

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRES

FACULTAD DE ARQUITECTURA ARTES DISEÑO Y URBANISMO

CARRERA DE ARQUITECTURA



PROYECTO DE GRADO

CENTRO INTEGRAL DE TERAPIAS ALTERNATIVAS

PARA EL ESTRÉS

MUNICIPIO DE LA PAZ - PROVINCIA MURILLO

POSTULANTE: MELBA SORAYA CRUZ CUSICANQUI

ASESOR: ARQ. JESUS RODRIGUEZ ZURITA

LA PAZ - BOLIVIA

-2022-

DEDICATORIA

A mamá Julieta por hacer posible la vivencia de metas que se van formando en el transcurso de esta impredecible existencia.

A mi hermana por asistir todas las conjeturas y formar parte de esta etapa importante.



AGRADECIMIENTO

Este trabajo fue posible gracias a la vida que me rodea de seres incondicionales que me brindan su conocimiento y apoyo.

ARQ. Jonattan Alvarez por la perseverancia y sensatez concedida.

ARQ. Jesus Rodriguez por el asesoramiento en el proceso de construcción del proyecto.



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRES
FACULTAD DE ARQUITECTURA ARTES DISEÑO Y URBANISMO
CARRERA DE ARQUITECTURA

ASESOR: ARQ. JESUS RODRIGUEZ ZURITA

TALLER: D

GESTION: 2022

UNIVERSITARIA: MELBA SORAYA CRUZ CUSICANQUI

TIPOLOGIA DE PROYECTO: SALUD Y SERVICIO SOCIAL

UBICACIÓN: MUNICIPIO: LA PAZ **PROVINCIA:** MURILLO **DEPARTAMENTO:** LA PAZ

El proyecto tiene por objeto realizar un centro de terapias alternativas que coadyuve a la prevención de enfermedades originadas por el estrés prolongado, diseñando espacios integrales, como recorridos y salas de meditación o recreación pasiva para incentivar el ejercicio de las distintas terapias holísticas que aportan a un buen equilibrio físico, mental y emocional.

El centro integral se presenta como un referente del Distrito San Antonio colindante con Miraflores constituyéndose en una centralidad y conexión de ambas zonas, el proyecto se reformula en la actual piscina municipal Orkojahuirá ubicada en la avenida Pasoskanqui cuya reestructuración genera la oportunidad de cubrir y ampliar la demanda actual de ese establecimiento, además de mejorar el área en beneficio de la población.

La propuesta mejora la calidad de vida del ciudadano que sufre de estrés, por medio de los espacios orientados a los distintos tratamientos naturales alternativos como la hidroterapia, la acupuntura la práctica de mindfulness, yoga, terapias que recuperan progresivamente la salud física del usuario, el centro también se complementa con áreas de alimentación saludable llevando a cabo un tratamiento total del cuerpo y la mente.

La generación formal se obtiene en base a los análisis de aspectos físicos y naturales del sitio de emplazamiento logrando una morfología que se adapta a la realidad.





INDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Conceptualización	2
1.1.1. ¿Qué es el estrés?	2
1.1.2. El estrés	3
1.1.3. Tipos de estrés y sus efectos.....	3
1.1.4. Tratamiento.....	5
1.2. Terapias alternativas	5
1.2.1. Tipos de Terapias.....	6
2. PROBLEMATICA	9
2.1. Formulación de la problemática	9
2.2. Diagnostico	11
2.3. Pronóstico	12
2.4. Solución	13
3. MARCO TEORICO	14
3.1. Proyectos Ejemplos análogos	14
3.1.1. Hashtag yoga.....	14
3.1.2. CARTER+BURTON	16
4. JUSTIFICACION.	17
4.1. Justificación infraestructural	17
4.2. Justificación salubre	17
5. ANALISIS DEL USUARIO	17
5.1. Diagnostico	17
6. DIMENSIONAMIENTO DEL PROYECTO	18
6.1. Cálculo dimensionamiento	18
6.2. Estadísticas área total	19
6.3. El estrés en Bolivia	19



6.4.	Capacidad del equipamiento	20
6.4.1.	Dimensionamiento del proyecto.....	20
6.4.2.	Puntos de partida	20
	7. OBJETIVOS	21
7.1.	Objetivo General	21
7.2.	Objetivos Específicos	21
7.3.	Alcances Arquitectónicos y Urbanos.	21
	8. PROPUESTA.	21
8.1.	Determinación Del Sitio De Intervención.	21
8.1.1.	Elección del sitio.....	22
8.1.2.	Descripción del sitio de intervención	22
8.1.3.	Justificación del sitio	23
8.2.	Nivel Proyectual Del Área de intervención.....	23
8.3.	Radio de acción.....	24
8.4.	Localización del terreno.	24
8.5.	Características del área de intervención.	25
8.5.1.	Vías de Acceso	25
8.5.2.	Aspectos físico-naturales.	25
	9. PREMISAS DE DISEÑO	28
9.1.	Programación Arquitectónica.....	29
9.1.1.	Programación cualitativa.....	29
9.1.2.	Programacion cuantitativa.	30
	10. BIBLIOGRAFIA.....	31
	11. ANEXOS.....	34
11.1.	Anexos Laminas de Proyecto Arquitectonico.....	34



TABLA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: El estrés.....	3
Ilustración 2 Representación de problemas	4
Ilustración 3 Actividad física	6
Ilustración 4 Comida Saludable	7
Ilustración 5 Acupuntura	7
Ilustración 6 Beneficios que aporta el yoga	8
Ilustración 7 Musicoterapia	8
Ilustración 8 Masajes	9
Ilustración 9 Total puntaje general de los síntomas de estrés	10
Ilustración 10 Cómo afecta la crisis a la salud.....	11
Ilustración 11 Indicadores sociales en Latinoamérica	12
Ilustración 12 Indicadores de personas con riesgo a impacto psicológico.....	13
Ilustración 13 volumetrica centro de yoga ashtanga	14
Ilustración 14 centro ashtanga yoga	15
Ilustración 15 Interior Centro Ashtanga Yoga	15
Ilustración 16 Planta de Centro Ashtanga yoga	15
Ilustración 17 Estudio de yoga CARTER BURTON.....	16
Ilustración 18 Corte Sala de Yoga CARTER BURTON	16
Ilustración 19 Esquema Espacial Estudio de Yoga CARTER BURTON	16
Ilustración 20 Dminensionamiento de la población.	18
Ilustración 21 Estadísticas area total.....	19
Ilustración 22 Estadísticas estrés.	19
Ilustración 23 Estres laboral	20
Ilustración 24 Determinación del sitio de intervención.....	21
Ilustración 25 Accesibilidad a servicios básicos de sitio	22
Ilustración 26 piscina municipal orkojahuirá	22
Ilustración 27 fotografia de sitio Av. pasoskanqui	22
Ilustración 28 fotografia de sitio Av. Pasoskanqui vista rio orkojahuirá	23
Ilustración 29 Ubicación del lugar de estudio.....	24
Ilustración 30 Localización de terreno de estudio	24
Ilustración 31 Vías de acceso a sitio.....	25
Ilustración 32 Perfiles de terreno de sitio	25
Ilustración 33 Estudio vientos	26
Ilustración 34 Estudio de precipitaciones de sitio	26
Ilustración 35 Temperaturas y asoleamiento de sitio	27
Ilustración 36 Vegetación de sitio.....	27
Ilustración 37 Premisas Morfológicas	28
Ilustración 38 Programación cualitativa	29
Ilustración 39 Ilustración -Programación cuantitativa	30



1. INTRODUCCIÓN

Desde inicios de la humanidad, muchos factores han influido en el buen vivir y la paz mental del individuo. Desde la vida en las cavernas su paso a la edad media, la inquisición, el desarrollo industrial, la edad moderna y en el ahora siglo XXI, el ser humano ha buscado vivir con calidad, para lograr esto debe cubrir ciertas necesidades, primero cubrir sus necesidades fisiológicas, para ello trabajar, obtener e inventar los recursos necesarios, segundo debe desarrollar su autoestima y cubrir sus necesidades sociales, que son la relación que tiene con la familia, amigos y conocidos.

Para cubrir sus necesidades y deseos, el ser humano debe cumplir varias obligaciones, desde el estudio, el trabajo, cumplir con normas de comportamiento, sostener buenas relaciones personales, para poder vivir en armonía. El cumplimiento de éstas responsabilidades muchas veces requiere de esfuerzo, que en ocasiones desgasta a la persona y hasta puede llegar a enfermarla, este fenómeno se conoce en la actualidad como estrés, mismo que si no es atendido de manera adecuada y oportuna puede desencadenar serios problemas de salud.

En este contexto, el proyecto a continuación propone la reformulación de una edificación que opere como centro de terapias alternativas para el tratamiento del estrés, en el edificio municipal “Piscina Orkojahuirá”, como alternativa para cubrir la demanda creciente de este tipo de establecimientos, además de mejorar el uso de esta área en beneficio de la población.

