

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA
TOULOUSE LAUTREC**



**ESPACIO INCLUSIVO DE RELAJACIÓN PARA SOLUCIONAR EL
PROBLEMA DE ESTRÉS EN PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL DE
LIMA METROPOLITANA**

Tesis para obtener el título de licenciado en Arquitectura de Interiores

AUTORES:

NICOLE BASTARRACHEA SALDAÑA
(0000-0001-5662-5171)

MARIA JOSE GUTIERREZ FASABI
(0000-0003-1379-1430)

Asesor
LENY AMELIA PERCCA TREJO
(0000-0002-8363-8354)

Lima-Perú
OCTUBRE 2023

PAPER NAME

**ESPACIO INCLUSIVO DE RELAJACI%
93N PARA SOLUCIONAR EL PROBLEMA
DE ESTR%
IVERSIDAD FUNCIONAL DE LIMA METRO
POLITANA.docx**

AUTHOR

-

WORD COUNT

8612 Words

CHARACTER COUNT

49637 Characters

PAGE COUNT

51 Pages

FILE SIZE

1.6MB

SUBMISSION DATE

Nov 20, 2023 4:06 PM GMT-5

REPORT DATE

Nov 20, 2023 4:07 PM GMT-5

● 23% Overall Similarity

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

- 18% Internet database
- 5% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 17% Submitted Works database

● Excluded from Similarity Report

- Bibliographic material

Tabla de contenido

Resumen.....	6
Abstract.....	7
Capítulo I: El Problema	8
1.1. Planteamiento del Problema.....	8
1.1.2 Justificación Social	11
1.1.3 Justificación Personal.....	11
1.2. Preguntas de investigación.....	12
1.2.1 Pregunta general.....	12
1.2.2 Preguntas específicas	12
1.3. Objetivos de Investigación.....	12
1.3.1 Objetivo general.....	12
1.3.2 Objetivos específicos	12
Capítulo II: Marco Teórico	14
2.1. Mapa de Literatura.....	14
2.2. Antecedentes de Investigación.....	15
2.3. Desarrollo de la Perspectiva Teórica	17
Capítulo III: Metodología	24
3.1. Muestra, Unidad de Análisis y Muestreo.....	24
3.2. Diseño de Investigación.....	24
3.3. Operacionalización de Variables	25

3.4. Consentimiento Informado	28
3.5. Procedimiento para Recolectar y Analizar los Datos	28
Capítulo IV: Resultados	30
4.1. Análisis de Resultados	30
4.2. Discusión de Resultados	34
4.3. Recomendaciones	44
Referencias.....	46
Anexos	52

Lista de Tablas

Tabla 1 : Operacionalización de la Variable Dependiente: Estrés.....	25
Tabla 2: Operacionalización de la Variable Independiente: Diseño del espacio inclusivo de relajación.	26
Tabla 3: Entrevistas semi estructuradas realizadas a los profesionales en psicología y fisioterapia.....	30

Lista de Figuras

Figura 1 Mapa de literatura de las principales variables de un espacio de relajación con estimulación sensorial para reducir el estrés.	14
Figura 2 Perspectiva general	35
Figura 3 Materiales para la estructura: Cemento pulido, madera.	36
Figura 4 Vista de planta aérea.....	36
Figura 5 Vista de planta aérea zonificada	37
Figura 6 Vista pasillo 1	38
Figura 7 Vista pasillo 2	39
Figura 8 Vista pasillo 3	40
Figura 9 Pisos podotáctiles	41
Figura 10 Vista de espacio central durante la sesión de relajación con las proyecciones en la cúpula	42
Figura 11 Mobiliario regulable con textura de terciopelo y audífonos para la sesión de relajación.....	43
Figura 12 Vista del espacio central al terminar la sesión de relajación	44

Resumen

El propósito de esta investigación es proponer el diseño de un espacio inclusivo de relajación con el objetivo de abordar el problema del estrés en personas con diversidad funcional en Lima Metropolitana. La metodología empleada en esta propuesta es de naturaleza descriptiva, con un enfoque cualitativo y propositivo. Este enfoque metodológico implica recomendaciones como la complementación de datos, los cuales se obtuvieron a través de entrevistas semi estructuradas realizadas a 5 expertos, compuestos por 3 profesionales en fisioterapia y 2 en psicología.

Los resultados destacados de las entrevistas semi estructuradas sugieren que el espacio inclusivo de relajación sería más efectivo como un espacio cerrado, permitiendo a los usuarios percibir su entorno y experimentar sensaciones de control a través de la estimulación sensorial adaptada a cada perfil individual.

Como conclusión, se identifica la carencia de espacios de relajación adaptados para personas con diversidad funcional, subrayando la necesidad de promover entornos inclusivos que satisfagan las demandas específicas de relajación y bienestar para este grupo. Se destaca la importancia de establecer estos espacios de relajación para asegurar un acceso equitativo a actividades que fomenten la calma y comodidad, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida y el bienestar integral de estas personas.

Palabras claves: Diversidad funcional, relajación, estrategias de afrontamiento, estimulación sensorial, espacios inclusivos.

Abstract

The purpose of this research is to propose the design of an inclusive relaxation space with the objective of addressing the problem of stress in people with functional diversity in Metropolitan Lima. The methodology used in this proposal is descriptive in nature, with a qualitative and propositional approach. This methodological approach involves recommendations such as data supplementation, which were obtained through semi-structured interviews conducted with 5 experts, composed of 3 professionals in physiotherapy and 2 in psychology.

The results highlighted from the semi-structured interviews suggest that the inclusive relaxation space would be more effective as an enclosed space, allowing users to perceive their environment and experience sensations of control through sensory stimulation adapted to each individual profile.

In conclusion, the lack of relaxation spaces adapted for people with functional diversity is identified, highlighting the need to promote inclusive environments that meet the specific demands of relaxation and well-being for this group. The importance of establishing these relaxation spaces to ensure equal access to activities that promote calm and comfort is highlighted, thus contributing to improve the quality of life and the overall well-being of these people.

Key words: Functional diversity, relaxation, coping strategies, sensory stimulation, inclusive spaces.

Capítulo I: El Problema

El enfoque principal de esta investigación está orientado hacia el aumento de niveles de estrés y las consecuencias en calidad de vida que ocasiona en personas de Lima Metropolitana con diversidad funcional.

La participación de las personas con diversidad funcional es cada vez mayor en actividades de recreación y relajación, esto se debe a que ha aumentado la existencia de apoyo técnico y económico para ellos. Sin embargo, muchos de ellos no se involucran en estas actividades debido a su preocupación por la falta de opciones accesibles, es decir, actividades sin impedimentos. (Torrecillas, 2019)

1.1.Planteamiento del Problema

Las personas con diversidad funcional enfrentan una serie de desafíos únicos en su vida cotidiana. Estos desafíos incluyen barreras físicas, sociales y emocionales que a menudo generan niveles elevados de estrés.

En el medio global la arquitectura terapéutica está siendo introducida en el campo de la atención médica, con el propósito de que las personas con diversas capacidades puedan experimentar un lugar seguro, accesible y funcional, que les brinde la sensación de comodidad y bienestar. (Saldaña, 2019)

Según la nota de prensa Organización Mundial de la Salud, actualmente, más de 1200 millones de personas, lo que equivale a más del 15% de la población mundial, experimentan una discapacidad significativa. Este número está en aumento debido al incremento de enfermedades no transmisibles y al aumento en la esperanza de vida de la población. (Organización Mundial de la Salud, {OMS}, 2023)

De acuerdo con datos presentados en el informe técnico del Instituto Nacional de Estadística (INEI) en su nota de prensa, del total de la población que manifestó tener alguna discapacidad, más del 80,8% muestra una única limitación, siendo la pérdida de visión la más

prevalente o la que afecta la mayoría a más 47,5%, seguido por la dificultad para moverse o caminar con más de 14,5%, para oír más del 6,8%, para entender o aprender más del 3,7%, para relacionarse con los demás con más de 2,9% y para hablar o comunicarse con más de 2,5%. Más del 17,6% de la población con discapacidad presenta dos o más discapacidades. (INEI, 2019)

Se identifica que un porcentaje importante de la población con discapacidad se encuentra en el grupo de adultos mayores de 60 años, representando un 38,9%. Asimismo, el 20,7% corresponde a personas de entre 45 y 59 años, el 11,5% son adultos jóvenes, el 9,8% son jóvenes entre 18 y 29 años, mientras que los adolescentes de 12 a 17 años comprenden el 5,7% de esta población. Los niños de 6 a 11 años representan el 4,4%, y finalmente, los niños menores de 6 años constituyen el 1,9%. (INEI, 2019)

Buitrago Orjuela, et al (2021) afirman que la exposición a situaciones o contextos estresantes tienen un impacto significativo a nivel individual. Este impacto se refleja en aspectos físicos, como enfermedades cardiovasculares, molestias en la cabeza y problemas vinculados con el sistema musculoesquelético, entre otros aspectos físicos, así como en aspectos mentales como la depresión, ansiedad, despersonalización y dificultades para conciliar el sueño. Esto se refiere a las personas que experimentan diversas afecciones en su bienestar, en conjunto con aquellas que no presentan ninguna de estas afecciones. Estas personas a menudo conviven en entornos que no se adaptan a sus necesidades, carecen de dimensiones adecuadas, como instalaciones recreativas, y encuentran limitaciones en cuanto a espacios destinados a la relajación y la liberación del estrés.

Asimismo, Buitrago Orjuela, et al (2021) sugieren que, al implementar ciertas estrategias, se puede promover el bienestar de las personas. Estas estrategias incluyen proporcionar capacitación para gestionar el estrés y ofrecer un apoyo constante a las personas con diversas funcionalidades. Estas acciones se traducen en una mayor satisfacción en

cualquier aspecto de su vida y se reflejan en una notoria mejora en su rendimiento, una sensación más sólida de pertenencia y un incremento en la productividad de las personas. Además, estas medidas promueven relaciones interpersonales más sólidas tanto en el entorno familiar como fuera de él, al tiempo que reducen los conflictos y la presencia del estrés. Es por ello que el presente trabajo consiste en diseñar un espacio de relajación multisensorial que solucione el problema de estrés en personas con diversidad funcional permitiendo que estas personas puedan utilizar sus sentidos para interactuar con su entorno independientemente de sus necesidades, tales como texturas en las superficies, olores, colores y sonidos.

De acuerdo con González Navarro (2020) la estimulación multisensorial aporta diversas ventajas, entre las más destacables se encuentran: la capacidad para fortalecer las relaciones positivas entre los usuarios, disminuir el estrés, mejorar de manera significativa la coordinación y la concentración, estimular el pensamiento lógico y aumentar la autonomía. Adicionalmente, contribuye al fortalecimiento de la comunicación no verbal, el bienestar emocional y el equilibrio psicológico. En general, la calidad de vida mejora.

