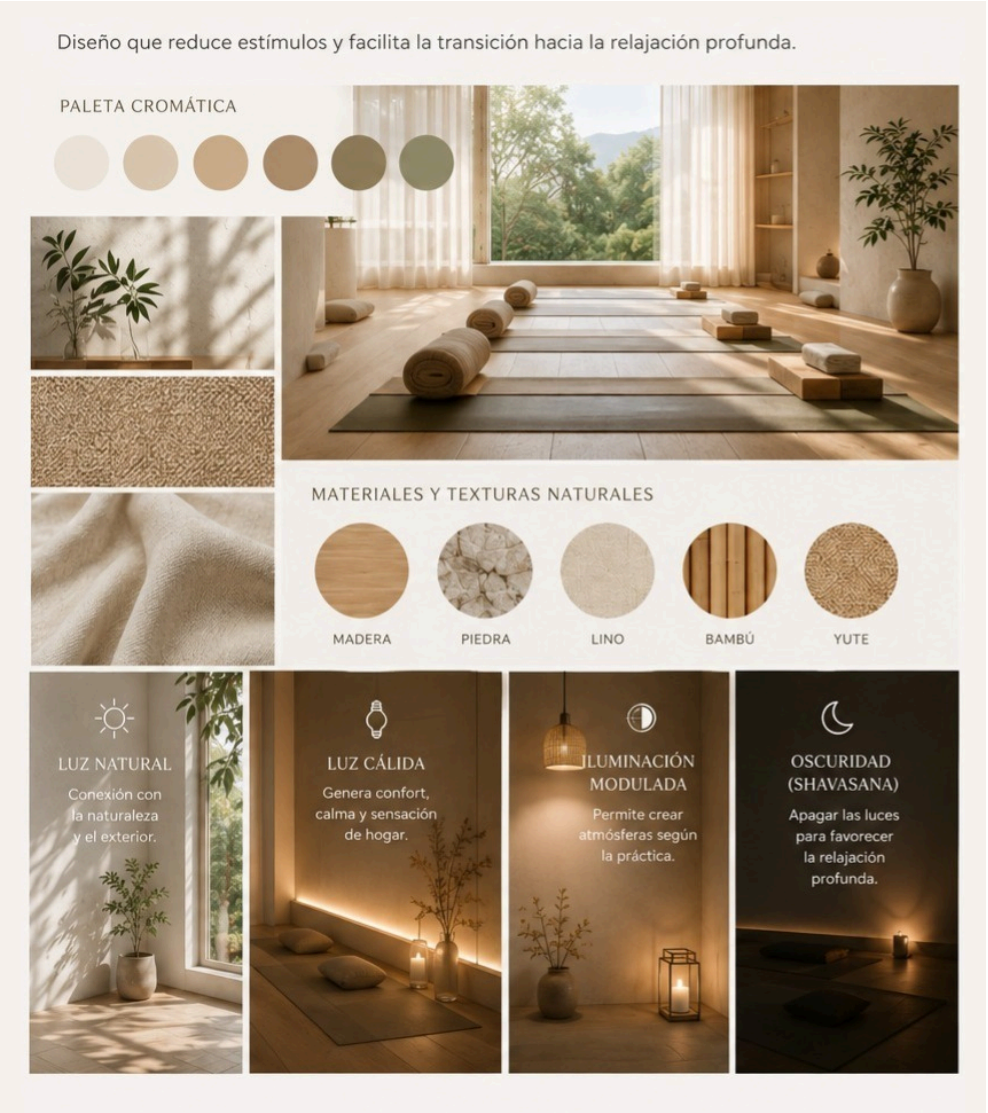
En cuanto a la iluminación, los resultados destacan una preferencia unánime por la luz cálida y natural frente a la iluminación blanca o fría, la cual es percibida como un factor de tensión. Las entrevistadas coinciden en que la luz debe ser suave para evitar la molestia ocular y favorecer una atmósfera de "hogar". María Laura Ullus, desde su perspectiva como instructora, señala que para lograr armonía visual es básico que el tema de luces "no sea blanco, sino que sea cálido". Esta necesidad de confort lumínico alcanza su punto más crítico durante el *Shavasana* (relajación final), donde se requiere oscuridad total para la asimilación de beneficios; Ullus menciona: "ahí, yo apago las luces, no es negociable... para que el cuerpo realmente pueda descansar". Por su parte, la usuaria Karen resalta la importancia de la luz natural para la "conexión con la naturaleza", relatando que ver el cielo a través de la ventana crea una "atmósfera chévere" incluso en el invierno limeño.

Finalmente, el cromatismo se fundamenta en el uso de tonos neutros, blancos y cremas que refuerzan la percepción de limpieza y orden visual, elementos esenciales para la desconexión mental. Las narrativas critican el uso de colores saturados o fluorescentes que suelen emplear las marcas comerciales por un tema de identidad corporativa sin considerar el impacto psicológico. María Laura relata una experiencia negativa en un estudio de hot yoga con luces rojas: "a mí me da un ataque de ansiedad... la iluminación y los colores de las paredes, a la hora de la hora, sí influye". En sintonía, Karen sugiere que el estudio ideal debe ser minimalista y "tenga colores que transmitan calma o digamos colores neutros". Esta evidencia refuerza la proposición de que un diseño que trascienda la estética comercial mediante el vacío intencional y la simplicidad cromática es vital para mitigar el aislamiento y el estrés urbano.

En la figura 3 se evidencia la configuración de una atmósfera visual basada en el uso de tonos neutros, cremas y blancos, los cuales actúan como un filtro restaurativo frente a la saturación de estímulos y colores vivos del entorno urbano limeño. Durante la observación y análisis del moodboard, se constató que la selección de una iluminación cálida y natural es fundamental para evitar la fatiga ocular y la tensión nerviosa, validando lo expresado por las entrevistadas sobre el impacto negativo de las luces blancas o colores saturados como el rojo, que pueden disparar estados de ansiedad. Asimismo, la propuesta visual destaca la importancia de la luz natural para mantener el vínculo con los ciclos externos, equilibrada con el uso de sistemas de oscurecimiento total para la fase de Shavasana, permitiendo que el cuerpo asimile los beneficios de la práctica en ausencia de distracciones lumínicas. Finalmente, esta síntesis cromática y lumínica busca reducir progresivamente la carga cognitiva del usuario, transformando el estudio de yoga en un escenario de "silencio visual" que facilita la introspección y la desconexión del caos exterior.