En este contexto, el proyecto propone la reestructuración del edificio municipal “Piscina Orkojahuirá” para su funcionamiento como un centro de terapia alternativa y cubrir la creciente demanda de este tipo de establecimientos, asimismo, se pretende mejorar dicha área para el beneficio de la población circundante.

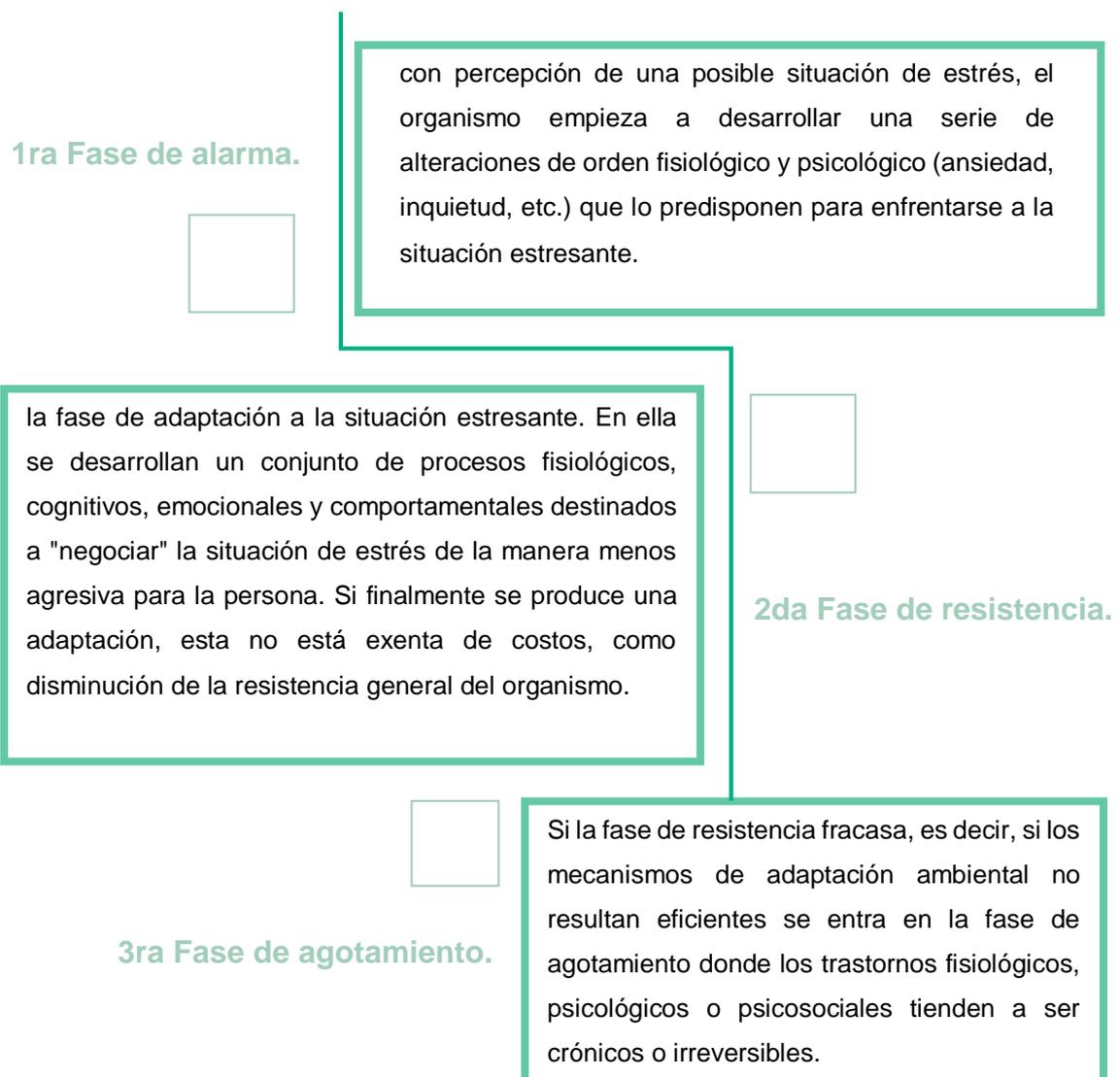


1.1. Conceptualización

1.1.1. ¿Qué es el estrés?

El Dr. Hans, allá por el año 1935, definió al estrés como: La respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Lo denominó (Síndrome general de adaptación).

El estrés se clasifica en tres fases o etapas:



1.1.2. El estrés

El estrés es un proceso natural que responde a la necesidad de adaptarnos al entorno y al constante cambio si este se prolonga y no es tratado a tiempo resulta perjudicial a nivel físico y emocional.

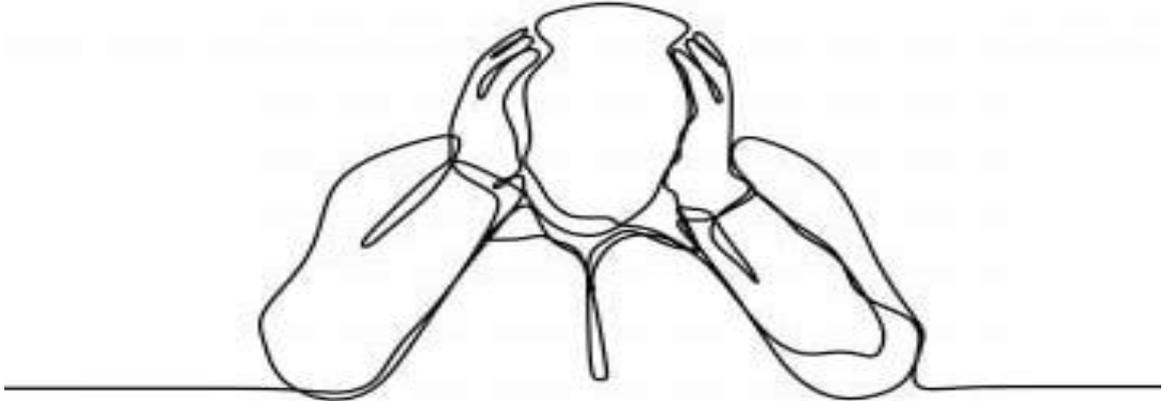


Ilustración 1: El estrés

Fuente: filiasocial.com

1.1.3. Tipos de estrés y sus efectos

Antes de referirse a los diferentes tipos de estrés patológico, también denominado distrés, es importante resaltar el hecho de que el estrés es también un mecanismo de respuesta que el organismo tiene ante estímulos exteriores y que cuando se produce en su justa medida, es bueno y saludable, ya que genera satisfacción, alegría, mejora la actividad cardíaca y la resistencia física, así como la actividad mental. En este caso recibe el nombre técnico de estrés.

El problema surge cuando el estrés es una respuesta a situaciones de conflicto, de duelo, de accidentes traumáticos, desengaños, pérdida de empleo y una larga lista de situaciones negativas.





Ilustración 2 Representación de problemas

Fuente: filiasocial.com

En tales ocasiones se producen una serie de síntomas claros que determinan una situación patológica que debe ser convenientemente tratada:

EMOCIONALES

Irascibilidad, frustración, ansiedad, pánico o miedo.

FÍSICOS

Dolor de cabeza, de espalda o cuello.

Intestinales: diarrea o estreñimiento, acidez, calambres estomacales, reflujo gástrico o náuseas.

FISIOLÓGICOS

Dolor en el pecho, dificultad para respirar, palpitaciones o aumento de la frecuencia cardiaca y de la presión arterial.

Establecidos los síntomas posibles de un cuadro de estrés, se diferencian tres tipos:

ESTRES AGUDO

Es el tipo más frecuente de estrés y se produce fundamentalmente como reacción a la exigencia o la presión puntual, por lo que es de corta duración y es fácilmente manejable y tratable. Se manifiesta con cansancio y síntomas tensionales, sobreexcitación, pies y manos fríos, sentimientos depresivos o una ligera ansiedad.

ESTRES AGUDO EPISODICO

Se refiere a las personas que sufren situaciones de estrés agudo de forma repetitiva y que parecen acabar atrapadas en una espiral de asunción excesiva de responsabilidades, que las sumerge en una vida desordenada, regida por la presión autoimpuesta e inmersa en una crisis continua.



ESTRES CRONICO

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés.

1.1.4. Tratamiento

Los expertos recomiendan el tratamiento para el estrés en aquellos casos en los que reducirlo sea importante. Para reducirlo al máximo, es importante seguir una serie de pautas o recomendaciones:

- Reconocer el estrés y las situaciones que lo desencadenan.
- Evitar querer controlar el estrés con hábitos poco saludables, como fumar o beber alcohol.
- Libera sustancias químicas, como beta endorfina y serotonina, en el cerebro para aliviar el dolor.
- Alejarse de a la fuente de estrés.
- Mantener una dieta sana y equilibrada.
- Técnicas de relajación.
- Adoptar una postura positiva ante los problemas.
- Reconocer el estrés y las situaciones que lo desencadenan.

1.2. Terapias alternativas

La terapia alternativa abarca una variedad de disciplinas que van desde la dieta al ejercicio al condicionamiento mental hasta cambios del estilo de vida



1.2.1. Tipos de Terapias

Los investigadores han descubierto que las siguientes terapias alternativas pueden reducir el estrés y mejorar el bienestar:

Actividad física.