En la actualidad, con base en las necesidades identificadas y el tratamiento requerido, es factible ajustar la iluminación, personalizar la selección de música ambiental para cada usuario, emplear vibración en momentos específicos o controlar el encendido y apagado de materiales según la situación lo requiera. (San José y Asencio, 2020)

El objetivo de la presente investigación es proponer la creación de un espacio inclusivo de relajación para solucionar el problema de estrés en Lima Metropolitana y así contribuir con la reducción de niveles de estrés a través de la estimulación sensorial. Según lo afirmado por Meneses (2020) las variaciones en las capacidades y fomentar la utilización justa y accesible de los entornos sin requerir ninguna modificación o exclusión, a través de la

adopción de un diseño universal que sea adecuado para cualquier tipo de diversidad funcional.

En conclusión, los espacios de relajación inclusivos son fundamentales para promover el bienestar, la igualdad y reducir los niveles de estrés en personas con diversidad funcional. Debido a que, estos lugares proporcionan un refugio de tranquilidad y apoyo emocional, contribuyendo a una sociedad más inclusiva y respetuosa con las necesidades individuales. La accesibilidad y el diseño centrado en las personas son clave para asegurar que estos espacios cumplan su propósito.

1.1.2 Justificación Social

Más del 78% de las personas en el Perú sufren o han sufrido estrés, la mayoría de este grupo se encuentra en Lima Metropolitana, ya que hay la falta de espacios alternativos y accesibles para liberar el estrés en el entorno laboral, familiar, entre otros.

Es importante trabajar en la eliminación de fuentes de estrés a través de políticas inclusivas, concientización y apoyo adecuado con el objetivo de elevar la calidad de la vida de las personas con diversidad funcional (Rodríguez y Labre, 2018)

1.1.3 Justificación Personal

Esta propuesta nace del interés de las autoras por contribuir con la población con diversidad funcional, creando entornos que se adapten a sus necesidades, principalmente a los espacios de relajación que puedan perdurar en el tiempo a través del diseño. La arquitectura y el diseño interior ofrecen una variedad de recursos para inspirar a las personas, fomentar la generación de nuevas ideas e idear soluciones creativas, contribuyendo finalmente a su bienestar integral y equilibrio emocional. (Tuszynska et al, 2020)

1.2.Preguntas de investigación

1.2.1 Pregunta general

¿De qué manera se podría solucionar el problema de estrés en personas con diversidad funcional de Lima Metropolitana?

1.2.2 Preguntas específicas

P1: ¿De qué manera un espacio inclusivo de relajación solucionará el problema de estrés en personas con diversidad funcional en Lima Metropolitana?

P2: ¿De qué manera los elementos utilizados en el diseño de un espacio inclusivo de relajación solucionarán el problema de estrés en personas con diversidad funcional de Lima Metropolitana?

P3: ¿De qué manera las técnicas empleadas en el diseño de un espacio inclusivo de relajación solucionarán el problema de estrés en personas con diversidad funcional de Lima Metropolitana?

1.3.Objetivos de Investigación

1.3.1 Objetivo general

Proponer el diseño de un espacio inclusivo de relajación para solucionar el problema de estrés en personas con diversidad funcional de Lima Metropolitana.

1.3.2 Objetivos específicos

O1: Determinar de qué manera un espacio inclusivo de relajación solucionará el problema de estrés en personas con diversidad de Lima Metropolitana.

O2: Precisar de qué manera los elementos utilizados en el diseño de un espacio inclusivo de relajación solucionará el problema de estrés en personas con diversidad funcional de Lima Metropolitana.

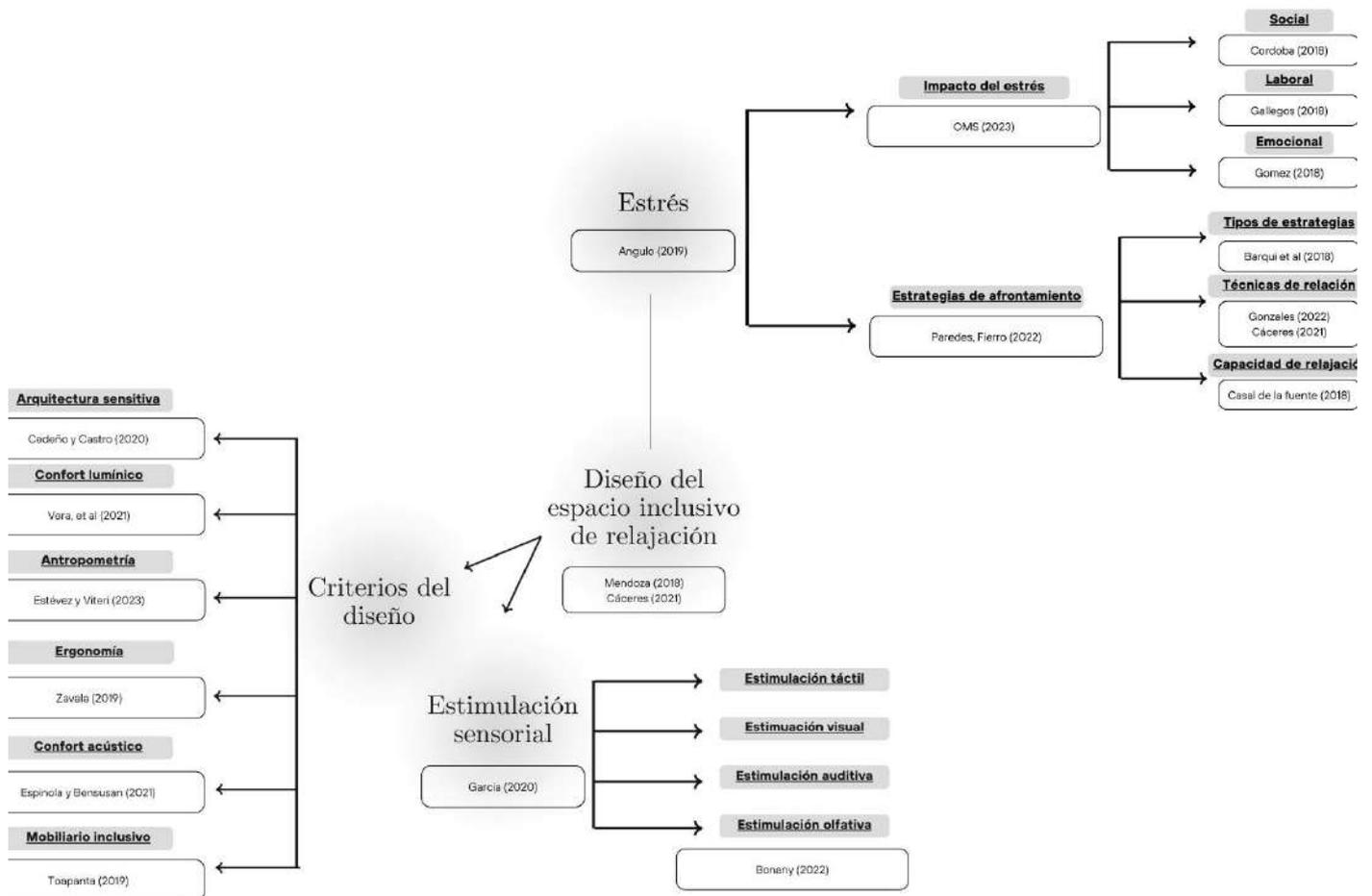
O3: Analizar de qué manera las técnicas empleadas en el diseño de un espacio inclusivo de relajación solucionará el problema de estrés en personas con diversidad funcional de Lima Metropolitana.

Capítulo II: Marco Teórico

Para comprender la relevancia de este proyecto y la amplia gama de conceptos que conlleva, se explorarán las variables clave que se tomará en cuenta al intervenir en el desarrollo de un espacio de relajación para personas con diversas capacidades en Lima metropolitana. Se abordarán las variables que respaldan esta investigación, y se llevará a cabo un análisis de cada variable en el mapa de literatura y el enfoque teórico correspondiente.

2.1. Mapa de Literatura

Figura 1 *Mapa de literatura de las principales variables de un espacio de relajación con estimulación sensorial para reducir el estrés.*



2.2. Antecedentes de Investigación

Arauz (2023) desarrolló la investigación titulada “La implementación del diseño inclusivo en entornos interiores destinados a niños, niñas y adolescentes con discapacidades en el "Hogar para sus niños", localizado en la parroquia de Belisario Quevedo en el cantón Latacunga.”, para obtener el grado de Titulación en la Universidad Técnica de Ambato.

Tuvo como objetivo implementar el diseño inclusivo en los espacios interiores del hogar, especialmente para personas con discapacidad, incluyendo niñas, niños y adolescentes. El diseño de investigación cuantitativa, que se usa como instrumento para saber la cantidad de personas que están interesada en el espacio diseño y funcionalidad. Se logró concluir las dificultades que enfrentan las personas se la casa en que mencionan en dicho trabajo, incluyendo tanto desafíos físicos como psicológicos. Se observó la exclusión de las personas y la carga emocional que recae sobre sus cuidadores. Esto contribuye a preservar la salud mental de las personas y crear un ambiente más amigable para todos. La utilidad del estudio permitió crear espacios inclusivos que posibiliten el acceso a diversas zonas y que sean agradables para la experiencia sensorial de las personas, permitiendo que disfruten del espacio de manera física.

Paredes (2021) Realizó la investigación “Estrategias de afrontamiento y estrés en personas con discapacidad física. Centro Comunitario Jesús Resucitado del cantón Penipe”, para optar por el título de psicología clínica en la universidad nacional de Chimborazo. Este antecedente tiene como objetivo principal analizar e identificar los tipos de estrategias de afrontamiento que utilizan las personas con discapacidad física a través de una intervención psicológica. El diseño de investigación empleado en esta investigación es transversal y no experimental, tuvo como muestra a la población del Centro Comunitario Jesús Resucitado del cantón Penipe que en el año 2021 contaba con 35 expedientes pertenecientes a los usuarios del centro comunitario, en esta evaluación se aplicaron criterios de inclusión y exclusión. Se

logró concluir que en cuanto a la población estudiada experimenta niveles persistentes de estrés; con respecto a las estrategias de afrontamiento y el estrés, se puede concluir que las personas con discapacidad suelen recurrir principalmente a estrategias de afrontamiento centradas en el problema a un nivel desadaptativo. Estas estrategias contribuyen a que los niveles de estrés se mantengan altos y frecuentes. Este estudio resulta de gran utilidad al proporcionarnos un mayor entendimiento de los factores que contribuyen al nivel de estrés en individuos con diversas capacidades, así como las variadas estrategias que emplean, tanto las positivas como las negativas, para lidiar con el estrés.