Figura 3

Moodboard de cromatismo e iluminación restaurativa



Nota: Imagen generada por la inteligencia artificial.

5.4. Zonificación y Secuencia de Transición Espacial

La categoría Zonificación y Secuencia de Transición Espacial se define como la organización estratégica de los ambientes para permitir que el usuario experimente una "desaceleración" progresiva desde su llegada al centro de bienestar. En esta investigación, la zonificación es clave porque propone que el diseño no solo debe

centrarse en el salón de práctica, sino en el recorrido previo que actúa como umbral frente al caos metropolitano. La diseñadora de interiores Camila Gonzales fundamenta esta idea al proponer una secuencia técnica: "primero un acceso que permite desacelerar, luego recepción o espera, después espacios de preparación y finalmente la sala de práctica". De esta manera, el diseño interior cumple la función de reducir paulatinamente los estímulos del exterior para inducir un estado de calma antes de iniciar la sesión.

Los resultados de las entrevistas advierten que una mala distribución espacial actúa como un estresor directo que interrumpe la conexión introspectiva del practicante. Se identificó que, especialmente en espacios adaptados como departamentos, la falta de filtros visuales y acústicos entre la recepción y el salón genera distracciones constantes. La usuaria y arquitecta Karen relata que en espacios mal distribuidos "tú de practicante escuchabas cuando alguien llegaba... veías que esa persona estaba dejando sus cosas y te distrae por completo". Esta falta de privacidad auditiva, sumada a la cercanía de servicios higiénicos donde "se escuchaba todo lo que la persona hacía en el baño", evidencia que la carencia de una zonificación inteligente anula el propósito de refugio del estudio.

Finalmente, la investigación resalta que la transición temporal y el orden son tan críticos como la separación física para evitar el denominado "estado de emergencia" en los usuarios. Una correcta zonificación debe incluir áreas de espera y zapateras que permitan un ingreso y salida pausados, evitando que los alumnos se sientan presionados por el cambio de turno entre clases. La instructora María Laura Ullus destaca la importancia de que el espacio esté bien organizado para "que no haya ese cambio tan abrupto... y que la persona pueda salir en paz, que no sienta esa presión". En conclusión,

la secuencia espacial debe actuar como un regulador del ritmo vital, donde cada ambiente ayude al usuario a dejar atrás el ruido y el ritmo acelerado de la calle.

En la figura 4 se evidencia la materialización de un recorrido experiencial basado en la desaceleración progresiva, donde la zonificación actúa como un filtro físico y psicológico frente a la agitación de la metrópoli. Durante el proceso de observación, se constató que la separación técnica entre el acceso, la zona de calzado y la sala de práctica es vital para evitar las distracciones visuales y auditivas que suelen ocurrir en locales adaptados, resolviendo la problemática identificada sobre el malestar de escuchar ruidos de la calle o interrupciones de personas llegando durante la sesión. Asimismo, la figura ilustra una secuencia que integra espacios de transición pausada, permitiendo que el alumno abandone el "estado de emergencia" urbano antes de ingresar al salón y cuente con un área de recuperación o relajación posterior que facilita un retorno armonioso a la realidad exterior. Finalmente, el diseño del recorrido observado sigue la lógica de reducir los estímulos sensoriales de manera gradual, consolidando el estudio de yoga como un refugio donde cada ambiente prepara al usuario para la introspección profunda y el bienestar integral.

Figura 4

Secuencia espacial y recorrido experiencial orientado al bienestar



Nota: Imagen generada por la inteligencia artificial.

5.5. Simplicidad Estética y Esencia Filosófica del Yoga

La categoría Simplicidad Estética y Esencia Filosófica del Yoga se define como la búsqueda de un lenguaje arquitectónico honesto que evite la saturación decorativa y respete los principios milenarios de la disciplina. En el marco de la investigación, esta categoría es crucial porque aborda el desafío de superar la "estética comercial" genérica para crear ambientes con un propósito de bienestar integral. La instructora María Laura Ullus advierte sobre esta problemática señalando que "los estudios se han vuelto tan comerciales que se olvidan de la esencia, de la experiencia de la persona al entrar". Por ello, se propone que el diseño no sea un "copy-paste", sino una propuesta pensada a nivel sensorial que refleje que en el lugar "se siente y se respira yoga".

La simplicidad estética, entendida bajo la premisa de que "menos es más", actúa como un mecanismo de restauración al reducir la carga cognitiva del usuario fatigado por el entorno urbano. La investigación sostiene que un espacio minimalista facilita la introspección al eliminar elementos distractores que compiten por la atención del practicante. La diseñadora Camila Gonzales fundamenta este enfoque al mencionar que, para lograr una experiencia progresiva hacia la relajación, los espacios deben contar con "lo mínimo e indispensable, no se necesita más". En sintonía, la usuaria Karen destaca que su estudio ideal debe tener un diseño "minimalista o sencillo" con colores neutros, asegurando que el ambiente "no esté cargado de decoración" para poder transmitir calma.

Finalmente, la esencia filosófica se conecta con la investigación a través de la incorporación de elementos que vinculen al usuario con la historia y la cultura del yoga, transformando el estudio en un "espacio seguro". No se trata de una decoración superficial, sino de usar símbolos que eduquen y conecten al alumno con los "ocho

caminos" de la práctica. María Laura Ullus menciona que el uso de elementos como "esculturas de Ganesha o Buda" ayuda a que el diseño refleje los valores de la filosofía hindú, demostrando que "saben lo que están enseñando". Esta coherencia entre el espacio físico y la práctica espiritual es, según Karen, lo que permite que el yoga funcione como una "meditación en movimiento" que ayuda a conectar con uno mismo y liberarse de las cargas negativas de la metrópoli.