Practicar actividad física puede ayudar a las personas con cáncer a:

Aumentar la fuerza y la resistencia.

Relajarse y sobrellevar el estrés.

Aliviar el dolor, la fatiga, la ansiedad y la depresión.

Vivir más tiempo.



Ilustración 3 Actividad física

Fuente: Banco Finandina.com/ Razones para realizar actividad física

Nutrición.

El asesoramiento nutricional profesional con un dietista matriculado ayuda a los pacientes a:

Manejar los cambios en el peso.

Saber qué alimentos consumir durante el tratamiento y la recuperación.

Aprender sobre hierbas y suplementos que pueden interferir con el tratamiento del estrés.



Aprender a comer de una forma que podría prolongar sus vidas.



Ilustración 4 Comida Saludable

Fuente: Recetaslamasia.es

Acupuntura.

Este tipo de terapia implica el uso de agujas muy pequeñas o presión para estimular puntos del cuerpo. Las investigaciones muestran que la acupuntura puede aliviar los otros síntomas como:

- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Problemas para dormir
- Pérdida del apetito y cambios en el peso
- Diarrea y estreñimiento
- Ansiedad durante los procedimientos



Ilustración 5 Acupuntura

Fuente: Longitudeonda.com

Prácticas para la mente y el cuerpo.

Muchas prácticas para la mente y el cuerpo pueden ayudar a mejorar la calidad de vida:

Yoga.

En el yoga se usan ejercicios de respiración, meditación y posturas para estirar y flexionar diferentes grupos musculares. Se ha comprobado que el yoga ayuda a regular las hormonas del estrés y mejora el estado de ánimo y el bienestar físico.



También puede reducir el dolor, la fatiga, las náuseas, los problemas para dormir y la inflamación.

Taichí y qi gong. El taichí y el qi gong combinan una serie de movimientos fluidos con respiraciones lentas y reguladas. Se ha comprobado que estas prácticas de mente-cuerpo mejoran la calidad de vida, reducen los problemas para dormir y disminuyen la inflamación.



Ilustración 6 Beneficios que aporta el yoga

Fuente: Clikisalud.net

Meditación. Mediante la meditación se centra la atención para calmar la mente y relajar el cuerpo. La meditación disminuye el dolor crónico y mejora el estado de ánimo y muchos otros aspectos de la calidad de vida. Los estudios también han demostrado que puede reducir las hormonas del estrés y mejorar la función inmunitaria. La meditación puede aprenderse de forma autodidacta o con la guía de otras personas. Hay muchos tipos diferentes de meditación, como meditación centrada, conciencia/atención plena, y meditación de la compasión o la bondad amorosa.

Musicoterapia.

Terapeutas capacitados pueden guiar a una persona por la musicoterapia. La musicoterapia puede mejorar la recuperación y el bienestar general.



Ilustración 7 Musicoterapia

Fuente: centroauditivo.com



Funciona bien para las personas que reciben tratamientos paliativos y aquellas que permanecen en el hospital.

Masajes.

Las investigaciones muestran que los masajes pueden:

- Disminuir la tensión y el estrés
- Aliviar la ansiedad y la depresión
- Ayudar con los problemas para dormir y la fatiga



Ilustración 8 Masajes

Fuente: Zahiaestética.com

2. PROBLEMATICA

La organización mundial de salud – OMS refiere que el estrés es la enfermedad del siglo XXI, asimismo, en un estudio nos indica que el estrés será una de las principales causas de discapacidad para el 2030 ocasionadas por bajas laborales y problemas sociales y familiares.

Un gran número de investigadores conceptualizan el estrés como una interacción entre la persona y su entorno (Cooper y otros, 1998) admiten que las personas influyen en su entorno y reaccionan ante él. En consecuencia, el estrés es esencialmente el grado de adaptación entre la persona y su entorno, lo que puede dar lugar a una experiencia estresante.

2.1. Formulación de la problemática

La facultad de medicina U.M.S.A el 2010 hizo un estudio sobre el estrés al personal médico y maestros de la universidad, dando a conocer que urge la necesidad de crear espacios para el tratamiento de esta enfermedad.

Datos estadísticos hechos por el Hospital de Clínicas de la ciudad de La Paz, indican que nueve de cada diez personas en la sociedad sufren de estrés. En Bolivia el 63 % de la población vive en las ciudades formando así una (especie urbana), La población boliviana tiene una representación caótica con marchas, bloqueos, el tráfico en el parque automotor que se vive a diario son factores que predominan para



desencadenar el estrés, afectando además en la actitud de los ciudadanos ante la realidad.

Los resultados obtenidos permiten generar una mayor comprensión de la humanidad del profesor y su vivencia personal del estrés. Y que para la presente investigación significó valorar la presencia de las expresiones psico-somáticas del estrés en los profesores.

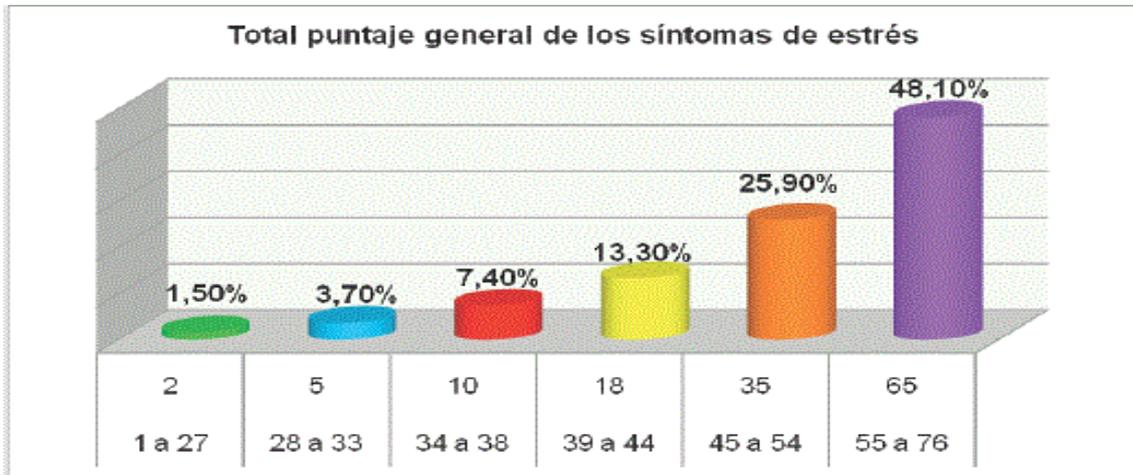


Ilustración 9 Total puntaje general de los síntomas de estrés

Fuente: Revista de investigación psicológica, UMSA

El 48.1% de los participantes obtuvo un puntaje total de síntomas de 55 a 76, rango que los sitúa en un percentil de 96 a 99, entendiéndose que la distribución del percentil va de 1 a 99 resulta evidente una situación relevante de expresiones de estrés en los profesores. Los indicadores de estrés corresponden a los percentiles más elevados, lo que permite observar la presencia de síntomas de estrés en los profesores participantes del estudio. El 25.9% de los profesores evaluados obtuvo un puntaje total en el rango de 45 a 54, lo que los sitúa en la tabla con un percentil de 75 a 95. También encontrándose en un nivel elevado de síntomas de estrés. Para el 13.3% de la muestra su puntaje es de 39 a 44, arrojando un percentil de 55 a 75, que refleja una frecuencia mediana superior de síntomas de estrés.

Es importante observar que la sumatoria de profesores que se encuentran por debajo del punto medio de síntomas de estrés tan sólo alcanza al 12.6% de la muestra. Resultados que expresan de manera evidente la presencia de expresiones psicósomáticas de estrés en los profesores participantes del estudio.



2.2. Diagnóstico

En enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el brote de la enfermedad por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) como una emergencia de salud pública de importancia internacional. En marzo de 2020, caracterizó el COVID-19 como pandemia. Desde entonces la OMS y las autoridades de salud pública de todo el mundo están actuando para contener el brote, que ha implicado desafíos antes impensados para las personas, las comunidades y las instituciones.

Esta pandemia puede ser considerada como el primer gran impacto de repercusión planetaria en la historia reciente del mundo globalizado. Aunque sus efectos en materia de salud pública están siendo superlativos, también lo son en todos los demás ámbitos de la vida pública y privada, individual y colectiva. Como es el caso en la mayoría de los procesos naturales, sus oportunidades o contingencias asociadas dependerán del modelo de desarrollo en el que se produzcan. Con la pandemia, esto se ha puesto más en evidencia.

El Ministerio de Salud organizó una capacitación virtual sobre conocimientos técnicos y entrenamiento de habilidades psicoterapéuticas frente a la situación de estrés que enfrenta el personal de salud que trabaja en primera línea para mitigar el contagio de COVID-19 en el país. La "Capacitación Virtual de Primera Ayuda Psicológica" tuvo más de 900 participantes, entre personal de salud del primer nivel de atención, equipos de calificación de Unidades de Discapacidad, responsables de Salud Mental de los nueve Servicios Departamentales de Salud (SEDES), voluntarios y personas que brindan apoyo humanitario en sus comunidades.