Nieto y Barros (2022) desarrollaron la tesis “Espacios inclusivos para personas con discapacidad motriz y sensorial” para obtener el título profesional de Arquitectos en la Universidad del Azuay, Ecuador. El objetivo principal es diseñar un espacio para personas con limitaciones motrices y sensoriales vinculados a varios parques públicos dentro de la zona urbana de la ciudad de Cuenca, pudiendo complementarlas para su desarrollo satisfecho en ellas. El diseño de investigación no es experimental, ya que no usan una sola variable sino varias adicionales no hubo ningún cambio además se cruzaban entre sí. Se logró concluir que el enfoque del centro en las discapacidades requería una disposición que garantizara una circulación sencilla e instintiva, llevando a una estructura similar a un ágora. En este escenario, la propuesta capitaliza la presencia del entorno natural del área para crear un patio interior, creando así un jardín terapéutico central al que todos los espacios se dirigían. La utilidad de esta investigación nos ayuda a reconocer la importancia y el impacto de crear áreas y vías de desplazamiento completamente abiertas, incorporando elementos táctiles en el suelo y señales direccionales, destacando la importancia de la interacción entre el usuario, la estructura arquitectónica y el entorno natural.

Aguinaga (2019) desarrolló el trabajo de investigación “Creación de un espacio de calma destinado a favorecer la integración sensorial de la vista, el oído y el tacto en niños

diagnosticados con Trastorno del Espectro Autista (TEA) de edades comprendidas entre los 7 y 11 años. Este proyecto se centra en el estudio de caso realizado en la Asociación de Padres y Amigos del Autismo (APADA).” para optar por el título profesional de Diseñadora con mención en diseño de productos en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Esta investigación tuvo como objetivo principal diseñar un espacio que apoye la integración sensorial de la vista, el oído y el tacto en base a planteamientos teóricos y prácticos, para niños con trastornos del TEA con un rango de edades de entre 7 y 11 años. El diseño de investigación aplicado fue exploración conceptual, ya que se analizó y observó la situación de los niños 2 autistas en el contexto de la sociedad ecuatoriana y se validó el diseño con la participación de los 2 sujetos a estudiar. A consecuencia de las validaciones de diseño, se logró concluir que fue de suma importancia llevar a cabo una investigación más detallada mediante observaciones en entornos reales donde los niños con TEA se desenvuelven. Esto permitió identificar necesidades genuinas, como el constante deseo del niño de encontrar un espacio o refugio para regular sus estímulos sensoriales en momentos de sobreestimulación generando estrés en ellos. El aislamiento temporal en este espacio le facilita una mejor integración y participación en su entorno después de haber logrado su autorregulación. Este trabajo de investigación resulta altamente provechoso puesto que nos permite conocer la importancia de reconocer los sentidos con mayor sensibilidad sensorial para poder trabajar en base a ellos conociendo las necesidades reales de nuestra población que presentan diversidad funcional.

2.3. Desarrollo de la Perspectiva Teórica

2.3.1 Estrés

La variable del problema a trabajar es el estrés involucra una amplia gama de factores que operan a diferentes niveles y se relacionan entre sí de manera dinámica y recursiva. Este proceso incluye elementos clave, como la presencia de desencadenantes tanto internos como

externos, evaluación cognitiva, estrategias de afrontamiento y una serie de respuestas tanto psicológicas como fisiológicas. Por supuesto, también hay influencias de variables relacionadas con predisposiciones. Además, ciertas variables pueden ser consideradas como intermediarias entre situaciones potencialmente estresantes y la salud física, mental y la calidad de vida, entre otros aspectos. (Angulo, 2019)

2.3.1.1 Impacto del estrés

- Social

La perspectiva actual hacia las personas con diversidad funcional, según el modelo social de atención, se basa en el paradigma de derechos humanos. Este enfoque destaca la capacidad de la sociedad para proporcionar oportunidades de participación. Como indica Palacios (como citó Córdoba, 2018), las limitaciones ya no se consideran problemas individuales, sino que recaen en la sociedad, que a menudo carece de los recursos necesarios para brindar servicios y abordar las necesidades de las personas con discapacidad. Se aboga por transformar la sociedad para abordar las necesidades de todas las personas, fomentando la rehabilitación y la normalización.

- Laboral

(Gallegos, 2018) Indica que las personas con diversidad funcional son más propensas al estrés, debido a que las percepciones, actitudes y valoraciones de los compañeros de trabajo o del grupo afectan la autoeficacia, el bienestar emocional y el rendimiento de los empleados con discapacidad, generando consecuencias desfavorables en su autoimagen y en la forma en que se valoran a sí mismos. De igual manera, indica que los niveles de estrés laboral a corto plazo varían según el grado de gravedad de la discapacidad.

- Emocional

El factor emocional de acuerdo con Magnano (como citó Gómez 2018) está estrechamente ligada a la capacidad de recuperación, ya que el manejo emocional inteligente

durante situaciones estresantes es adaptable, convirtiéndose en un precursor de la resiliencia. Las personas resilientes enfrentan la vida con actitudes optimistas y llenas de energía, mostrando una gran positividad emocional. Aquellos que enfrentan la pérdida de habilidades físicas a menudo se ven desafiados a adaptarse a un nuevo estilo de vida.

2.3.1.2 Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento de las personas con diversidad funcional varían según el contexto, generando una respuesta adaptativa compleja que busca ajustarse para manejar el estrés. (Paredes, Fierro, 2022)

- Tipos de estrategias

Según Contreras et. al (como citó Barquín et. al, 2018) se puede dividir en dos categorías principales: Las que se centran en resolver el problema y aquellas que se centran en manejar las emociones.

Mediante las estrategias de afrontamiento orientadas al problema, la persona busca información sobre posibles acciones a tomar y se esfuerza para abordar la situación estresante. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento centradas en las emociones implican que la persona afronte la situación estresante regulando sus emociones para lidiar con ella de manera más efectiva.

- Técnicas de relajación

Cáceres (2021) sostiene que existen diversas alternativas para apoyar a personas con discapacidad funcional a encontrar la relajación para mejorar tanto su bienestar emocional como físico. Estas alternativas incluyen la meditación guiada, talleres de mindfulness y zonas de estimulación sensorial. Es esencial que cada persona encuentre la opción que mejor se adapte a sus necesidades y preferencias.

Asimismo, Labrador et. al (como citó Gonzalez, 2022) indica que existe una técnica versátil que puede ser resultar beneficiosa en situaciones de estrés o tensión, fomentando el

autocontrol. La técnica de relajación progresiva de Jacobson se basa en la tensión y distensión de grupos musculares, combinada con una respiración controlada y la focalización de la atención en diversas partes del cuerpo. Su aplicación está diseñada para reducir la activación muscular, lo que, a su vez, contribuye a controlar la excesiva activación cerebral.

- Capacidad de relajación

La capacidad de relajación se compone de una serie de pasos y procedimientos, y hacen uso de diversos recursos en un enfoque ordenado y sistemático. Su objetivo principal es contribuir a la reducción de la tensión tanto a nivel físico como mental, así como disminuir los niveles de estrés y ansiedad. (Casal de la Fuente, 2018)

2.3.2 Diseño de espacio inclusivo de relajación

La variable solución y propuesta de la investigación es del diseño de un espacio inclusivo de relajación, de acuerdo con Mendoza (2018) describe a los espacios inclusivos como el desarrollo de productos y entornos diseñados para la mayor cantidad de personas posible, sin necesidad de adaptaciones o diseños especializados. Esto implica que los usuarios puedan acceder, entrar, salir y utilizar diversas infraestructuras públicas y privadas, como viviendas, tiendas, teatros, parques, oficinas gubernamentales, instituciones educativas y lugares de trabajo. Esto significa comprender un espacio, integrarse en él y tener la capacidad de interactuar con sus contenidos.

Por otro lado, Cáceres (2021) define al espacio de relajación como entornos que están concebidos para enriquecer los sentidos y permitir a individuos experimentar nuevas sensaciones, lo que podría potenciar la concentración, fomentar la relajación y reducir el estrés. Se busca explorar tanto las ventajas como las limitaciones de su uso en el contexto de rutinas y actividades significativas para individuos, así como la interacción que se da entre personas de apoyo y personas con discapacidad funcional.

Entre los criterios que harán posible el diseño del espacio inclusivo tenemos:

- Arquitectura sensitiva

Cedeño, Castro (2020) afirman que la arquitectura sensitiva tiene como objetivo servir a la sociedad en su conjunto. Para garantizar su eficiencia, es esencial contar con una infraestructura y servicios adecuados. Con frecuencia, subestima la importancia de considerar las necesidades de todos los individuos, incluyendo a personas con discapacidades, adultos mayores, niños y mujeres embarazadas. Por lo tanto, el diseño debe ser universal, permitiendo que todas las personas puedan beneficiarse de él.

- Confort Lumínico

Según Vera et al. (2021) La iluminación artificial se convierte en un recurso que puede emplearse para impulsar las actividades realizadas en entornos de educación temprana, transformándose en una herramienta de diseño con el propósito de crear un ambiente que promueva la estimulación.

- Antropometría

Estevez, Viteri. (2023) Comenta que la instrucción y el asesoramiento ofrecerán información minuciosa acerca de cómo aprovechar de manera eficiente los recursos disponibles, al mismo tiempo que sensibilizan a los usuarios sobre las posiciones que deberán mantener en su entorno laboral en el porvenir.

- Ergonomía

Según Zavala (2019) La ergonomía en la función requiere que el espacio sea personalizado para satisfacer las necesidades individuales, de manera que no cause ningún perjuicio al bienestar o comodidad de la persona.

- Confort acústico

Espinola y Bensusan. (2021), Es esencial preservar un entorno acústico de alta calidad en los espacios, evitando la presencia de ruidos. Además, se debe tener en cuenta otros aspectos, como el uso de dispositivos como aires acondicionados y electrodomésticos

que generen un bajo nivel de ruido, procurando que se ubiquen a una distancia considerable de las personas. El propósito principal de estos componentes es reducir tanto la duración de la persistencia del sonido en el ambiente (reverberación) como la intensidad del sonido que viaja de un lugar a otro.

- Mobiliario inclusivo

Toapanta (2019) define que el diseño de mobiliario inclusivo debe ser adecuado para atender a diversas personas con distintas capacidades. No obstante, es esencial destacar que el mobiliario inclusivo debe ser adaptado según las necesidades de cada grupo de individuos. También menciona que no es recomendable adquirir una silla estándar que sea utilizada por niños, adultos y personas con discapacidad por igual.

2.3.2.1 Estimulación sensorial

De acuerdo con García (2020) La integración de la estimulación sensorial se relaciona a la capacidad del Sistema Nervioso Central para recibir, comprender, procesar y estructurar la información captada del entorno a través de los órganos sensoriales. El cerebro procesa esta información entrante y la utiliza para interactuar con el entorno y responder de manera apropiada. Dado que la mayor parte de estos procesos sensoriales tienen lugar de manera subconsciente en el sistema nervioso, generalmente no siendo conscientes de estos.