En la figura 5 se evidencia la aplicación de la simplicidad estética como un recurso arquitectónico deliberado para la construcción de atmósferas de calma, donde la ausencia de saturación decorativa actúa como un filtro que reduce la fatiga cognitiva del usuario. Durante el registro de observación, se constató que el uso de espacios despejados y el "vacío intencional" permiten que el practicante se enfoque exclusivamente en su respiración y movimiento, validando la premisa de "menos es más" que las especialistas consideran crítica para mitigar el caos visual de la ciudad. Asimismo, se identificó que esta austeridad visual no compromete la identidad del lugar, sino que refuerza su esencia filosófica al alejarse de la "estética comercial" o el "copy-paste" denunciado en las entrevistas, permitiendo que el ambiente refleje una conexión genuina con los principios milenarios del yoga. Finalmente, la imagen documenta cómo una paleta de colores neutros y la organización minimalista del mobiliario transforman el salón en un "espacio seguro" y coherente, donde el diseño interior deja de ser un accesorio para convertirse en un facilitador de la introspección y la paz mental.

Figura 5

Simplicidad estética para la construcción de atmósferas de calma.



Nota: Imagen generada por la inteligencia artificial.

Capítulo VI: Discusión

Los hallazgos indican que el confort ambiental actúa como el filtro primario indispensable para neutralizar los estresores metropolitanos, lo cual coincide plenamente con la literatura que señala cómo el diseño de entornos urbanos compactos agota sistemáticamente los recursos cognitivos de los ciudadanos (Liu et al., 2024). La necesidad crítica de implementar un control acústico y térmico riguroso en los estudios de yoga se alinea con investigaciones previas que sostienen que el diseño interior restaurativo debe funcionar como un refugio protector del equilibrio psicofísico (Pasini et al., 2021). Asimismo, la alta valoración de los usuarios por una iluminación cálida y la reducción del caos visual valida la premisa de que la arquitectura interior es un factor determinante que moldea el confort psicológico y la estabilidad emocional humana (Hanifayeva, 2026). Finalmente, el impacto positivo de una atmósfera multisensorial sobre el bienestar de los participantes concuerda con la evidencia científica que indica que las intervenciones integrales generan respuestas más profundas que los enfoques basados en un solo sentido (Yin et al., 2024).

Estos hallazgos se conectan directamente con el objetivo de determinar criterios técnicos de diseño que optimicen la desconexión del ruido y la agitación exterior mediante el control ambiental (Caroline et al., 2024). Al demostrar que la implementación de filtros sensoriales es vital para facilitar la introspección profunda, los resultados proporcionan la base empírica necesaria para proponer lineamientos que mitiguen eficazmente el estrés urbano (Legini et al., 2024). La relación identificada entre la configuración del "refugio" y la recuperación emocional aborda directamente el vacío técnico sobre cómo transformar locales comerciales genéricos en espacios que promuevan la desconexión mental (Sornubol & Lekagul, 2025). En conclusión, la

interpretación de estos datos fortalece el cumplimiento del propósito general de integrar la neuroarquitectura en el diseño para mejorar sistemáticamente la salud y el bienestar de la comunidad en Lima Metropolitana (Assem et al., 2023).

Los resultados demuestran que el uso de materiales "honestos" como la madera y la piedra genera una respuesta emocional de calma inmediata, lo cual coincide con la literatura que señala que la elección consciente de texturas superficiales es fundamental para evocar confort psicológico (Singh, 2025). Esta clara preferencia por la materialidad orgánica sobre los acabados industriales se alinea con investigaciones previas que sostienen que el diseño enfocado en la táctilidad permite a los usuarios regular activamente su estabilidad emocional (Ryu & Jung, 2023). Asimismo, la identificación del vínculo biofílico como un puente hacia lo natural refuerza la premisa de que transformar la infraestructura mediante estrategias que conecten al ser humano con la vida mejora significativamente la salud (Zhong et al., 2022). Finalmente, el rechazo sistemático a la vegetación artificial como una ruptura de la esencia del espacio valida el hallazgo de que el contacto físico con la naturaleza produce beneficios medibles que no se logran con representaciones virtuales (Malibary et al., 2026).

Estos hallazgos se conectan directamente con el objetivo específico de analizar la influencia de las propiedades táctiles de los materiales en la regulación anímica y la fatiga sensorial del practicante (Singh, 2025). Al confirmar que las texturas naturales actúan como herramientas terapéuticas para la introspección, el estudio proporciona la base técnica para transformar locales comerciales genéricos en refugios urbanos efectivos (Caroline et al., 2024). La evidencia recolectada sobre la integración de análogos de la naturaleza permite cumplir con la meta de proponer lineamientos que mitiguen eficazmente los estados de ánimo negativos y el estrés percibido (Martínez-Soto et al., 2021). En conclusión, la interpretación de estos datos fortalece el

propósito general de integrar la neuroarquitectura en el diseño interior para optimizar sistemáticamente el bienestar emocional de la comunidad (Assem et al., 2023).

Los resultados indican que el manejo estratégico del color y la luz actúa como un filtro sensorial indispensable para reducir la fatiga cognitiva acumulada en el entorno urbano limeño. Estos hallazgos coinciden plenamente con la literatura que identifica al cromatismo y la iluminación como factores determinantes que moldean el confort psicológico y la estabilidad emocional humana (Hanifayeva, 2026). Mientras que las investigaciones previas sostienen que los colores fríos promueven la relajación, este estudio precisa que los tonos neutros y cremas son los más efectivos para generar una atmósfera de "silencio visual" frente al caos exterior (Hanifayeva, 2026). Asimismo, la preferencia unánime por la luz cálida y natural válida la premisa científica de que los parámetros lumínicos optimizados son críticos para reducir sistemáticamente los niveles de estrés percibido (Hanifayeva, 2026).