Ilustración 10 Cómo afecta la crisis a la salud

Fuente: Rathiofarm.es



Otra importante dimensión de la Pandemia COVID-19 se refiere a los impactos psicológicos en la población. Un primer acercamiento fue realizado por el IICC (2020). Con base en 1532 encuestas (32,5% hombres y 67.5% mujeres) y una media de edad de 32,5 años, se observó que en general el 16% presentó depresión, el 24% ansiedad, el 26% estrés y el 27% impacto psicológico. Las mujeres evidenciaron mayor depresión (7,5pp.), ansiedad (12 pp.), estrés (13 pp.) e impacto psicológico (15pp.) más que los hombres. Los menores de 25 años presentaron cuatro veces más riesgo que los mayores de 46 años en las cuatro dimensiones. Así mismo, las personas entre 26 a 35 años tienen el triple de riesgo y las de 36 a 45 años tienen doble riesgo de presentar estos trastornos en relación con los mayores de 46 años. Las personas que residen en el área rural tienen el doble de riesgo de presentar impacto psicológico comparado a las que viven en el área urbana. Las personas que viven en el área periurbana tienen 70% más riesgo de presentar ansiedad.

2.3. Pronóstico

Considerando la proyección del crecimiento del PIB de -5,3% para América Latina y El Caribe y de -3% para Bolivia en 2020 (Cepal, 2020), se anticipa el deterioro de los indicadores sociales. Para América Latina, la Cepal proyecta un incremento de 4,4 puntos porcentuales de la pobreza moderada y de 2,5 puntos porcentuales de la pobreza extrema.

DIMENSIONES DE DERECHOS	INDICADOR	CUARTILES DE NIVEL SOCIOECONÓMICO				TOTAL	ÁREA	
		Muy bajo	Bajo	Medio	Medio alto		Rural	Urbana
Hábitat Digno (% de la población)	Hacinamiento (Residir en hogares con 5 o más personas por dormitorio)	36.6	22.7	13.6	10.9	23.1	33.8	18.4
	No Disponer de agua potable al interior de la vivienda o lote	56.6	28.1	20.5	15.4	33.4	78.1	13.9
	No Disponer de red de alcantarillado	75.6	53.9	40.0	30.2	53.7	94.9	35.6
	No Disponer de energía eléctrica	13.0	3.5	2.9	2.3	6.3	19.6	0.4

Ilustración 11 Indicadores sociales en Latinoamérica

Fuente: Observatorio de la Deuda Social en Bolivia- UCB

En relación con los impactos psicológicos, el estudio del IICC (2020) encontró que las personas que viven en condiciones de hacinamiento tienen un 70% más riesgo de presentar ansiedad que las personas no hacinadas. Las personas que viven en alquiler sin contrato tienen 80% más riesgo de presentar impacto psicológico,



depresión y ansiedad, comparadas a las que cuentan con vivienda propia y sin hipoteca.

DIMENSIONES DE DERECHOS	INDICADOR	CUARTILES DE NIVEL SOCIOECONÓMICO				TOTAL	ÁREA		SEXO	
		Muy bajo	Bajo	Medio	Medio alto		Rural	Urbana	M	H
Trabajo y protección social	Déficit de ocupados con aportes a una pensión contributiva (AFP)	98.0	89.4	79.5	62.8	83.2	94.4	77.1	84.2	82.4
	Déficit de ocupados con afiliación a un seguro de salud	73.7	66.7	57.3	45.1	66.8	70.0	59.9	61.7	64.4
	Déficit de cobertura pensiones contributivas y no contributivas (Adultos más 60 años)	5.3	4.2	5.9	11.5	6.9	5.8	7.7	6.0	7.9

Fuente: Observatorio de la Deuda Social en Bolivia-UCB con base en la Encuesta de Hogares 2018, INE.

Ilustración 12 Indicadores de personas con riesgo a impacto psicológico

Fuente: Observatorio de la Deuda Social en Bolivia- UCB

2.4. Solución

Dotar de un equipamiento integral que abarque varias alternativas y posibiliten al usuario acomodarse y utilizar la terapia que esté más acorde a sus exigencias, esto de acuerdo con sus condiciones formativas, sociales, costumbres u otro tipo de factores que condiciones del espacio más cómodo para cada usuario.



3. MARCO TEORICO

3.1. Proyectos Ejemplos análogos

3.1.1. Hashtaga yoga

DX ARQUITECTOS
Ashtanga Yoga Chile

Centro de yoga “Ashtanga Yoga Chile” realizado por DX ARQUITECTOS en 2012 emplazado en Chile. Está situado en una zona residencial muy tranquila, al margen del tráfico y ruidos de la ciudad.

El estudio chileno hizo la ampliación de la casa de la profesora de yoga en Santiago, creando el estudio donde ella imparte las clases.

Quería un estudio que cumpliera con las condiciones para practicar yoga; buena ventilación, buen aislamiento acústico y térmico, y un ambiente espiritual.

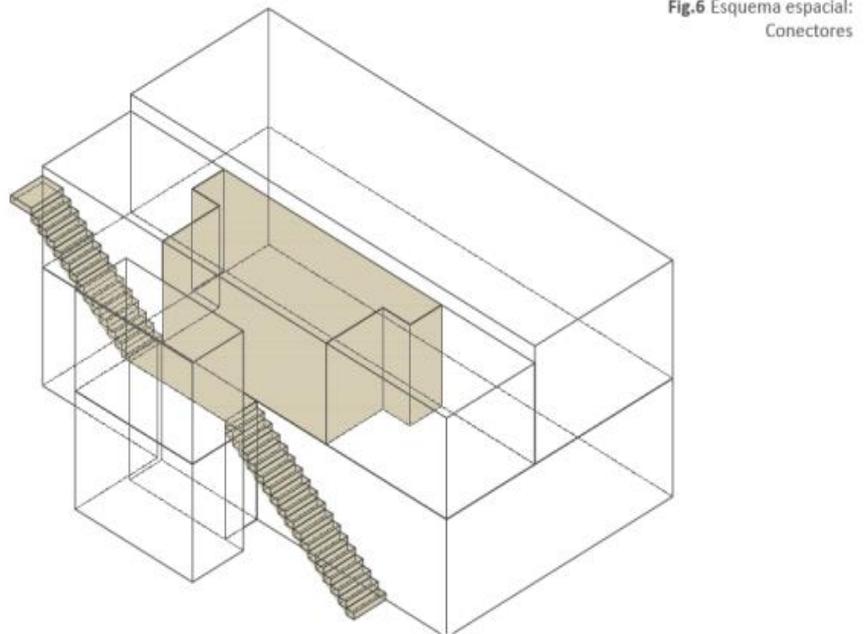
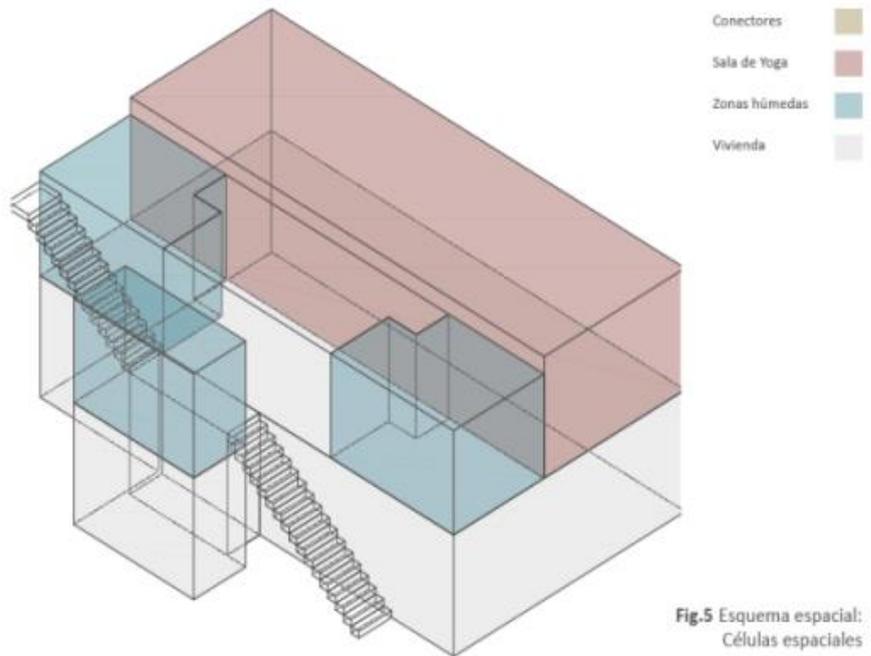


Ilustración 13 volumetrica centro de yoga ashtanga

Fuente: 2018 ashtanga yoga chile



ANÁLISIS ESPACIAL

A parte de la sala de yoga, el centro se compone de un hall con dos baños y vestuarios a cada lado y se accede por unas escaleras que están en la parte trasera de la casa.