Según Bonany (2022) existen los siguientes tipos de estimulación:

- Estimulación auditiva

Para estimular la audición se opta por experimentar con los volúmenes, se busca la relación de sonidos con experiencias ya vividas, usando objetos cotidianos. Para implementar este tipo de estimulación de manera efectiva, es necesario contar con un entorno donde se pueda emplear la relación de sonidos, música y volumen para captar la atención de los usuarios y conseguir su concentración.

- Estimulación visual

En cuanto a este tipo de estimulación, está en la fijación visual y el seguimiento ocular. Fundamentalmente, se hace hincapié en el uso de colores, la iluminación y diversas formas de estímulos que son capaces de atraer la atención del usuario directo.

- Estimulación táctil

Esta se puede percibir a través de los receptores somáticos situados en manos y pies. El sentido táctil se considera como una de las vías de entrada de información, en conjunto con el oído y la vista. Para llevar a cabo este tipo de estimulación, se utiliza la sensibilización táctil a través del contacto con diversas texturas. Esto contribuye a mejorar la orientación, la movilidad y la integración sensorial.

- Estimulación olfativa.

El olfato es uno de los sentidos que se usa todo el tiempo de manera inconsciente. Se emplean elementos como olores y esencias que tienen el potencial de evocar recuerdos y sensaciones. Además, se complementa el desarrollo de esta técnica con el uso de aromaterapia.

Capítulo III: Metodología

En esta parte se describe el enfoque de investigación empleado y las técnicas utilizadas para recopilar datos que serán empleados con el propósito de la creación de un espacio inclusivo de relajación para reducir el estrés en personas con diversidad funcional en Lima Metropolitana.

3.1. Muestra, Unidad de Análisis y Muestreo

Se realizaron entrevistas semiestructuradas con 5 profesionales que poseen una amplia experiencia en los campos de la psicología y la fisioterapia enfocadas en personas con diversidad funcional. Los entrevistados poseen más de 20 años de experiencia, razón por la cual fueron seleccionados para participar en este trabajo de investigación. Dada su extensa trayectoria, estudios, práctica y conocimientos especializados, los resultados de las entrevistas se considerarán altamente confiables y consistentes en relación con la propuesta planteada en la presente investigación.

Además, el método de muestreo aplicado es no probabilístico por conveniencia, de acuerdo con Cossio y Bolaños (como citó Hernandez, 2021) esta elección de la muestra se fundamenta en la conveniencia del investigador, lo que brinda la facultad de seleccionar de forma autoritaria la cantidad de participantes que serán incluidos en el trabajo de investigación.

3.2. Diseño de Investigación

La presente investigación es de tipo descriptiva con enfoque cualitativo, de acuerdo con Sampieri (2018) La investigación cualitativa implica la comprensión de fenómenos desde la perspectiva de los participantes en su entorno natural y en relación con el contexto. Esta metodología incluye varias recomendaciones, como complementar con datos cuantitativos, tomar notas de campo variadas y abordar la entrada al entorno. Además, destaca el uso de guiones como herramienta clave para estructurar la investigación, haciendo hincapié en la

dinámica continua de ajustar y definir conceptos centrales, así como revisar, consolidar, precisar o modificar esquemas a medida que se evalúan los datos.

La investigación adopta un enfoque de tipo propositivo al abordar una problemática específica y brinda una solución dentro de un contexto definido, el cual es la necesidad de contar con un espacio inclusivo de relajación para solucionar el problema de estrés en personas con diversidad funcional en Lima Metropolitana. De acuerdo con Estela (2020) este enfoque de investigación se distingue por comenzar con un diagnóstico y, en consecuencia, establecer objetivos y desarrollar estrategias para alcanzarlos.

3.3. Operacionalización de Variables

Tabla 1 : Operacionalización de la Variable Dependiente: Estrés

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición/opciones de respuesta
V.D: Estrés	Según Angulo (2019) el estrés involucra una amplia gama de factores que operan a diferentes niveles y se relacionan entre sí de manera dinámica y recursiva. Este proceso incluye elementos clave, como la presencia de desencadenantes tanto internos como externos, evaluación cognitiva, estrategias de afrontamiento y una serie de respuestas tanto psicológicas	Se busca lograr la reducción de los niveles de estrés en personas con diversidad funcional en Lima Metropolitana a través de los espacios inclusivos de relajación.	Impacto del estrés	Social	—
				Laboral	
				Emocional	
			Estrategias de afrontamiento	Tipos de estrategias	
				Técnicas de relajación	
				Capacidad de relajación	

	<p>como fisiológicas. Por supuesto, también hay influencias de variables relacionadas con predisposiciones. Además, algunas de estas variables pueden considerarse como intermediarias entre eventos potencialmente estresantes y la salud física, mental y la calidad de vida, entre otros aspectos.</p>				
--	---	--	--	--	--

Tabla 2: Operacionalización de la Variable Independiente: Diseño del espacio inclusivo de relajación.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición/operaciones de respuesta
V.I: Diseño del espacio inclusivo de relajación	Mendoza (2018) describe a los espacios inclusivos como la creación de productos y entornos que sean adecuados para la mayor cantidad de personas posible, sin necesidad de adaptaciones o diseños	Para medir la variable de diseño del espacio inclusivo de relajación, se realizarán entrevistas, a través un cuestionario semiestructurado.	Criterios del diseño	Arquitectura sensitiva	Entrevistas semiestructuradas realizadas a profesionales en psicología especializados o con experiencia en personas con diversidad funcional.
				Confort lumínico	
				Antropometría	
				Ergonomía	
				Confort acústico	
				Mobiliario inclusivo	

<p>especializados. Se trata de permitir que las personas puedan acceder, entrar, salir y utilizar diversas infraestructuras públicas y privadas, como viviendas, tiendas, teatros, parques, oficinas gubernamentales, instituciones educativas y lugares de trabajo. Esto significa comprender un espacio, integrarse en él y poder interactuar con sus contenidos. Por otro lado, Cáceres (2021) define al espacio de relajación como entornos que están concebidos para enriquecer los sentidos y permitir a individuos experimentar nuevas sensaciones, lo que podría potenciar la concentración, fomentar la relajación y reducir el estrés. Se busca explorar tanto</p>		Estimulación sensorial	Estimulación táctil	
			Estimulación visual	
			Estimulación visual	
			Estimulación auditiva	
			Estimulación olfativa	

	<p>las ventajas como las limitaciones de su uso en el contexto de rutinas y actividades significativas para individuos, así como la interacción que se da entre personas de apoyo y personas con discapacidad funcional.</p>				
--	--	--	--	--	--

3.4. Consentimiento Informado

Al comienzo de las entrevistas con los profesionales, se les notificó que estas serían registradas. Además, con el fin de validar información significativa para el proyecto, se llevó a cabo la entrevista de expertos en áreas como criterios de diseño y estimulación sensorial, con la intención de aplicar sus conocimientos en el diseño. En este sentido, se extendió la invitación a cinco especialistas con experiencia en el campo para respaldar la propuesta de diseño. Este proceso involucró la obtención del consentimiento informado. (Ver Anexo 1, anexo 2, anexo 3, anexo 4 y anexo 5)

3.5. Procedimiento para Recolectar y Analizar los Datos

La obtención de datos se llevó a cabo a través de entrevistas semi estructuradas, con un enfoque específico a obtener datos con respecto a criterios de diseño y estimulación sensorial para aplicar en la creación de un espacio inclusivo de relajación destinado a abordar el problema del estrés en personas con diversidad funcional en Lima Metropolitana.

Dichas entrevistas fueron llevadas a cabo tanto de manera virtual, a través de la plataforma Zoom y Google Meet, como de manera presencial. Todas las entrevistas fueron grabadas después de obtener el consentimiento verbal de los participantes.

Tras concluir la fase de entrevistas, se procedió a organizar la información, teniendo en cuenta las diferentes perspectivas de los expertos en relación con la propuesta de diseño del espacio inclusivo de relajación.

Capítulo IV: Resultados

Este capítulo resume los datos más importantes obtenidos de entrevistas, tanto virtuales como presenciales, realizadas a cinco profesionales en psicología y fisioterapia. Estas entrevistas se enfocan en comprender aspectos del diseño, como arquitectura sensible, iluminación confortable, adaptación a las medidas corporales, ergonomía, mobiliario inclusivo, acústica agradable y estimulación sensorial. Todo esto se busca aplicar en el diseño de un espacio relajante e inclusivo, dirigido a abordar los desafíos enfrentados por personas con diversidad funcional.

4.1. Análisis de Resultados

Para analizar la información recopilada, se llevaron a cabo entrevistas semi estructuradas que proporcionaron diversas perspectivas de psicólogos y fisioterapeutas. Estas entrevistas permitieron identificar varios escenarios de inclusión para las personas, siendo la accesibilidad el factor determinante predominante.

Tabla 3: Entrevistas semi estructuradas realizadas a los profesionales en psicología y fisioterapia.

Preguntas	Profesiona 1 1	Profesiona 1 2	Profesiona 1 3	Profesiona 1 4	Profesiona 1 5	Análisis
¿Como influye las condiciones físicas - espaciales para el trabajo de percepción sensorial del espacio de relajación para personas con diversidad funcional?	Los espacios cerrados ayudan a que las personas perciban mejor su espacio y la persona se sienta más en control.	Influye mucho el fácil acceso, los ambientes ventilados dan más calma/relajación a los usuarios.	De acuerdo en cuanto al acceso, considera que en cuanto a la ventilación y/o iluminación debería de ser como el efecto de sol y sombra.	Influye mucho, ya que el hecho de estar en un espacio sin ningún problema reduce el estrés.	Considera que el espacio tiene que ser muy sensitivo porque hay ciertas personas que le gustan sentir la graduación en texturas.	Los espacios en los que las personas con diversidad funcional se sientan en control ayuda a la relajación.