La interpretación de estos hallazgos se conecta directamente con el objetivo de determinar criterios técnicos de diseño que integren la iluminación y la configuración de "refugio" para optimizar la desconexión urbana (Aslanoğlu et al., 2025). Al identificar que la luz regulada y la oscuridad total en fases críticas son vitales para la introspección profunda, se proporciona la base empírica necesaria para mitigar la sobrecarga sensorial del practicante. El uso estratégico de paletas neutras responde a la necesidad de transformar locales comerciales genéricos en ambientes restaurativos que aseguren la recuperación emocional de los usuarios en contextos de alta presión (Assem et al., 2023). En conclusión, la implementación de estos lineamientos cromáticos y lumínicos permite cumplir con el propósito general de integrar la neuroarquitectura en el diseño para mejorar de manera significativa el bienestar de la comunidad (Assem et al., 2023).

Los resultados demuestran que una secuencia espacial lógica es determinante para facilitar la transición psicológica del usuario desde la agitación metropolitana hacia la introspección profunda. Estos hallazgos coinciden plenamente con la literatura que sostiene que el diseño de interiores restauradores debe crear "refugios" que brinden una distancia psicológica efectiva de las rutinas sociales (Tuz-Johora & Kim, 2026). Asimismo, la evidencia sobre la importancia de la organización funcional para reducir distracciones se alinea con la teoría de que la fascinación suave y la desconexión son vitales para recuperar los recursos cognitivos agotados (Liu et al., 2024). Finalmente, la necesidad detectada de implementar umbrales de desaceleración valida las investigaciones que subrayan la cualificación de la experiencia inmersiva como un factor clave para fortalecer el vínculo emocional con el hábitat (Miao et al., 2026).

Esta interpretación se conecta estrechamente con el objetivo de determinar criterios técnicos de diseño que integren la configuración de "refugio" para optimizar la desconexión del ruido y la agitación exterior (Caroline et al., 2024). Al identificar que una zonificación estratégica neutraliza los estresores de los locales comerciales adaptados, el estudio proporciona el sustento empírico necesario para formular lineamientos que mitiguen eficazmente la presión urbana (Legini et al., 2024). Los hallazgos confirman que la organización del espacio no es un aspecto meramente funcional, sino un factor determinante que moldea el confort psicológico y el comportamiento social de los individuos (Hanifayeva, 2026). En conclusión, la validación de la secuencia de transición permite cumplir con el propósito general de integrar la neuroarquitectura en el diseño para mejorar sistemáticamente el bienestar de la comunidad en Lima Metropolitana (Assem et al., 2023).

Los hallazgos revelan que la simplicidad estética y el vacío intencional son determinantes para superar la estética comercial y reconectar con la esencia espiritual de

la práctica. Esta interpretación coincide con las investigaciones que sostienen que principios como la simplicidad (kanso) y el vacío (yohaku) actúan como catalizadores críticos para la introspección y la calma (Jia et al., 2025). Asimismo, la preferencia por ambientes minimalistas válida la premisa de que la arquitectura interior es un factor fundamental que moldea el confort psicológico y el comportamiento social de los individuos (Hanifayeva, 2026). Finalmente, el uso de elementos simbólicos para crear un "espacio seguro" refuerza la idea de que el entorno construido debe actuar como mediador de la conciencia y extensión de la vida mental de los usuarios (Abbas et al., 2024).

La interpretación de estos resultados se conecta directamente con el objetivo de investigar la relación entre los principios estéticos tradicionales y la experiencia de usuario para fomentar un bienestar holístico y social (Caroline et al., 2024). Al demostrar que la austeridad visual reduce la carga cognitiva, se proporcionan las bases técnicas para transformar locales genéricos en refugios que promuevan la desconexión mental en espacios compactos (Sornubol & Lekagul, 2025). Estos datos permiten estructurar lineamientos que equilibren las demandas funcionales con la profundidad filosófica necesaria para mitigar eficazmente la agitación y el ruido del exterior (Legini et al., 2024). En conclusión, la validación de la simplicidad estética fortalece el cumplimiento del propósito general de integrar la neuroarquitectura para mejorar sistemáticamente la salud y estabilidad emocional de la comunidad (Assem et al., 2023).

Capítulo VII: Conclusiones y Recomendaciones

7.1. Conclusiones

En conclusión, se logró establecer que la implementación de lineamientos de diseño interior fundamentados en la arquitectura restaurativa actúa como un filtro sensorial efectivo capaz de mitigar el estrés urbano en Lima Metropolitana. La investigación demuestra que la integración de estímulos positivos transforma locales comerciales genéricos en refugios urbanos reales, permitiendo a los usuarios una desconexión profunda del caos metropolitano. Se confirma que el diseño interior no es meramente estético, sino un factor determinante que moldea el confort psicológico y la estabilidad emocional de los practicantes. De este modo, la propuesta basada en la neuroarquitectura cumple con el propósito de mejorar de manera sistemática el bienestar integral de la comunidad.

Respecto a la materialidad y la fatiga sensorial, se concluye que el uso de texturas "honestas" y materiales de origen orgánico, como la madera, la piedra y las fibras naturales, es fundamental para la regulación anímica inmediata del usuario. Las propiedades táctiles de estos acabados permiten reducir la fatiga cognitiva al evocar sensaciones subconscientes de seguridad, calidez y conexión con la tierra. Se determinó que el rechazo sistemático a materiales percibidos como "fríos" o "artificiales" es clave para evitar rupturas en la transición emocional hacia la calma. Por lo tanto, la selección consciente de superficies táctiles actúa como una herramienta terapéutica esencial que facilita la inmersión profunda del practicante en su mundo interior.