La estructura de madera está a la vista, esto hace referencia al proceso constructivo del centro, y también a la propia estructura del cuerpo humano.

Las ventanas del centro están situadas en la parte más baja de las fachadas y en la más alta para controlar la luz, evitar la luz directa, y crear una ventilación cruzada natural. Esto lo consigue con una fila de ventanas altas en la fachada este, y filas de ventanas en la parte baja pegada al suelo, controlando las vistas desde la calle que las tapan los árboles del entorno de la casa.

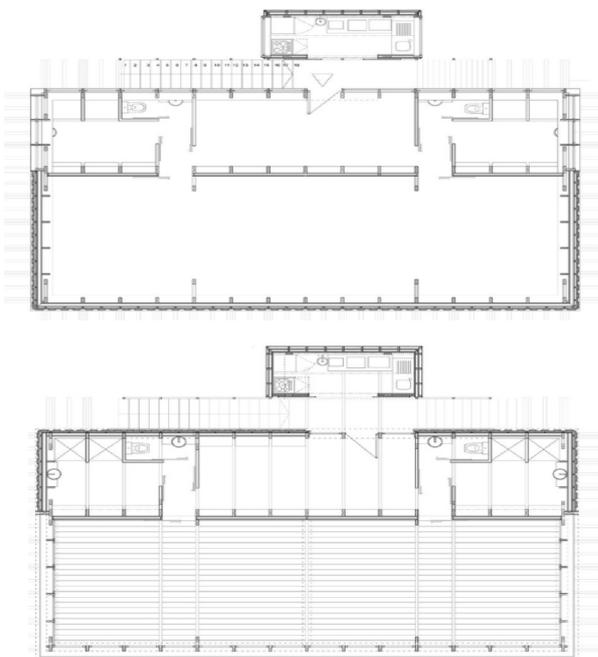


Ilustración 16 Planta de Centro Ashtanga yoga

Fuente: 2018 ashtanga yoga chile

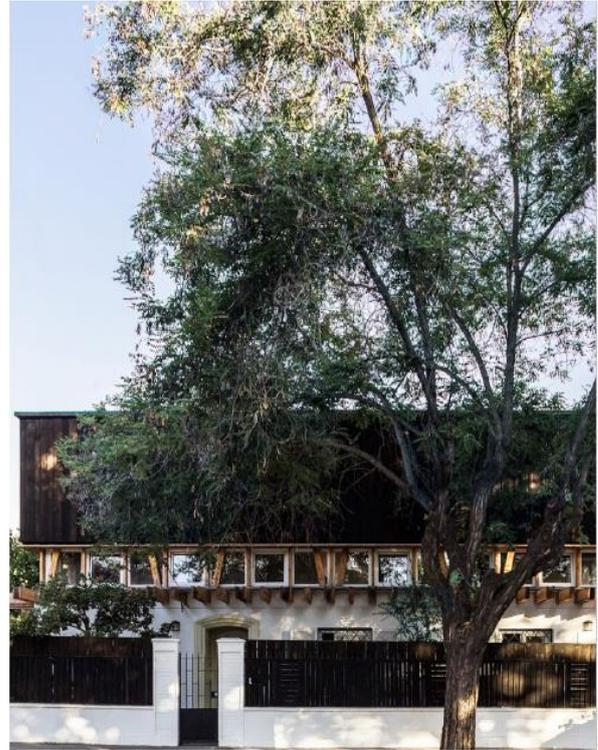


Ilustración 14 centro ashtanga yoga



Ilustración 15 Interior Centro Ashtanga Yoga

Fuente: 2018 ashtanga yoga chile



3.1.2. CARTER+BURTON

CARTER BURTON

ANÁLISIS ESPACIAL

El estudio de yoga adquiere una forma curva en su conjunto gracias a los paneles de fachada. Se accede por ambos extremos de la pieza, al este y al oeste, y en la parte de arriba de las entradas tiene terrazas abiertas con vistas al entorno que da la sensación de que está en una casa árbol.

La sala de yoga se sitúa en el centro de la pieza ocupando gran parte de la superficie y doble altura. Este volumen tiene doble uso, ya que del suelo de la madera se pueden sacar tres camas para ser utilizado como dormitorio. A continuación, se encuentra una pequeña cocina, los baños y armarios. El diseño se realizó respetando el entorno y evitando tocar la vegetación existente. El acceso para los coches no llega hasta la casa-estudio, los visitantes tienen que andar por el monte hasta llegar al estudio de yoga.



Ilustración 17 Estudio de yoga CARTER BURTON

Fuente: Carter + Burton Architecture - Yoga Studio, Virginia, EE.UU

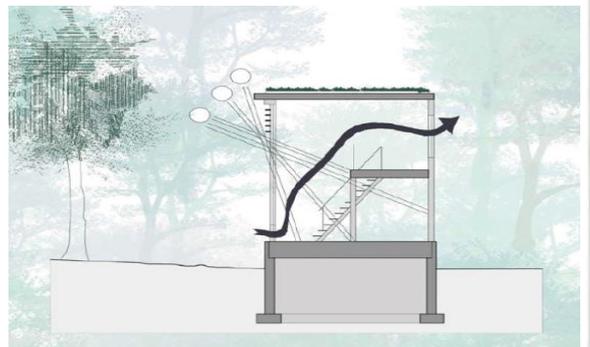
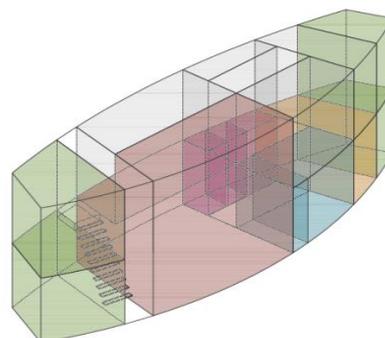
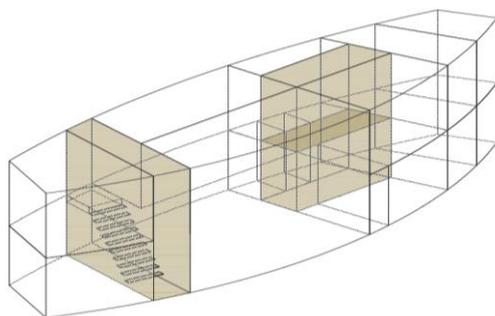


Ilustración 18 Corte Sala de Yoga CARTER BURTON

Fuente: Carter + Burton Architecture - Yoga Studio, Virginia, EE.UU



Sala de Yoga
Hall
Zonas húmedas
Patios
Almacenaje
Vivienda

Fig.27 Esquema espacial:
Células espaciales

Ilustración 19 Esquema Espacial Estudio de Yoga CARTER BURTON

Fuente: Carter + Burton Architecture - Yoga Studio, Virginia, EE.UU



4. JUSTIFICACION.

La prevención temprana contra los síntomas del estrés será favorable para el bienestar mental emocional y físico de las personas mediante un equipamiento que facilite la practica de terapias naturales alternativas.

4.1. Justificación infraestructural

Actualmente el municipio de La Paz no cuenta con un equipamiento para tratar el estrés que sufren a diario los ciudadanos de a pie, el proyecto a desarrollarse pretende jerarquizar la importancia que tiene realizar un tratamiento preventivo para el estrés, efectuando actividades terapéuticas las cuales previenen enfermedades psicológicas como físicas que surgen a causa del estrés, este conjunto de acciones podrá realizarse en el centro integral de terapias para el estrés.

El centro integral se inserta en el área de salud, buscando así beneficiar a la población que sufre estrés complementándola con medicina natural, proporcionando así una alternativa ante los tratamientos con medicamentos como antidepresivos y ansiolíticos que producen efectos secundarios y llegan a ser dañinos para la salud.

4.2. Justificación salubre

Diariamente la sociedad vive en constante estrés sea a nivel profesional, laboral o personal, es decir, de alguna manera muchas personas están sumergida en el estrés. Esto se debe a una mala percepción de la vida y una entrega total a situaciones que no les permiten crecer.

Nadie está exento de caer en estrés, toda vez que cualquier persona sometida a una demanda (**trabajo, familia, dinero, finanzas, entre otros**), puede sufrir de estrés

5. ANALISIS DEL USUARIO

5.1. Diagnostico

El problema reside en que no se cuenta con infraestructura adecuada, especializada y accesible económicamente para el tratamiento del estrés con terapias alternativas como el **mindfulness**, también llamado **atención plena**, además de no existir políticas que se enfoquen a la lucha contra el estrés.



6. DIMENSIONAMIENTO DEL PROYECTO

6.1. Cálculo dimensionamiento

El dimensionamiento de la población se hace en función al siguiente método

De acuerdo al último Censo 2012, la población del municipio paceño según el INE es de 2'719.344 Habitantes (2'862.504 habitantes revisión 2014), de los que 1.375.377 son mujeres (50.58%) y 1.343.967 son hombres (49.42%). Fuente: Instituto Nacional de estadística- INE Elaboración: GADLP/SDPD/IDELP

Nro	Municipio	2019 (p)		Total
		Hombre	Mujer	
45	Ixiamas	5.495	4.367	9.862
46	Jesús de Machaca	7.623	7.770	15.393
47	La Asunta	22.530	19.953	42.483
48	La Paz	388.611	421.353	809.964
49	Laja	12.905	13.194	26.099
48	Laja	12.905	13.194	26.099
48	La Paz	388.611	421.353	809.964

Ilustración 20 Dminencionamiento de la población.