¿Cómo podríamos crear una atmósfera a través del confort lumínico para complementar el diseño y contribuir a la reducción del estrés?	Podría ser iluminación indirecta, que no llegue directamente a los ojos y cuidar la iluminación natural.	Luz regulable según la intensidad y calidez que necesite el usuario.	Luz tenue.	Con luz tenue.	Luz regulable y usar mucho la luz exterior.	Los profesionales concuerdan en que la luz debe ser tenue y regulable.
¿Cómo se podría aplicar la antropometría y adaptada a las necesidades de las personas con diversidad funcional en el diseño de este espacio?	Superficies estables son importantes, también todo debe de ser regulable para que se adecue al usuario. También, evaluar bien las medidas de giro, tránsito, etc.	El espacio, los elementos y/o mobiliario debe de ser más amplio y no tan estrecho.	Superficies estables.	Tomar en cuenta que las medidas son muy importantes, en especial para las personas con discapacidad móvil.	Superficies firmes que no resbalen.	El espacio debe tener superficies estables, amplios para apoyar los movimientos de las personas con diversidad funcional.
¿Consideras que el espacio y los mobiliarios diseñados bajo parámetros ergonómicos lograría mejorar el estrés en las personas	Buscar que los mobiliarios sean regulables, más que todo con la altura firmeza en el abdomen.	Superficies estables, regulables para que encuentren comodidad en los asientos mesas o camillas	Buscar que el cuerpo ergonómicamente esté bien postulado y la estructura adecuada.	Sí.	Busca que ciertos mobiliarios puedan ser graduables.	Los profesionales concuerdan en que el mobiliario debe de ser diseñado bajo parámetros ergonómicos, también mencionan que deben

con discapacidad funcional?						de ser regulables.
¿Cuáles son las consideraciones a tener en cuenta en el diseño acústico de espacios destinados a la relajación que aseguren el confort auditivo?	No tanto aislar por completo el ruido, pero que este pueda ser regulable y variable.	Ambientes aislados.	Ambientes un poco aislados de ruido.	Usar sonido exterior.	Los sonidos pueden ser graduables.	Los sonidos deben ser variados, mayormente de naturaleza y la intensidad de sonido debe ser regulable.
¿Qué características consideras que debería de tener el mobiliario en el cual se realizarán las terapias de relajación?	Regulable y que esté a la altura de las personas en sillas de rueda para que les facilite el movimiento.	Que se pueda regular.	Que se ajuste a los diferentes perfiles de las personas,	Mobiliario regulable y lo suficientemente firme.	Mobiliario que no debe estar con puntas y ciertos espacios cubiertos para no tener accidentes.	El mobiliario debe regularse para mayor accesibilidad.
¿Consideras que en el espacio se puede utilizar materiales sostenibles?	Sí, siempre y cuando no afecte la calidad de los elementos a usar.	Sí.	Sí.	Sí	Si.	En el espacio se pueden utilizar materiales sostenibles sin afectar la calidad.
¿Cuáles crees que son los sonidos	Depende de los diferentes perfiles,	Sonidos de playa, pero depende de	Sonidos de naturaleza, pero es de acuerdo	Sonidos de la naturaleza.	Sonidos variados que puedan ser	En el espacio los sonidos de naturaleza

que ayudan a la relajación y a su vez a solucionar el problema del estrés?	debe de haber variedad.	los usuarios.	con los perfiles.		graduables .	pueden ser usados, de igual manera el volumen debe de ser graduable.
¿Qué elementos visuales considera que se podrían utilizar en el espacio de relajación para solucionar el estrés?	Adultos: Elementos visuales de naturaleza dependiendo a los gustos del usuario. Niños: Juegos de colores vibrantes.	Adultos: Colores más relajantes, sobrios. Niños: Juegos de colores vibrantes.	De acuerdo.	Apuesta por todo lo natural, imágenes como bosques, playa, etc.	Que tengan colores o en las botellas reutilizar para poder hacer lavas dentro de ellas.	Los elementos visuales deben de tener colores de acuerdo con el grupo de edad.
En cuanto materialidad, ¿Qué tipo de textura consideras que contribuye a la sensibilización táctil y a su vez ayuden a solucionar el problema del estrés?	Matiz de vibraciones.	Texturas como plumas, vibración.	De acuerdo.	Texturas vivas/suaves como pelajes de animales, plumas, etc.	Texturas suaves y duras ya que cada persona al sentir puede ser que la textura que le guste desee buscar más.	Los profesionales concuerdan en que deben de ser texturas suaves/agradables al tacto.
¿Considera que la aromaterapia o la estimulación olfativa conlleva a	Sí, pero depende de los diferentes perfiles.	Sí, como lavanda o vainilla, depende de los usuarios.	De acuerdo.	Sí, pero depende de los diferentes perfiles.	Sí, porque hay personas que son muy curiosas y hay que	Los profesionales concuerdan con que la aromaterapia

la reducción de niveles de estrés?					ayudar a encontrar el olor que buscan.	ia conlleva a la reducción del estrés.
--	--	--	--	--	---	---

4.2. Discusión de Resultados

De acuerdo con los resultados obtenidos luego de realizar las entrevistas con los psicólogos y fisioterapeutas, se concluye que el espacio inclusivo de relajación debe de ser un espacio cerrado para que puedan percibir el entorno y se puedan sentir en control, el mobiliario que a usar debe ser firme y regulable para que de esta manera pueda ser de fácil uso y accesible para los beneficiarios. En cuanto a el confort acústico y lumínico, ambos deben ser graduables para asegurar que el usuario pueda sentirse cómodo con el nivel de estos.

En base a las conclusiones derivadas del análisis de las entrevistas con profesionales, el diseño del espacio inclusivo de relajación deberá incorporar elementos clave. Entre estos se incluyen mobiliario regulable, iluminación tenue y la integración de luz natural, elementos visuales simples y medidas antropométricas adaptadas para personas con diversidad funcional. Estas características están destinadas a asegurar la adaptabilidad del espacio a los variados requerimientos de los beneficiarios. En conjunto, estas especificaciones se proponen como soluciones concretas para abordar la problemática de estrés en personas con diversidad funcional en Lima Metropolitana.

Ante lo dicho, se tomó en cuenta todas las recomendaciones que nos dieron los especialistas respecto al espacio de relajación que se desarrollará para las personas con diversidad funcional. El diseño resultante cumple con los requisitos y proporciona los espacios necesarios para abordar de manera efectiva el problema del estrés en este entorno inclusivo, la implementación de estas recomendaciones respalda la creación de un espacio

que no solo sea funcional y adaptado, sino también específicamente diseñado para solucionar el problema de estrés en personas con diversidad funcional.

El diseño arquitectónico del espacio de relajación se inspira en el estilo wabi sabi, caracterizado por su enfoque en la simplicidad. Este estilo se traducirá en un espacio que busca la sutileza, utilizando materiales naturales y tonos neutros para crear un ambiente sin distracciones visuales innecesarias. Esta elección se fundamenta en la idea de que, al atender a personas con diversidad funcional y abarcar un rango amplio de edades, un diseño minimalista y armonioso contribuirá a hacer el espacio más inclusivo y accesible para todos los usuarios.

En cuanto a la estructura, se ha elegido la forma circular para el diseño de este espacio. Esta elección se fundamenta en la búsqueda de equilibrio y en el apoyo a la sensación de protección. La geometría circular se utilizará estratégicamente para crear un diseño que favorezca un ambiente equilibrado, brindando a los usuarios una sensación de control que respalde de manera efectiva el proceso de relajación. Adicionalmente, esta forma contribuye a una experiencia espacial armoniosa y acogedora para todos los usuarios.

Figura 2 Perspectiva general



En relación con los materiales seleccionados para la estructura, se ha decidido emplear madera para los pisos, proporcionando una sensación cálida y acogedora. Para la parte estructural, se ha optado por el hormigón, con un acabado de cemento pulido, con el objetivo de complementar el concepto de un espacio sutil y libre de distracciones visuales. Esta combinación de materiales no solo aporta singularidad a las diversas zonas del espacio, sino que también logra una uniformidad estética que contribuye a la cohesión general del diseño. La elección cuidadosa de estos materiales busca crear un ambiente armonioso que resuene con la naturaleza inclusiva y relajante del espacio.

Figura 3 *Materiales para la estructura: Cemento pulido, madera.*



Considerando las actividades planificadas para el espacio inclusivo de relajación, se ha llevado a cabo una zonificación en cuatro áreas distintas:

Figura 4 *Vista de planta aérea*

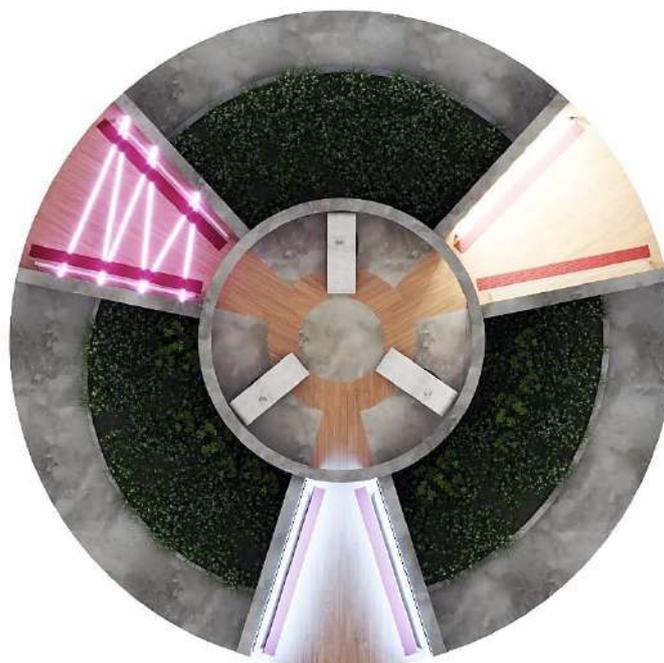
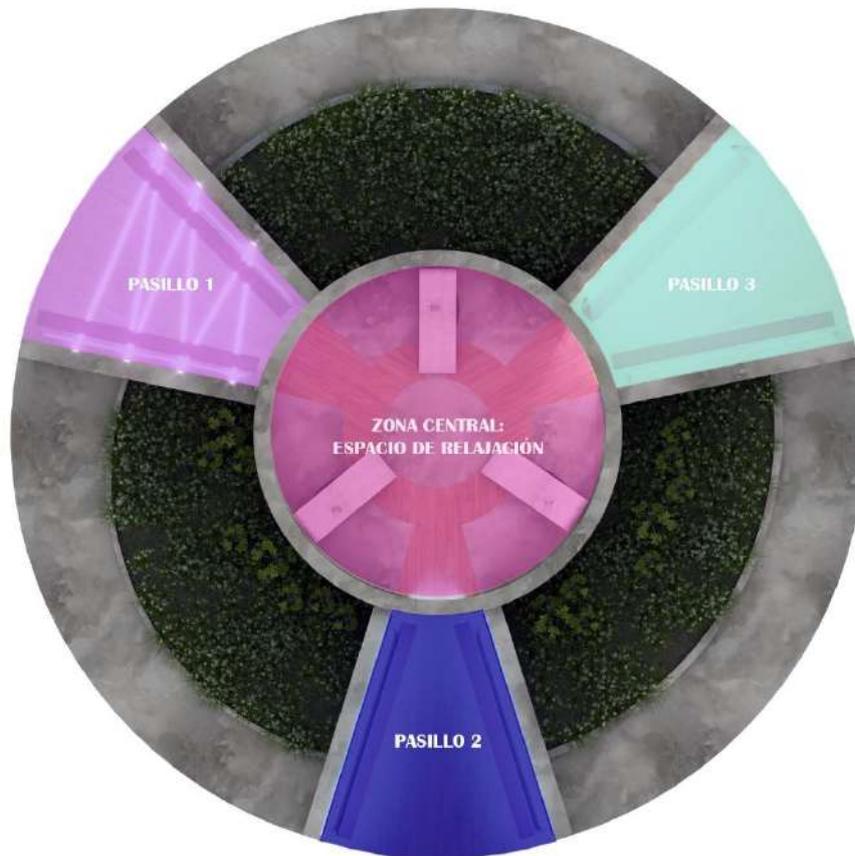


Figura 5 Vista de planta aérea zonificada



En la primera zona, denominada Pasillo 1 y destinada a los niños, en la cual al ingreso se implementará un juego de luces de colores. Esta elección se basa en la orientación de los especialistas entrevistados, quienes sugirieron que, para los niños, es beneficioso contar con zonas dinámicas y con elementos en movimiento. En este contexto, se busca estimular la activación inicial seguida de la transición hacia un estado de relajación, proporcionando así una experiencia adaptada a las necesidades específicas de este grupo demográfico.