En cuanto a los criterios técnicos de confort ambiental, se estableció que el aislamiento acústico y el manejo de una iluminación cálida y natural son los pilares críticos para configurar el estudio como un "refugio" frente a la agitación exterior. La investigación determinó que la implementación de filtros ambientales rigurosos permite

neutralizar estresores como el ruido del tráfico y el caos visual, facilitando la introspección necesaria para la práctica del yoga. Asimismo, se concluye que una ventilación adecuada y una zonificación que garantice la privacidad auditiva y visual actúan como catalizadores indispensables para la recuperación del estrés. En definitiva, el control de las variables técnicas optimiza la atmósfera restaurativa y asegura una experiencia de desconexión efectiva.

Finalmente, se concluye que la aplicación de principios estéticos tradicionales, como la simplicidad (kanso) y el vacío intencional (yohaku), reduce significativamente la carga cognitiva y fortalece la esencia filosófica de la disciplina. La relación entre un diseño minimalista y la experiencia de usuario fomenta un bienestar holístico al evitar la saturación visual y la superficialidad comercial que predomina en los centros de bienestar actuales. Se identificó que la incorporación de elementos simbólicos y una secuencia espacial de desaceleración progresiva genera un sentido de pertenencia y armonía social fundamental para mitigar el aislamiento urbano. Por lo tanto, un diseño que trascienda lo visual para alinearse con los valores espirituales del yoga es vital para restaurar el equilibrio físico y mental de los ciudadanos.

7.2. Recomendaciones para Futuras Investigaciones

Se recomienda que los profesionales de la arquitectura de interiores y propietarios de centros de bienestar en Lima Metropolitana prioricen la transformación de locales comerciales genéricos mediante la aplicación rigurosa de filtros sensoriales, centrando la inversión inicial en el aislamiento acústico y la iluminación cálida modulada para neutralizar eficazmente los estresores externos. Es fundamental que la selección de materiales trascienda lo estético, optando por texturas de origen orgánico y "honestas" que reduzcan la fatiga cognitiva, y evitando el uso de elementos artificiales o industriales que interrumpen la transición emocional hacia la calma. Asimismo, el

diseño debe integrar una zonificación estratégica que funcione como una secuencia de desaceleración progresiva, asegurando que el recorrido desde el acceso hasta la sala de práctica actúe como un umbral psicológico frente al caos metropolitano. Finalmente, se sugiere adoptar una estética minimalista basada en el vacío intencional y la simplicidad, eliminando saturaciones decorativas comerciales para fortalecer la esencia filosófica del yoga y facilitar la introspección profunda de los usuarios.

Para futuras investigaciones, se reflexiona sobre la necesidad de desarrollar herramientas de evaluación estandarizadas que permitan cuantificar mediante evidencias neurocientíficas el impacto de estos lineamientos en la neurofisiología de los habitantes de Lima en contextos reales. Sería de gran relevancia profundizar en cómo la sinergia de múltiples estímulos sensoriales —incluyendo el olfato y la propiocepción— influye en la recuperación del estrés a largo plazo, superando las limitaciones de los análisis de atributos aislados. También se recomienda explorar la adaptación de estos principios de "arquitectura de la calma" en otros entornos de alta presión, como espacios de trabajo u hospitales, para ampliar el alcance del diseño restaurativo en la salud pública urbana. Finalmente, futuros estudios podrían incluir análisis demográficos más extensos para determinar cómo las variaciones en la percepción sensorial según la edad o el estilo de vida pueden refinar los lineamientos técnicos propuestos.

Referencias

Abbas, S., Okdeh, N., Roufayel, R., Kovacic, H., Sabatier, J.-M., Fajloun, Z., & Abi Khattar, Z. (2024). Neuroarchitecture: How the perception of our surroundings impacts the brain. *Biology, 13*(4), Article 220. https://doi.org/10.3390/biology13040220

Al Khatib, I., Samara, F., & Ndiaye, M. (2024). A systematic review of the impact of therapeutical biophilic design on health and wellbeing of patients and care providers in healthcare services settings. *Frontiers in Built Environment, 10*, Article 1467692. https://doi.org/10.3389/fbuil.2024.1467692

Appeliaa, D. A. P., & Purwoko, G. H. (2021). Perancangan Studio Mariza Clara Yoga di Sidoarjo oleh Arisa Studio. *Kreasi: Journal of Design and Creative Industry, 6*(2), 12–21. https://doi.org/10.37715/kreasi.v6i2.3723

Aslanoğlu, R., Kazak, J. K., & van Hoof, J. (2025). Mindful design for well-being: Exploring neuroarchitecture in the built environment. *Indoor and Built Environment, 34*(8), 1447–1452. https://doi.org/10.1177/1420326X251313892

Assem, H. M., Khodeir, L. M., & Fathy, F. (2023). Designing for human wellbeing: The integration of neuroarchitecture in design: A systematic review. *Ain Shams Engineering Journal, 14*(6), Article 102102. https://doi.org/10.1016/j.asej.2022.102102

Bay-Sahin, E., & Shah, N. (2026). Optimising architectural studio spaces: Applying a psychological needs framework to enhance student well-being. *SAGE Open, 16*(1), 1–22. https://doi.org/10.1177/21582440251407947

Caroline, V., Mariana, & Liaw, F. (2024). Providing health and social harmony through holistic interior design, case study: Yoga Fit, Jakarta. *International Journal of Application on Social Science and Humanities, 2*(3), 159–166.

https://doi.org/10.24912/ijassh.v2i3.34288

Chen, X., Duan, W., Liu, Y., Li, S., & Song, G. (2025). The influence of material and spatial size on indoor environment preference evaluation. *Journal of Asian Architecture and Building Engineering, 24*(3), 1112–1122. https://doi.org/10.1080/13467581.2023.2278447

Colenberg, S., & Jylhä, T. (2021). Identifying interior design strategies for healthy workplaces: A literature review. *Journal of Corporate Real Estate, 24*(3), 173–189. https://doi.org/10.1108/JCRE-12-2020-0068