Fuente: Instituto nacional de estadística INE

Donde el 80.30% de la población está en condiciones laborales.

$$809.964 \text{ hab.} \times 0.8030 = 650.401$$

Porcentaje de población atendida: 30%
= 195.120.32 hab. al año.

16.260 hab por mes hab.

677.5 usuarios por día hab

Coefficiente de uso: 1500 hab.

Coefficiente de eficiencia: 85% = 575.87 personas optimamente por día en tres turnos

192 usuarios por turno



6.2. Estadísticas área total

2015	2016	%DE CRECIMIENTO
1218 personas	2699 personas	55%
3490 personas	3519 personas	0.90%
391 personas	903 personas	56%
71 personas	113 personas	37%
Promedio de crecimiento anual		38%

Ilustración 21 Estadísticas area total

Fuente: Instituto nacional de estadística.

6.3. El estrés en Bolivia

La pandemia del COVID-19 ha debilitado la salud mental de la población, el personal sanitario es uno de los grupos afectados, aspecto que es muy importante considerando que son los integrantes principales frente al mayor reto que el mundo moderno ha enfrentado hasta el momento en lo referido a enfermedades infectocontagiosas. La enfermedad COVID-19 ha producido en el personal de salud ansiedad, depresión, nerviosismo, desvelo, entre otros; siendo estos síntomas resultados del estrés, turnos prolongados, excesiva carga de trabajo, capacitación inadecuada y equipo de protección personal escaso, haciéndolos propensos a desarrollar trastornos tales como el Síndrome de Burnout o Síndrome de estrés postraumático

DESCARGAS

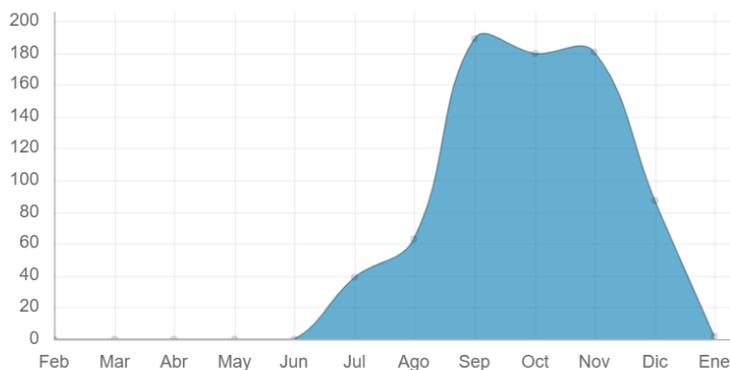


Ilustración 22 Estadísticas estrés.

Fuente: Instituto nacional de estadística.





Ilustración 23 Estres laboral

Fuente: news.un.org

El índice de trabajadores que sufren estrés laboral en La Paz subió en 25% en 15 años, según un estudio realizado por la carrera de Ingeniería Industrial de la Universidad Mayor de San Andrés (UMSA). Asimismo, en el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo se dedicó al estudio del estrés.

El 2001 el 45 % de los trabajadores sufrían de estrés, pero, esa cifra fue incrementando a un 70%.

(Fuente estudio universitario realizado a 14 empresas)

6.4. Capacidad del equipamiento

6.4.1. Dimensionamiento del proyecto

55 m² por usuario teniendo un total de 10.560 m² por c/usuario

Radio de influencia 1000 – 15000 m

6.4.2. Puntos de partida

Considerando la situación actual mundial y local el porcentaje de personas con estrés en sus diversas fases y grados se considera los siguientes aspectos.

Cálculo de personas que sufren de estrés

9 de cada 10 personas sufren algún tipo de estrés

PARAMETROS PARA EL CÁLCULO DE DIMENSIONAMIENTO

Población

Demanda

Tipos de estrés



7. OBJETIVOS

7.1. Objetivo General

Mejorar la salud de las personas que sobrellevan el estrés en la ciudad de La Paz planteando un equipamiento que coadyuve en la reducción de estrés a partir de terapias naturales alternativas.

7.2. Objetivos Específicos

- Diseñar espacios donde se realicen tratamientos naturales.
- Recuperar áreas potencialmente ecológicas.
- Dotar de una infraestructura terapéutica al usuario

7.3. Alcances Arquitectónicos y Urbanos.

La imagen de un centro integral de terapias se manifiesta:

Promoviendo un espacio de tratamiento para el estrés, ayuda a prevenir las enfermedades que este ocasiona.

Con el proyecto se busca crear un sitio al paso para poder dedicarle un espacio en el reducido tiempo libre que actualmente tienen las personas.

8. PROPUESTA.

8.1. Determinación Del Sitio De Intervención.

TABLA NEUTRA					
NRO	VARIABLES COMPARATIVAS	VIAL	ZONA		
			VILLA COPACABANA (LA PAZ)	MALLAZA	CARRERAS
1	PROPORCIONES DE TERRENO LIBRE	10	10	8	7
2	ASOLEAMIENTO	10	8	5	5
3	PENDIENTE	10	5	2	2
4	VIENTOS	10	9	2	5
5	ACCESO	10	10	2	1
6	CONTAMINACION SONORA	10	5	5	2
7	VEGETACION	10	9	2	5
8	PROXIMIDAD	10	10	4	4
9	DENSIDAD POBLACIONAL	10	10	5	4
10	PAISAJISMO	10	10	4	8
	TOTAL	100	86	35	47

Ilustración 24 Determinación del sitio de intervención

Fuente: Elaboración propia.



8.1.1. Elección del sitio

Para la elección del terreno se toma un recuento de las variables del sitio de acuerdo con las normas de la localización urbana.

	SERVICIOS BÁSICOS				CAMINOS
	LUZ	AGUA	ALCNT.	TELF.	
MALLASA	SI	SI	SI	SI	ASFALTO
ZONA SUR	SI	SI	SI	SI	ASFALTO
VILLA COPACABANA	SI	SI	SI	SI	ASFALTO

Ilustración 25 Accesibilidad a servicios básicos de sitio

Fuente: Elaboración propia

La accesibilidad y disponibilidad de servicios básicos son primarias en la zona de villa Copacabana y cuenta con las condiciones óptimas para el desarrollo del proyecto.