Figura 6 *Vista pasillo 1*



En la segunda zona, designada como Pasillo 2 y destinada a los adultos, se implementará un juego de luces más relajantes y refrescantes. La paleta de colores seleccionada incluirá tonos azules. Esta elección se basa en la consideración de que, a diferencia de los niños, los adultos suelen buscar tonalidades más suaves y relajantes en lugar de colores vibrantes. En este segmento, el objetivo es proporcionar una experiencia relajante desde el primer contacto con el espacio, utilizando la iluminación como un elemento clave para crear una atmósfera serena y acogedora.

Figura 7 *Vista pasillo 2*



En la tercera zona, identificada como Pasillo 3, se ha concebido como un espacio destinado a personas con autismo, independientemente de su grado. En este entorno, se optará por una iluminación más sobria y calmada. La elección de tonalidades más apagadas y suaves se fundamenta en la necesidad de proporcionar un ambiente que favorezca la relajación directa. La consideración específica de las necesidades de las personas con autismo guía la

creación de un entorno que responda de manera cuidadosa a su diversidad marcada, buscando ofrecer un espacio adaptado que respalde su comodidad y bienestar.

Figura 8 *Vista pasillo 3*



La integración de pisos podotáctiles en los tres pasillos se ha realizado de manera consciente, especialmente diseñados para las personas con discapacidad visual. Esta incorporación no solo facilita la circulación, sino que también fomenta el desarrollo individual al proporcionar confianza para moverse de manera independiente al estar dispuestos como caminos guías al lado de las barandas en los tres pasillos.

Figura 9 *Pisos podotáctiles*



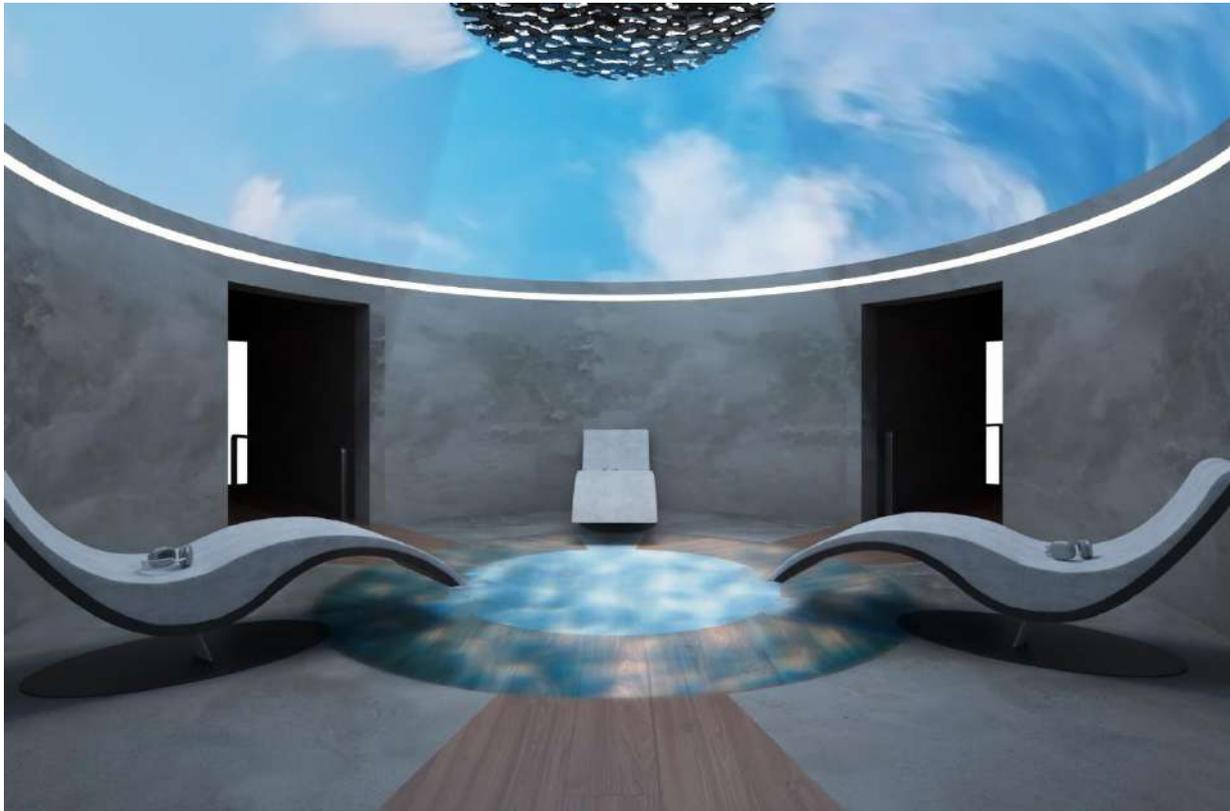
En consonancia con el juego de luces aplicado en los pasillos, se ha incorporado un acabado de plancha corrugada de acero inoxidable en el techo. Este detalle busca respaldar el concepto de naturaleza, creando una sugerente sensación visual de agua que contribuye a la atmosfera relajante del espacio.

Adicionalmente, cada pasillo está equipado con pasamanos diseñados según las necesidades específicas. En el primer pasillo, la altura es de 75 cm (Ver Figura 6), en el segundo pasillo es de 90 cm (Ver Figura 7), y en el tercer pasillo, el pasamanos combina las alturas de 75 y 90 cm (Ver Figura 8) para adaptarse a diferentes requerimientos. Esta atención meticulosa a las alturas de los pasamanos asegura una experiencia ergonómica y cómoda para todos los usuarios.

La cuarta zona, el espacio central, está diseñada como el lugar principal para las sesiones de relajación. En esta área, se proyectará una experiencia visual de naturaleza en la

cúpula, aprovechando la apertura en el techo para permitir que la luz natural cree ondas que asemejan el fluir del agua, contribuyendo a una atmósfera serena y visualmente agradable.

Figura 10 *Vista de espacio central durante la sesión de relajación con las proyecciones en la cúpula*



Siguiendo las recomendaciones de los especialistas entrevistados, el mobiliario propuesto en este espacio se caracteriza por ser regulable y firme, proporcionando seguridad y estabilidad para aquellos con diversidad funcional móvil. La textura de terciopelo en el mobiliario busca ofrecer una sensación de confort, suavidad y calidez al tacto. Además, el mobiliario contará con un sistema de vibración sincronizado con la música y las imágenes proyectadas en la parte superior del techo curvo, añadiendo una dimensión táctil a la experiencia.

Se proporcionarán audífonos para que cada usuario pueda ajustar el sonido de acuerdo con sus preferencias y sincronizarlo con las proyecciones visuales. La iluminación central

será tenue e indirecta, pero durante el día se aprovechará la luz natural a través de la apertura en el techo, manteniendo una sensación de relajación.

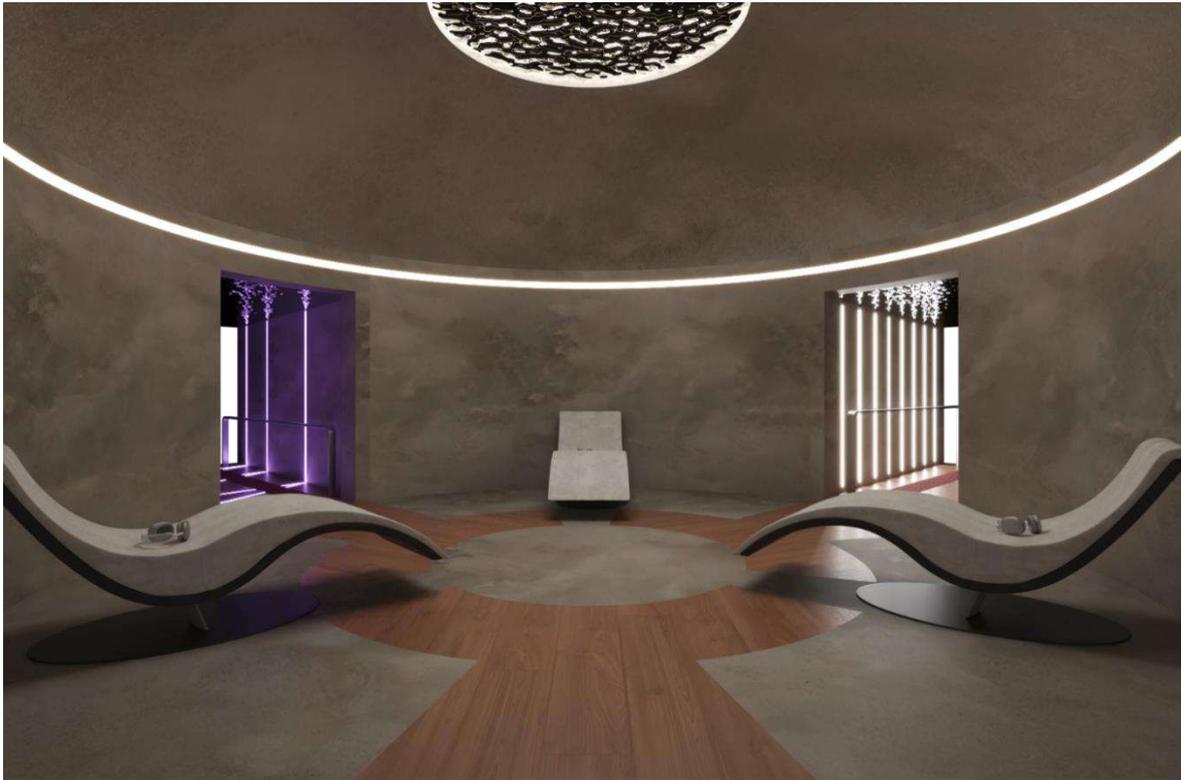
Figura 11 *Mobiliario regulable con textura de terciopelo y audífonos para la sesión de relajación*



Para la estimulación olfativa, se utilizarán flores naturales como lavanda, jazmín y laurel, colocadas en el exterior del espacio, como se puede observar en la figura 1, para que los usuarios puedan disfrutar de estos aromas agradables. Estos elementos naturales no solo contribuirán a la reducción del estrés, sino que también agregarán una dimensión sensorial adicional a la experiencia.