Deka, S., Rawat, R., & Singh, N. A. (2025). Yoga in the global wellness industry: Challenges and opportunities. *Sanatanodaya, 2*(1), 465–475. https://sanatanodaya.com/index.php/dj/article/view/108

Deng, M., Jin, W., Guo, H., Chen, X., Wang, Y., Xu, L., & Zhou, W. (2026). The physiological and psychological effects of the built environment: Research progress and implications. *Buildings, 16*(6), Article 1144. https://doi.org/10.3390/buildings16061144

Dong, W., Dai, D., Shen, P., Zhang, R., & Liu, M. (2024). How public urban space enhance restoration benefits through combined multisensory effects: A systematic review. *Land, 13*(12), Article 2018. https://doi.org/10.3390/land13122018

Du, Y., Xie, M., & Zou, Y. (2026). Biophilic design in hospital environments: A rapid review of nature-integrated strategies and patient outcomes. *Frontiers in Public Health, 14*, Article 1786483. https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1786483

Edgar, B., Srinaga, F., & Thiodore, J. (2024). Enhancing Gen Z's sensory experience through multi-sensory social space design. *Jurnal Strategi Desain dan Inovasi Sosial, 6*(1).https://ojs.uph.edu/index.php/JSDIS/article/view/9476

Engelsrud, G. H. (2023). The role of sensuous flow and sensing the ground in movement skill experiences—A reflection using the practice of yoga as an example. *Frontiers in Sports and Active Living, 5*, Article 1217607. https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1217607

Eronen, M. (2026). Multisensory approach for affording subjective wellbeing in place design. *Journal of Urban Design*. Advance online publication. https://doi.org/10.1080/13574809.2026.2629315

İbrahim, S. H. (2026). The impact of interior design on human psychology. *Dunakavics, 14*(4), 27–34. https://doi.org/10.63684/dk.2026.04.03

Jang, W. Y., & Baek, S. Y. (2024). The relative importance of servicescape in fitness center for facility improvement. *Heliyon, 10*(9), Article e29562. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29562

Jeon, Y., Kim, D., Han, S., Huang, Y., & Kim, J. (2021). How does service environment enhance consumer loyalty in the sport fitness industry? The role of servicescape, consumption motivation, emotional and flow experiences. *Sustainability, 13*(11), Article 6414. https://doi.org/10.3390/su13116414

Jia, Y., Aziz, M. F. A., & Sun, R. (2025). Transcultural Zen design frameworks for enhancing mental health through restorative spaces and user experience. *Scientific Reports, 15*, Article 19721. https://doi.org/10.1038/s41598-025-99345-6

Kirsh, D. (2023). Atmosphere, mood, and scientific explanation. *Frontiers in Computer Science, 5,* Article 1154737. https://doi.org/10.3389/fcomp.2023.1154737

Krabbendam, L., van Vugt, M., Conus, P., Söderström, O., Abrahamyan Empson, L., van Os, J., & Fett, A.-K. J. (2021). Understanding urbanicity: How interdisciplinary methods help to unravel the effects of the city on mental health.

Psychological Medicine, 51(7), 1099–1110. https://doi.org/10.1017/S0033291720001491

Kuuru, T.-K. (2022). Embodied knowledge in customer experience: Reflections on yoga. *Consumption Markets & Culture, 25*(3), 231–251. https://doi.org/10.1080/10253866.2022.2025783

Lee, K. (2022). The interior experience of architecture: An emotional connection between space and the body. *Buildings, 12*(3), Article 326. https://doi.org/10.3390/buildings12030326

Legini, P. A. M. N., Artayasa, I. N., & Padmanaba, C. G. R. (2024). Pengaplikasian konsep pragmatis pada interior Eka Sukma Studio Yoga. Jurnal Vastukara: *Jurnal Desain Interior, Budaya, dan Lingkungan Terbangun, 4*(1), 33–45. https://doi.org/10.59997/vastukara.v4i1.3454

Liu, Y., Zhang, J., Liu, C., & Yang, Y. (2024). A review of attention restoration theory: Implications for designing restorative environments. *Sustainability, 16*(9), Article 3639. https://doi.org/10.3390/su16093639

Malhotra, A., & Abrol, M. (2024). Designing for the senses: Multisensory approaches in therapeutic clinical spaces. *ShodhKosh: Journal of Visual and Performing Arts, 5*(6), 803–813. https://doi.org/10.29121/shodhkosh.v5.i6.2024.1566

Malibary, S., André, M., & Kim, J. (2026). Assessing the effects of nature exposure on wellbeing: A systematic review and meta-analysis. *Indoor Environments, 3*(2), Article 100174. https://doi.org/10.1016/j.indenv.2026.100174

Martínez-Soto, J., de la Fuente Suárez, L. A., & Ruiz-Correa, S. (2021). Exploring the links between biophilic and restorative qualities of exterior and interior spaces in Leon, Guanajuato, Mexico. *Frontiers in Psychology, 12*, Article 717116. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.717116

McGee, B., & Park, N. K. (2022). Colour, light, and materiality: Biophilic interior design presence in research and practice. *Interiority, 5*(1), 27–52. https://doi.org/10.7454/in.v5i1.189

McTeague, C., Dreyer, S., Liu, S., Kizilkaya, A., & Thoring, K. (2025). Emotional responses to the design of multisensory interior spaces. *Proceedings of the Design Society, 5*, 1475–1484. https://doi.org/10.1017/pds.2025.10161

Miao, Y., Junjie, Z., Yi, S., & Xiaotong, S. (2026). Enhancing psychological well-being in high-density residential areas through biophilic environment: Pathways and factors. *City and Built Environment, 4,* Article 1. https://doi.org/10.1007/s44213-025-00064-5

Morales-Bravo, J., & Navarrete-Hernandez, P. (2022). Enlightening wellbeing in the home: The impact of natural light design on perceived happiness and sadness in residential spaces. *Building and Environment, 223*, Article 109317. https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2022.109317