8.1.2. Descripción del sitio de intervención



Ilustración 26 piscina municipal orkojahuirá

Fuente: Elaboración propia

NOR-OESTE

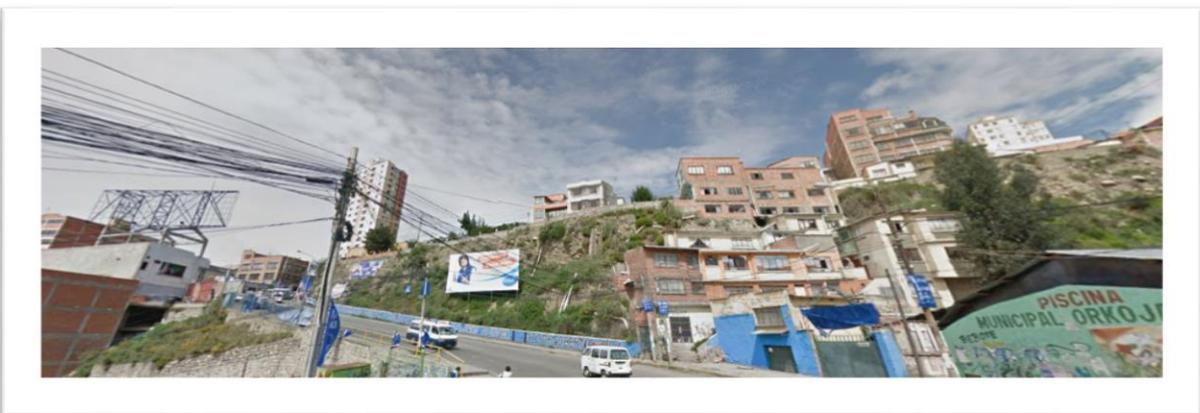


Ilustración 27 fotografía de sitio Av. pasoskanqui

Fuente: Elaboración propia



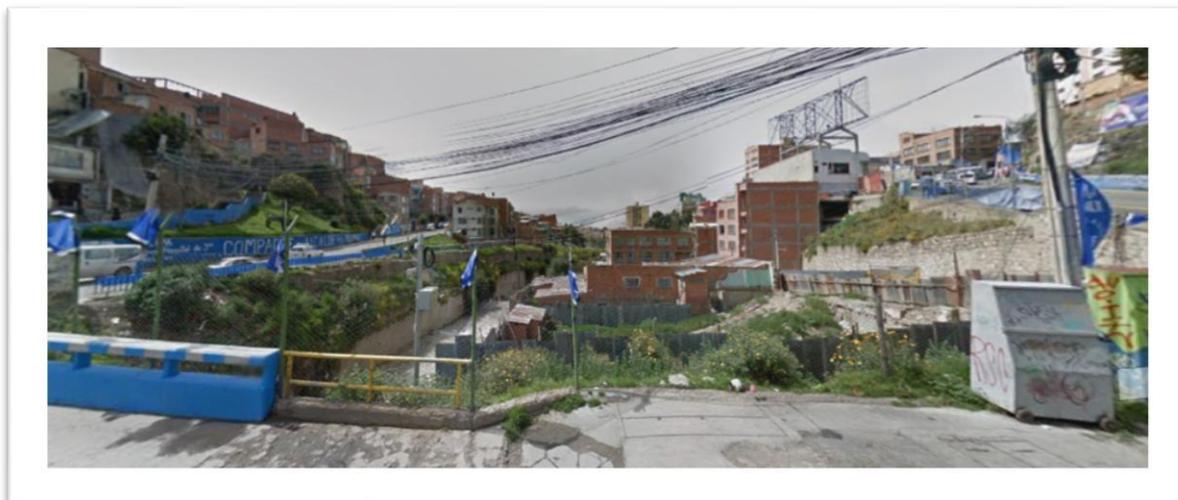


Ilustración 28 fotografía de sitio Av. Pasoskanqui vista río orkojahuirá
Fuente: Elaboración propia

8.1.3. Justificación del sitio

FACTORES ESPACIALES POSITIVOS

El área de accesibilidad urbana y espacio de terreno adecuado para el diseño de espacios que requiere el equipamiento.

FACTORES FÍSICO NATURALES

Factores favorables: asoleamiento y temperatura adecuados, también brinda visuales paisajísticas

8.2. Nivel Projectual Del Área de intervención.

La intervención urbana y generación de estrategias en un determinado espacio se convierte en una herramienta accesible que conlleva a la transformación de los individuos de a pie que se ven afectados por los resultados del estrés prolongado en este caso en la localidad de La Paz el 63% de la población sufre de estrés con un 13% de crecimiento anual, según datos emitidos por la OMS en el año 2013, la práctica de terapias alternativas son acciones relevantes para lograr dicha transformación es por eso que la creación de espacios de relajación y de tratamientos naturales alternativos deben estructurarse en un equipamiento que cubra estas necesidades enfocándose a la posibilidad de acceder con cierta facilidad a la infraestructura.



8.3. Radio de acción.

El radio de acción del proyecto es de 1.5 kilómetros

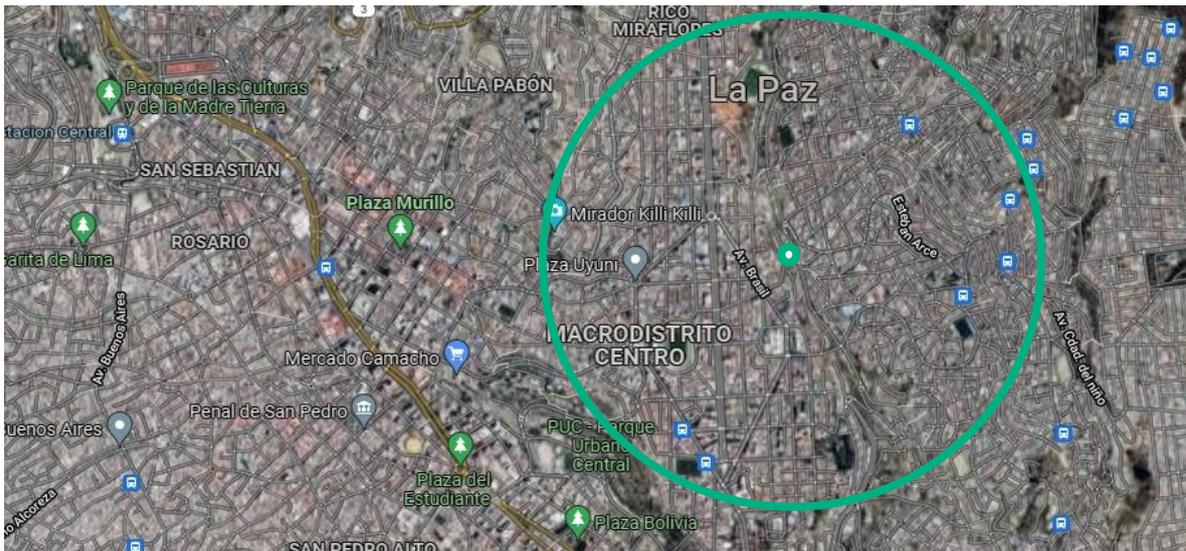


Ilustración 29 Ubicación del lugar de estudio

Fuente: Elaboración propia

8.4. Localización del terreno.

La zona de villa Copacabana pertenece al municipio de la paz se encuentra ubicado en el macrodistrito San Antonio colinda al norte y al oeste con la zona de Miraflores al sur con Villa Armonía. Alto Obrajes y al este con valle de las flores y Alto San Antonio, entre las coordenadas $16^{\circ} 49' 60, 91''$ de latitud sur y entre los meridianos $68^{\circ} 11' 85, 59''$ de longitud oeste de Greenwich

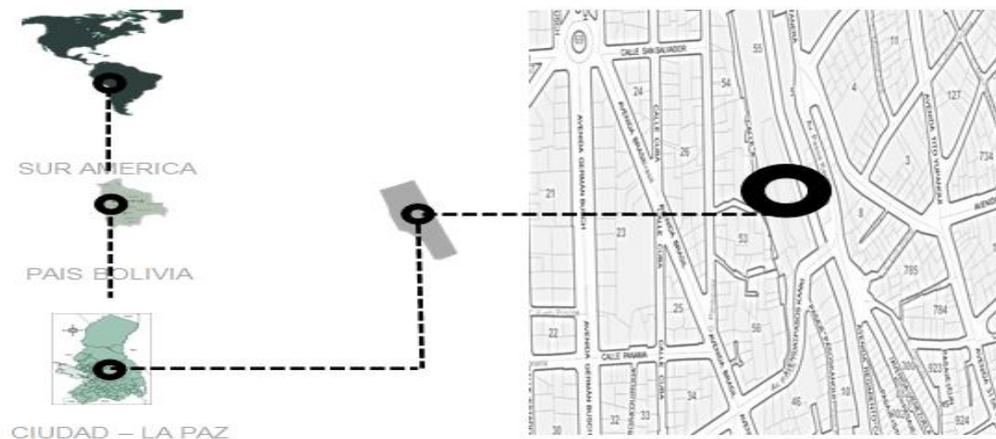


Ilustración 30 Localización de terreno de estudio

Fuente: elaboración propia



8.5. Características del área de intervención.

8.5.1. Vías de Acceso

La centralidad de villa Copacabana cuenta con vías de primer orden (AVENIDA PASOSKANKI) la cual articula el sureste con el centro de la ciudad, además cuenta con vías de segundo y tercer orden en un radio de 500 m.



Ilustración 31 Vías de acceso a sitio

Fuente: Elaboración propia

8.5.2. Aspectos físico-naturales.

8.5.2.1. Topografía.

El Macrodistrato municipal de San Antonio se caracteriza por tener una topografía accidentada.

El 45% de la mancha urbana está constituido por terrenos de alta pendiente con un 25% de inclinación del terreno.

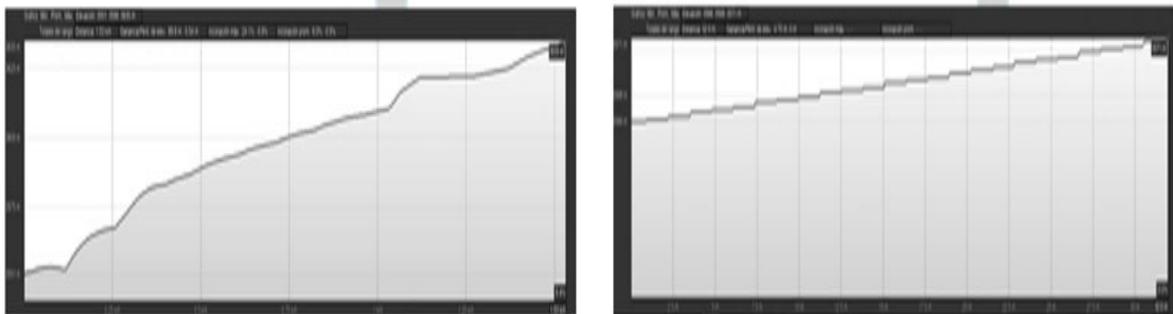


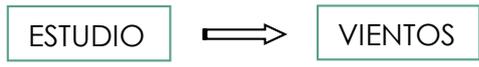
Ilustración 32 Perfiles de terreno de sitio

Fuente: Elaboración propia



8.5.2.2. Climatología.

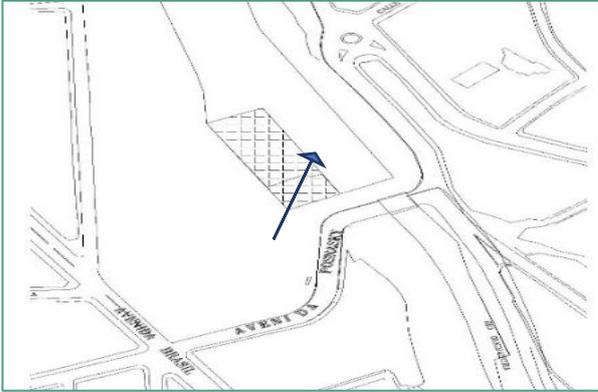
8.5.2.2.1. Vientos predominantes.