Al concluir el recorrido y la sesión de relajación, los tres pasillos y la zona central del espacio serán iluminados con luz más tenue, manteniendo una temperatura de color neutra a cálida. Esta elección tiene como objetivo preservar el estado de relajación en el que se encuentran los usuarios al finalizar la experiencia, evitando la necesidad de reactivarlos con el juego de luces inicial. La transición hacia una iluminación más suave y cálida contribuirá a mantener la serenidad del entorno y permitirá a los usuarios disfrutar de un regreso gradual a su entorno circundante

Figura 12 *Vista del espacio central al terminar la sesión de relajación*



4.3. Recomendaciones

La principal sugerencia para futuras investigaciones sobre la reducción del estrés en personas con diversidad funcional implica realizar una revisión exhaustiva y recopilar información sobre los factores estresantes específicos para este grupo. En términos de diseño, es crucial considerar aspectos clave como la antropometría y la ergonomía, adoptando un enfoque personalizado dentro de la comunidad de personas con diversidad funcional para reconocer sus necesidades, adaptar el diseño y dar prioridad a la inclusividad en el diseño.

De igual manera, es fundamental involucrar a especialistas, como en este caso fueron los psicólogos y fisioterapeutas, ya que esto complementará la idea principal del diseño y ayudará a tener una visión más acertada en cuanto a los factores emocionales y físicos.

Asimismo, se recomienda que las Organizaciones No Gubernamentales (ONG) y/o instituciones dirigidas a personas con diversidad funcional apuesten por la creación de

espacios inclusivos de relajación para su comunidad. Esta iniciativa no solo busca promover el bienestar físico y emocional al proporcionar entornos sin limitaciones, sino que también se destaca como una manera efectiva de fomentar la igualdad. La creación de estos espacios sin barreras contribuirá significativamente a la creación de una sociedad más inclusiva y equitativa para las personas con diversidad funcional.

Es crucial que tengamos entornos accesibles para personas con diversidad funcional de todos los aspectos de la vida social y cada nivel que tenga.

Referencias

Aguinaga, A. (2019) *Diseño de un refugio de relajación que apoye a la integración sensorial de la vista, el oído y el tacto, en niños con Trastorno del Espectro Autista (TEA) de edades entre los 7 y 11 años. Caso de estudio Asociación de Padres y Amigos del Autismo (APADA)* [Tesis de título, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio de Tesis de Grado y Posgrado Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

<http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/16165>

Angulo, S. (2020). *Estrés diario y calidad de vida en las personas con lesión medular espinal*. [Tesis doctoral, Universidad Nacional de educación a distancia (UNED)].

Repositorio digital UNED.

<http://e-spacio.uned.es/fez/view/tesisuned:ED-Pg-PsiSal-Smangulo>

Barquín, R., et al (2018). El Uso de Estrategias de Afrontamiento del Estrés en Personas con Discapacidad Intelectual. *Psychosocial Intervention*, .27 (2), 89-94.

<https://dx.doi.org/10.5093/pi2018a10>

Bonany, T. (2022). La estimulación sensorial como elemento fundamental de inclusión. *Acción Motriz*, 23(1), 50–53.

<https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/137>

Buitrago et al. (2021). Estrés laboral: una revisión de las principales causas, consecuencias y estrategias de prevención. *Revista Investigación en Salud Universidad de Boyacá (ISUB)*, 8(2), 131-147.

<https://doi.org/10.24267/23897325.774>

Casal de la Fuente, L (2018). La didáctica de la relajación con personas adultas con discapacidad intelectual en un taller de cantoterapia. *Siglo Cero*, 49 (4) 89-109.

<https://doi.org/10.14201/scero201849489109>

Cedeña L., Castro J. (2020) Perspectivas innovadoras aplicadas al diseño arquitectónico sensitivo. *Polo del conocimiento, Edición núm. 43, 5(3), 802-813.*

<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1384>

Chaca, Wilmer. y Arauz, S. (2023). *Diseño inclusivo y su aplicación en espacios interiores para niños, niñas y adolescentes con discapacidad de la casa hogar “Hogar para sus niños” ubicado en el cantón Latacunga parroquia de Belisario Quevedo* [Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio digital.

<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/38461>

Córdoba. E. (2018). Espacios de diálogo para la transición hacia el modelo social de atención a las personas con discapacidad: Una mirada desde la investigación acción participativa. *Educare, 24 (1), 394-410.*

<https://doi.org/10.15359/ree.24-1.20>

Espinola Jiménez, A., Bensusan Martín P. (2021). La accesibilidad en el entorno para personas con discapacidad auditiva. *Auditivo, 4 (2), 33- 40.*

<https://www.journal.auditio.com/auditio/article/view/52>

Estela, R (2020) *Investigación propositiva*. Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Indoamérica.

<https://www.calameo.com/read/006239239f8a941bec906>

Estevez, D., Viteri, G. (2023). Estudio de las posturas corporales de los diseñadores de interiores y su influencia en la salud ocupacional [Tesis de Título, Universidad Técnica de Ambato] Repositorio Universidad Técnica de Ambato.

<https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12015>

Gallegos, F., Mantilla B (2018). Estrés laboral y la productividad de las personas con discapacidad: Antesala Literaria. *Revista científica YACHANA, 7 (2), 92-98.*

<https://www.researchgate.net/publication/340870556>

García, M. (2020) *La importancia de la estimulación sensorial en el alumnado con discapacidad: una propuesta de intervención en una sala Snoezelen*. [Tesis de título, Universidad Zaragoza]. Repositorio institucional de documentos Zagan.

<https://zaguan.unizar.es/record/95226>

Gómez, M., Jiménez M (2018). Inteligencia emocional, Resiliencia y Autoestima en personas con discapacidad física y sin discapacidad. *Enfermería Global*, 17 (2), 263–283.

<https://doi.org/10.6018/eglobal.17.2.291381>

González, C. (2022). *Técnica de relajación muscular de Jacobson para mejorar la atención sostenida y atención selectiva en niños y niñas 6 a 12 años diagnosticados con déficit de atención combinada, inatento e hiperactividad que asisten al centro psicopedagógico (CAPI-CONTIGO), en el periodo abril 2022-agosto 2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana.

<http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/23543>

González, S. (2020). *El uso de las TIC en la estimulación: la sala multisensorial. Contribuciones de la tecnología digital en el desarrollo educativo y social*. Adaya Press.

<http://www.adayapress.com/wp-content/uploads/2020/09/contec.pdf>

Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. (2019, 25 de julio). En el País existen 3 millones 209 mil 261 personas con discapacidad.

https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/np_136_2019_inei.pdf

Mendoza- Carrasco, M. V. (2018). La discapacidad en el Perú y adaptaciones de accesibilidad de espacios e infraestructura en centros educativos inclusivos. *Educación*, 24(1), 35–45.

<https://doi.org/10.33539/educacion.2018.v24n1.1313>

Meneses, E., Fernández, J (2020). Tecnologías de la Información y la Comunicación y diversidad funcional. Conocimiento y formación del profesorado en Navarra. *International Journal of Educational Research and Innovation (IJERI)*, 14, 59-75.

<https://doi.org/10.46661/ijeri.4407>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2023, 7 de marzo). Discapacidad

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>

Paredes G., Fierro M. (2022) Estrategias de afrontamiento y estrés en personas con discapacidad física. *Revista Eugenio Espejo*, 16 (3), 37-46.

<https://doi.org/10.37135/ee.04.15.05>

Paredes, G. (2021) *Estrategias de afrontamiento y estrés en personas con discapacidad física. Centro Comunitario Jesús Resucitado del cantón Penipe, 2021* [Tesis de título, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio digital UNACH.

<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/8707>

Rodríguez.,C.,Labre.,V. (2018). *Manejo de estrategias de afrontamiento en familiares cuidadores de personas con discapacidad que presenten síndrome de burnout, beneficiarios del bono joaquín gallegos lara del mies de la ciudad de latacunga* [Tesis de Título,Universidad Indoamerica]. Repositorio Indoamérica.

<https://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/857>

Saldaña. (2019) *Cualidades del espacio en la arquitectura terapéutica aplicadas al diseño del centro de rehabilitación física para personas con discapacidad motriz en Trujillo* [Tesis de título, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional UPN.

<https://hdl.handle.net/11537/23339>

Samaniego, P.,Barros, G. y Nieto , A. (2022). *Espacios inclusivos para personas con discapacidad motriz y sensorial. Centro diurno y espacio público* [Universidad del Azuay] Repositorio Institucional.

<https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12112>

Sampieri R., Mendoza C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana.

<https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>

San José R., Asensio I. (2020) Valoración profesional de la utilidad de la estimulación multisensorial en salas Snoezelen para la atención temprana de diferentes diversidades funcionales, incluida la visual. *RED visual: Revista especializada en discapacidad visual*, 76, 167-189.

<https://doi.org/10.53094/NMWH4993>

Toapanta, A., Quishpe D. (2019). *Mobiliario inclusivo aplicado en espacios de uso común en Centros Gerontológicos* [Tesis de título, Universidad técnica de Ambato]. Repositorio Universidad Técnica de Ambato.

<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/30130>

Torrecillas, L., Lozano M. (2019). Influencia en la participación en actividades de ocio sobre la calidad de vida de las personas con diversidad funcional. *Salud y ciclo vital*, 51-58

<http://digital.casalini.it/4494742>

Tuszyńska, W., et al (2020). Los efectos del diseño de interiores en el bienestar: análisis del seguimiento ocular para determinar la experiencia emocional del espacio arquitectónico. Una encuesta realizada a un grupo de voluntarios de la región de Lublin, en el este de Polonia. *Ann Agric Environ Med.*, 27 (1), 113-122.

<https://doi.org/10.26444/aaem/106233>

Vera, G., Muros-Alcojor, A. (2021). La temperatura de color y su rol dentro de la iluminación artificial de espacios de educación inicial. *ARQUITEK*. 19 (1),26-34.