Nevzati, F., Demirbaş, Ö. O., & Hasırcı, D. (2021). Biophilic interior design: A case study on the relation between water elements and well-being of the users in an educational building. *Sanat ve Tasarım Dergisi, 11*(2), 450–467. https://doi.org/10.20488/sanattasarim.1049023

Pasini, M., Brondino, M., Trombin, R., & Filippi, Z. (2021). A participatory interior design approach for a restorative work environment: A research-intervention. *Frontiers in Psychology, 12*, Article 718446. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.718446

Ryu, J., & Jung, E.-C. (2023). Product design proposal for a relaxation space with "Mindfulness" meditation. In D. De Sainz Molestina, L. Galluzzo, F. Rizzo, & D. Spallazzo (Eds.), *IASDR 2023: Life-Changing Design.*

https://doi.org/10.21606/iasdr.2023.524

Sedghikhanshir, A., & Montelli, R. (2026). Biophilic design interventions and properties: A scoping review and decision-support framework for restorative and human-centered buildings. *Buildings, 16*(3), Article 515. https://doi.org/10.3390/buildings16030515

Singh, P. (2025). The material touch: Exploring how surface textures and finishes affect user experience in interior design. *Journal of Engineering and Technology Management, 76*, 620–632. https://doi.org/10.14118/v76.2025.102485

Situmorang, E. S., & Putra, Y. (2026). A study of biophilic architecture principles for wellness center development in Medan. *Scientica: Jurnal Ilmiah Sains dan Teknologi, 4*(2), 200–223. https://jurnal.kolibi.id/index.php/scientica/article/view/401

Sornubol, N., & Lekagul, A. (2024). Restorative interior design to renew attention and reduce stress in small residential units. *Journal of Architectural/Planning Research and Studies (JARS), 22*(1), Article 269283. https://doi.org/10.56261/jars.v22.269283

Suess, C., Legendre, T. S., & Hanks, L. (2024). Biophilic urban hotel design and restorative experiencescapes. *Journal of Hospitality & Tourism Research, 48*(8), 1572–1593. https://doi.org/10.1177/10963480241244720

Tawil, N., Ascone, L., & Kühn, S. (2022). The contour effect: Differences in the aesthetic preference and stress response to photo-realistic living environments. *Frontiers in Psychology, 13*, Article 933344. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.933344

Trofimova, T. (2023). Architectural solutions of psychophysical relaxation zones of public buildings for their use in the rehabilitation of the public. *Civil*

Engineering and Architecture, 11(4), 2161–2169. https://doi.org/10.13189/cea.2023.110435

Tuz-Johora, F., & Kim, I.-S. (2026). An analysis of restorative space design standards: Through a theory-based framework. *Architectural Research, 28*, Article 2. https://doi.org/10.1007/s44515-026-00001-5

Vasquez, N. G., Rupp, R. F., Andersen, R. K., & Toftum, J. (2022). Occupants' responses to window views, daylighting and lighting in buildings: A critical review. *Building and Environment, 219*, Article 109172. https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2022.109172

Vogler, S., Salyer, R. E., & Giacobbi, P. R. (2024). Yoga and mental well-being: A qualitative exploration of the lived experiences of yoga practitioners. *International Journal of Yoga, 16*(3), 192–201. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_191_23

Xing, Y., Stevenson, N., Thomas, C., Hardy, A., Knight, A., Heym, N., & Sumich, A. (2025). Exploring biophilic building designs to promote wellbeing and stimulate inspiration. *PLOS ONE, 20*(3), Article e0317372. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0317372

Xu, H., Zhao, J., Jin, C., Zhu, N., & Chai, Y. (2025). Research on the multi-sensory experience design of interior spaces from the perspective of spatial perception: A case study of Suzhou Coffee Roasting Factory. *Buildings, 15*(8), Article 1393. https://doi.org/10.3390/buildings15081393

Yin, J., Zhu, H., & Yuan, J. (2024). Health impacts of biophilic design from a multisensory interaction perspective: Empirical evidence, research designs, and future directions. *Land, 13*(9), Article 1448. https://doi.org/10.3390/land13091448

Youn, C., Kang, M., & Lee, J. (2025). Biophilic design and restorative effects: A neuropsychological study of healthy indoor workspaces in urban contexts. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 22*(10), Article 1571. https://doi.org/10.3390/ijerph22101571

Zamani, M., Kheirollahi, M., Asghari Ebrahim Abad, M. J., Rezaee, H., & Vafaee, F. (2023). A review of the effects of the physical components of the interior space of architecture on emotions with an emphasis on neuroarchitecture. *Bagh-e Nazar, 20*(118), 85–112. https://www.sid.ir/paper/1092915/en

Zhong, W., Schröder, T., & Bekkering, J. (2022). Biophilic design in architecture and its contributions to health, well-being, and sustainability: A critical review. *Frontiers of Architectural Research, 11*(1), 114–141. https://doi.org/10.1016/j.foar.2021.07.006

Anexos

Anexo 1: Guía de Entrevista

Perfil 1: Usuario de yoga (practicante con experiencia)

1. ¿Cómo empezaste en el mundo del yoga y cuánto tiempo llevas practicando de forma constante?
2. ¿Qué cosas del espacio hacen que te cueste relajarte o desconectarte del estrés cuando llegas a una clase de yoga?
3. ¿Cómo influyen los materiales, las texturas o el aspecto del lugar en la sensación de tranquilidad que experimentas durante la práctica?
4. ¿Qué características del espacio hacen que sientas que el estudio de yoga transmite realmente calma y bienestar, más allá de verse bonito?
5. ¿Qué elementos del ambiente (como la luz, los sonidos, los aromas o los materiales) ayudan más a que te sientas relajado durante la práctica?
6. ¿Qué debería tener un estudio de yoga para que lo sientas como un lugar donde puedes olvidarte del estrés de la ciudad?
7. ¿Cómo influyen la iluminación, la temperatura y la ventilación en tu comodidad mientras practicas yoga?
8. ¿De qué manera el espacio influye en cómo te sientes emocionalmente y en la relación que tienes con las demás personas durante las clases?
9. Cuando ves o utilizas materiales como madera, piedra, bambú, vidrio o metal, ¿qué sensaciones te transmiten dentro de un estudio de yoga?
10. Pensando en todo el recorrido, desde que entras hasta que termina la clase, ¿cómo te gustaría que estuvieran organizados los espacios para sentirte cada vez más relajado?

11. Si pudieras dar tres recomendaciones para diseñar un estudio de yoga que realmente ayude a reducir el estrés, ¿cuáles serían?

Perfil 2: Instructor de yoga

1. ¿Cómo inició su trayectoria en el mundo del yoga y cuánto tiempo lleva desempeñándose como instructor?
2. ¿Qué aspectos del espacio dificultan que los alumnos logren relajarse al iniciar la práctica?
3. ¿Cómo considera que los materiales, las texturas y los acabados del espacio influyen en el estado emocional de los practicantes?
4. ¿Cómo cree que el diseño del estudio puede reflejar la esencia y los valores del yoga, además de tener una buena apariencia?
5. ¿Qué elementos del ambiente considera más importantes para favorecer la concentración y la relajación durante una sesión de yoga?
6. ¿Qué características debería tener un estudio para convertirse en un espacio que ayude a las personas a dejar atrás el estrés cotidiano?
7. ¿Qué importancia tienen la iluminación, la ventilación y la temperatura del espacio para el desarrollo de una práctica cómoda y restaurativa?
8. Desde su experiencia, ¿cómo influye el espacio en el bienestar físico, emocional y en la convivencia entre los alumnos?
9. ¿Qué sensaciones considera que transmiten materiales como la madera, la piedra, el bambú, el vidrio o el metal dentro de un estudio de yoga?
10. ¿Cómo considera que deberían organizarse los ambientes de un estudio de yoga para acompañar el proceso de relajación del usuario desde que ingresa hasta que termina la clase?

11. ¿Cuáles considera que son los tres aspectos más importantes que debería tener el diseño de un estudio de yoga para favorecer el bienestar de sus usuarios?

Perfil 3: Arquitecto especialista en espacios sensoriales

1. ¿Cómo comenzó su interés por el diseño de espacios sensoriales y cuánto tiempo lleva trabajando en proyectos orientados al bienestar?
2. ¿Qué aspectos del diseño interior dificultan que un estudio de yoga favorezca la desconexión del estrés urbano?
3. ¿Cómo influyen los materiales, las texturas y los acabados en la percepción de bienestar de los usuarios dentro de un espacio?
4. ¿Cómo puede el diseño interior transmitir la esencia del yoga sin depender únicamente de una propuesta estética?
5. ¿Qué elementos sensoriales considera fundamentales para generar una experiencia de calma y bienestar en un estudio de yoga?
6. ¿Qué características de diseño considera esenciales para que un estudio de yoga funcione como un refugio frente al entorno urbano?
7. ¿Qué papel cumplen la iluminación, la ventilación y el confort ambiental en la creación de espacios orientados al bienestar?
8. ¿Cómo puede el diseño interior contribuir al bienestar físico, emocional y a la interacción entre los usuarios de un estudio de yoga?
9. Desde su experiencia, ¿qué sensaciones generan materiales como la madera, la piedra, el bambú, el vidrio o el metal en este tipo de espacios?
10. ¿Cómo debería organizarse la distribución de un estudio de yoga para favorecer una experiencia de uso que conduzca progresivamente a la relajación?

11. Desde su experiencia profesional, ¿cuáles considera que son los tres lineamientos de diseño interior más importantes para que un estudio de yoga contribuya a reducir el estrés urbano y promueva el bienestar de sus usuarios?

Anexo 2: Consentimiento informado para las entrevistas

Información sobre el Problema de Investigación: El presente estudio aborda cómo el crecimiento acelerado de las zonas urbanas ha generado un entorno de alta presión que afecta negativamente el bienestar físico y psicológico de los habitantes. Se identifica que muchos espacios destinados a la recuperación, como los estudios de yoga, carecen de lineamientos claros para crear atmósferas arquitectónicas capaces de mitigar el estrés acumulado mediante estímulos espaciales positivos. Por ello, esta investigación busca proponer lineamientos basados en el diseño sensorial y la materialidad consciente para evocar sensaciones de calma y confort psicológico. Un enfoque de diseño interior holístico es esencial para equilibrar la salud física y mental, transformando la infraestructura en refugios urbanos efectivos que mejoren la calidad de vida de la comunidad.

Naturaleza de la Participación: Su participación consiste en una entrevista diseñada para explorar, desde su perfil experto o de usuario, cómo los elementos tangibles del espacio influyen en la reducción del estrés. Se le informa explícitamente que su participación es estrictamente voluntaria.

Derecho de Retiro: Usted tiene el derecho fundamental de retirarse de la entrevista o de la investigación en cualquier momento que lo desee, sin necesidad de justificar su decisión y sin que esto genere ningún tipo de penalidad o consecuencia negativa.

Confidencialidad y Uso Académico de la Información: Toda la información proporcionada por usted será tratada con estricta confidencialidad y anonimato. Los datos recolectados se utilizarán únicamente con fines académicos relacionados con el desarrollo de la tesis profesional mencionada. No se revelará su identidad en ninguna publicación o presentación de resultados, salvo que usted otorgue un permiso explícito por escrito.

Aceptación del Participante: He leído (o me han leído) la información anterior y he tenido la oportunidad de hacer preguntas sobre el estudio. Entiendo que mi participación es voluntaria y que soy libre de retirarme en cualquier momento.

Al firmar este documento, acepto participar en la entrevista bajo las condiciones expuestas.

Nombre del Participante: _____
Firma del Participante: _____ Fecha: /____

Firma del Investigador: _____ Fecha: /____