<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/28899>

Zavala, B. (2019). Métodos ergonómicos de inclusión de personas en situación de Discapacidad al trabajo. *Ergonomía investigación y Desarrollo*, 1 (1), 158-170.

https://revistas.udec.cl/index.php/Ergonomia_Investigacion/article/view/1289/1938

Anexos

Anexo 1: Consentimientos informado

	Centro de Investigación Toulouse Lautrec
---	---

Consentimiento informado para Participantes de investigaciones originadas en TLS

Lima, 9 Noviembre 23

Yo Jonatan Cuellar Saldivar, identificado con el DNI 72270786,

acepto de manera voluntaria participar como parte de la muestra de estudio de la investigación titulada "Espacio inclusivo de relajación para solucionar el problema de estrés en personas con diversidad funcional en Lima Metropolitana", luego de haber conocido y comprendido en su totalidad el objetivo y su naturaleza experimental. Adicionalmente se me informó que:

- El tratamiento o metodología al que seré participe de acuerdo a mi pertenencia al grupo control o experimental según corresponda y la duración esperada.
- Mi participación es libre y voluntaria, por lo tanto, tengo derecho a retirarme de la investigación en cualquier momento sabiendo las consecuencias que conllevaría mi retiro.
- Los beneficios, incentivos y/o los efectos adversos que puedo tener por participar en la investigación.
- Se mantendrá en estricta confidencialidad la información obtenida producto de mi participación, codificando el total de mis resultados con un número clave para ocultar mi identidad y garantizar que la difusión de los resultados se realice en total anonimato.
- Puedo contactarme con Nicole Bastarrachea Saldaña al correo nicolebs@outlook.es para despejar dudas sobre mi participación y derechos en la investigación.
-



Firma

Datos de informante(s):

Nombre	Relación con la investigación	Firma
Nicole Bastarrachea Saldaña	Investigador	
Maria Jose Gutierrez Fasabi	Investigador	

Anexo 2: Consentimientos informado



Consentimiento informado para Participantes de investigaciones originadas en TLS

Lima, 12 de noviembre de 2023

Yo Magaly Navarro Del Castillo, identificado con el DNI 48369723,
acepto de manera voluntaria participar como parte de la muestra de estudio de la investigación
titulada “Espacio inclusivo de relajación para solucionar el problema de estrés en personas con
diversidad funcional en Lima Metropolitana”, luego de haber conocido y comprendido en su
totalidad el objetivo y su naturaleza experimental. Adicionalmente se me informó que:

- El tratamiento o metodología al que seré participe de acuerdo a mi pertenencia al grupo control o experimental según corresponda y la duración esperada.
- Mi participación es libre y voluntaria, por lo tanto, tengo derecho a retirarme de la investigación en cualquier momento sabiendo las consecuencias que conllevaría mi retiro.
- Los beneficios, incentivos y/o los efectos adversos que puedo tener por participar en la investigación.
- Se mantendrá en estricta confidencialidad la información obtenida producto de mi participación, codificando el total de mis resultados con un número clave para ocultar mi identidad y garantizar que la difusión de los resultados se realice en total anonimato.
- Puedo contactarme con Nicole Bastarrachea Saldaña al correo nicolebs@outlook.es para despejar dudas sobre mi participación y derechos en la investigación.
-



Firma

Datos de informante(s):

Nombre	Relación con la investigación	Firma
Nicole Bastarrachea Saldaña	Investigador	
Maria Jose Gutierrez Fasabi	Investigador	

Anexo 3: Consentimientos informado

	Centro de Investigación Toulouse Lautrec
---	---

Consentimiento informado para Participantes de investigaciones originadas en TLS

Lima, 10/11/2023

Yo CHRISTIAN SOEL MCGUIE, identificado con el DNI 93308629.

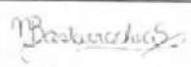
acepto de manera voluntaria participar como parte de la muestra de estudio de la investigación titulada "Espacio inclusivo de relajación para solucionar el problema de estrés en personas con diversidad funcional en Lima Metropolitana", luego de haber conocido y comprendido en su totalidad el objetivo y su naturaleza experimental. Adicionalmente se me informó que:

- El tratamiento o metodología al que seré participe de acuerdo a mi pertenencia al grupo control o experimental según corresponda y la duración esperada.
- Mi participación es libre y voluntaria, por lo tanto, tengo derecho a retirarme de la investigación en cualquier momento sabiendo las consecuencias que conllevaría mi retiro.
- Los beneficios, incentivos y/o los efectos adversos que puedo tener por participar en la investigación.
- Se mantendrá en estricta confidencialidad la información obtenida producto de mi participación, codificando el total de mis resultados con un número clave para ocultar mi identidad y garantizar que la difusión de los resultados se realice en total anonimato.
- Puedo contactarme con Nicole Bastarrachea Saldaña al correo nicolebs@outlook.es para despejar dudas sobre mi participación y derechos en la investigación.
-



Firma

Datos de informante(s):

Nombre	Relación con la investigación	Firma
Nicole Bastarrachea Saldaña	Investigador	
María Jose Gutierrez Fasabi	Investigador	

Anexo 4: Consentimientos informado



Consentimiento informado para Participantes de investigaciones originadas en TLS

Lima, 11/11/2023.

Yo Claudia Patricia Antay Enciso, identificado con el DNI 71421852,
acepto de manera voluntaria participar como parte de la muestra de estudio de la investigación
titulada “Espacio inclusivo de relajación para solucionar el problema de estrés en personas con
diversidad funcional en Lima Metropolitana”, luego de haber conocido y comprendido en su
totalidad el objetivo y su naturaleza experimental. Adicionalmente se me informó que:

- El tratamiento o metodología al que seré partícipe de acuerdo a mi pertenencia al grupo control o experimental según corresponda y la duración esperada.
- Mi participación es libre y voluntaria, por lo tanto, tengo derecho a retirarme de la investigación en cualquier momento sabiendo las consecuencias que conllevaría mi retiro.
- Los beneficios, incentivos y/o los efectos adversos que puedo tener por participar en la investigación.
- Se mantendrá en estricta confidencialidad la información obtenida producto de mi participación, codificando el total de mis resultados con un número clave para ocultar mi identidad y garantizar que la difusión de los resultados se realice en total anonimato.
- Puedo contactarme con Nicole Bastarrachea Saldaña al correo nicolebs@outlook.es para despejar dudas sobre mi participación y derechos en la investigación.
-

Firma

Datos de informante(s):

Nombre	Relación con la investigación	Firma
Nicole Bastarrachea Saldaña	Investigador	
María Jose Gutierrez Fasabi	Investigador	

Anexo 5: Consentimientos informado

	Centro de Investigación Toulouse Lautrec
---	---

Consentimiento informado para Participantes de investigaciones originadas en TLS

Lima, 10/11/2023.

Yo Anaís Gianella Castillo Collas, identificado con el DNI 73612877, acepto de manera voluntaria participar como parte de la muestra de estudio de la investigación titulada “Espacio inclusivo de relajación para solucionar el problema de estrés en personas con diversidad funcional en Lima Metropolitana”, luego de haber conocido y comprendido en su totalidad el objetivo y su naturaleza experimental. Adicionalmente se me informó que:

- El tratamiento o metodología al que seré participe de acuerdo a mi pertenencia al grupo control o experimental según corresponda y la duración esperada.
- Mi participación es libre y voluntaria, por lo tanto, tengo derecho a retirarme de la investigación en cualquier momento sabiendo las consecuencias que conllevaría mi retiro.
- Los beneficios, incentivos y/o los efectos adversos que puedo tener por participar en la investigación.
- Se mantendrá en estricta confidencialidad la información obtenida producto de mi participación, codificando el total de mis resultados con un número clave para ocultar mi identidad y garantizar que la difusión de los resultados se realice en total anonimato.
- Puedo contactarme con Nicole Bastarrachea Saldaña al correo nicolebs@outlook.es para despejar dudas sobre mi participación y derechos en la investigación.
-

Firma

Datos de informante(s):

Nombre	Relación con la investigación	Firma
Nicole Bastarrachea Saldaña	Investigador	
Maria Jose Gutierrez Fasabi	Investigador	

Anexo 6: Preguntas semi estructuradas

Hola, somos Nicole y María Jose estudiantes de Toulouse Lautrec, estamos realizando una pequeña entrevista sobre las propuestas del diseño del Espacio Inclusivo de relajación para personas con diversidad funcional. El objetivo de la entrevista es recopilar información que nos ayude a validar una propuesta.

Antes de comenzar, quiero pedirte que seas súper sincero(a) con nosotros porque no vamos a compartir esta información fuera de este proyecto. No hay respuestas incorrectas ni malas ni buenas. Simplemente queremos que seas lo más honesto posible porque eso nos va a permitir detectar nuestras oportunidades de mejora.

Para agilizar la toma de la información, resulta de mucha utilidad grabar la conversación. Tomar notas a mano demora mucho tiempo y se pueden perder cuestiones importantes. ¿Existe algún inconveniente en que grabemos la conversación? El uso de la grabación es sólo para fines de análisis. ¡Desde ya muchas gracias por su tiempo!

- **Arquitectura sensitiva**

1.- ¿Como influye las condiciones físicas - espaciales para el trabajo de percepción sensorial del espacio de relajación para personas con diversidad funcional?

- **Confort lumínico**

2.- ¿Cómo podríamos crear una atmósfera a través del confort lumínico para complementar el diseño y contribuir a la reducción del estrés?

- **Antropometría**

3.- ¿Cómo se podría aplicar la antropometría y adaptada a las necesidades de las personas con diversidad funcional en el diseño de este espacio?

- **Ergonomía**

4.- ¿Consideras que el espacio y los mobiliarios diseñados bajo parámetros ergonómicos lograría mejorar el estrés en las personas con discapacidad funcional?

- Confort acústico:

5.- ¿Cuáles son las consideraciones a tener en cuenta en el diseño acústico de espacios destinados a la relajación que aseguren el confort auditivo?

- Mobiliario inclusivo:

6.- ¿Qué características consideras que debería de tener el mobiliario en el cual se realizarán las terapias de relajación?

7.- ¿Consideras que en el espacio se pueden utilizar materiales sostenibles?

- Estimulación auditiva:

8.- ¿Cuáles crees que son los sonidos que ayudan a la relajación y a su vez a solucionar el problema del estrés?

- Estimulación visual:

9.- ¿Qué elementos visuales considera que se podrían utilizar en el espacio de relajación para solucionar el estrés?

- Estimulación táctil:

10.- En cuanto materialidad, ¿Qué tipo de textura consideras que contribuye a la sensibilización táctil y a su vez ayuden a solucionar el problema del estrés?

- Estimulación olfativa:

11.- ¿Considera que la aromaterapia o la estimulación olfativa conlleva a la reducción de niveles de estrés?

Anexo 7: Imágenes de las entrevistas

Entrevistas a los 3 profesionales fisioterapeutas del Centro Integral de Rehabilitación Neurológica VitaNova Christian Megue, Patricia Antay y Anais Castillo.



Entrevista con el profesional en psicología educativa y clínica Jonatan Cuellar.



Entrevista con la profesional en psicología clínica educativa Magaly Navarro, especializada en niños con TDAH.