OBJETIVO DEL ESTUDIO: CONOCER CUALES SON LAS DIRECCIONES DE LOS VIENTOS QUE MAS PREDOMINAN

TECNICA: PLANO DE UBICACION

LECTURA
E INTERPRETACION



Los vientos más frecuentes que se registran son del Nor-Este

Velocidad máxima 20.6 nudos.

Velocidad mínima 2.1 nudos.

Agosto es el mes con más vientos

CONCLUSIONES: OPORTUNIDAD PARA USO DE ENERGIAS ALTERNATIVAS, DESGASTE E INDICADORES DE MATERIALES CONSTRUCTIVOS, VIENTOS PREDOMINANTES.

Ilustración 33 Estudio vientos
Fuente : elaboracion propia

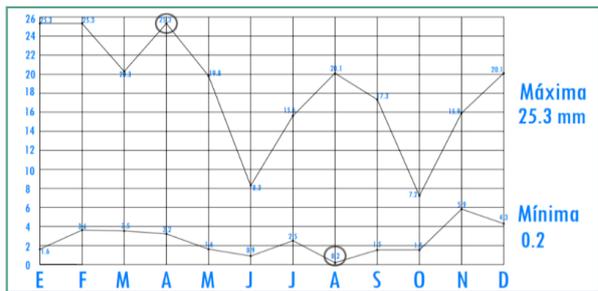
8.5.2.2.2. Precipitaciones



OBJETIVO DEL ESTUDIO: CONOCER LA EPOCA MAYOR DE PRECIPITACIÓN PARA LA PREVEENCIÓN DEL DISEÑO DE CUBIERTAS

TECNICA: EJE DE COORDENADAS

LECTURA
E INTERPRETACION



Como máxima tiene una precipitación de 25.3 mm en el mes de abril

Como mínima una precipitación de 02 mm en el mes de agosto.

CONCLUSIONES: OPORTUNIDAD APROVECHAMIENTO DE AGUAS RESIDUALES

Ilustración 34 Estudio de precipitaciones de sitio
Fuente : elaboracion propia



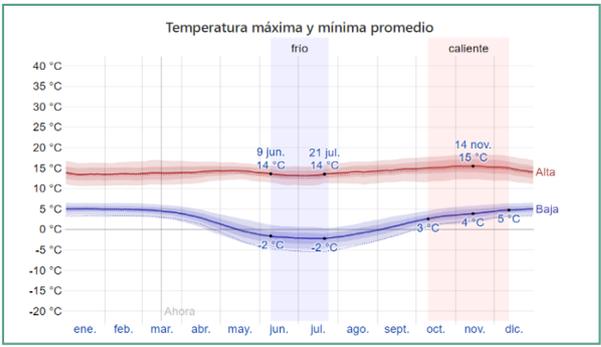
8.5.2.2.3. Temperaturas y asoleamiento



OBJETIVO DEL ESTUDIO: TOMAR EN CUENTA LOS DIFERENTES TIPOS DE TEMPERATURA EN EL LUGAR PARA PROPONER TIPOS DE MATERIALES QUE SE USARAN EN EL PROYECTO.

TECNICA: EJE DE COORDENADAS

LECTURA E INTERPRETACION



Como máxima tenemos una temperatura de 18°C en el mes de noviembre.
 Como media tenemos una temperatura de 15°C. en el mes de agosto y abril.
 Como mínima tenemos una temperatura de -2°C en el mes de julio.

CONCLUSIONES: TOMAR EN CUENTA EL CAMBIO BRUSCO DE TEMPERATURA

Ilustración 35 Temperaturas y asoleamiento de sitio
 Fuente: Elaboración propia

8.5.2.3. Vegetación.



OBJETIVO DEL ESTUDIO: CONOCER EL TIPO DE VEGETACION DEL SITIO PARA DEEFINIR EL TIPO DE ARQUITECTURA A IMPLEMENTAR.

TECNICA: RELEVAMIENTO

LECTURA E INTERPRETACION



PINO PONDEROSO
 Árbol de gran Altura y de hojas perenes

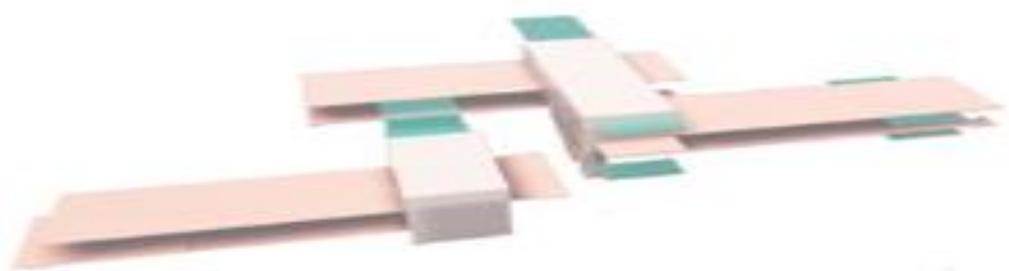
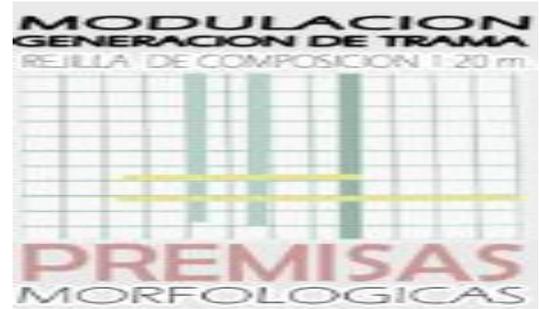
PINO CONTORTA
 Utilizado para proteger el suelo de la erosión.

CONCLUSIONES: ELECCIÓN DE TIPO DE VEGETACIÓN A USAR EN EL EQUIPAMIENTO.

Ilustración 36 Vegetación de sitio
 Fuente: Elaboración Propia



9. PREMISAS DE DISEÑO



MAQUETA DIGITAL

Ilustración 37 Premisas Morfologicas

Fuente: Elaboración propia



9.1. Programación Arquitectónica

9.1.1. Programación cualitativa

UNIDAD	AREA	CANTIDAD	AMBIENTE	IMPACTO	VISUAL PAISAJISTICA	TRANSPARENCIA DEL AMBIENTE	MATERIAL
ACCESO	PUBLICO	1	Seguridad	BAJO	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL EXTERIOR	100%	PISO: PORCELANATO PARED: REVESTIMIENTO DE YESO
	RECEPCION	1	Hall de ingreso principal	ALTO	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	100%	PISO: PORCELANATO PARED: REVESTIMIENTO DE YESO
		1	recepcion	REGULAR	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	100%	PISO: PORCELANATO PARED: REVESTIMIENTO DE YESO Y MADERA
		1	sala de espera	REGULAR	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	100%	PISO: PORCELANATO PARED: REVESTIMIENTO DE YESO Y MADERA
		1	ascensor	REGULAR	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	100%	
			escaleras	REGULAR	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	100%	PISO: PORCELANATO
		2	baños	REGULAR	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	10%	PISO: PORCELANATO PARED: CERAMICA
UNIDAD DE CONSULTORIOS	CONSULTORIOS	3	consultorios Psicologicos	ALTO	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	100%	PISO: PORCELANATO PARED: REVESTIMIENTO DE YESO MADERA
		1	sala de espera	ALTO	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	100%	PISO: PORCELANATO PARED: REVESTIMIENTO DE YESO MADERA
		1	area de meditacion	ALTO	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	100%	PISO: ENTABLONADO PARED: REVESTIMIENTO DE YESO MADERA
	SERVICIO	1	closet	REGULAR	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	10%	PISO: PORCELANATO PARED: CERAMICA
		2	baños	REGULAR	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	10%	PISO: PORCELANATO PARED: CERAMICA
INGRESO TERAPIAS	NATURAL	2	masajes	ALTO	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	100%	PISO: PORCELANATO PARED: REVESTIMIENTO DE YESO
		1	sauna individuales	ALTO	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	100%	PISO: PORCELANATO PARED: REVESTIMIENTO DE YESO
		1	sauna seco	ALTO	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	100%	PISO: PORCELANATO PARED: REVESTIMIENTO DE YESO
UNIDAD DE TERAPIAS	SERVICIO	2	camerinos	REGULAR	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	10%	PISO: PORCELANATO PARED: REVESTIMIENTO DE YESO
		2	duchas y baños	REGULAR	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	10%	PISO: PORCELANATO PARED: CERAMICA
	ARTE TERAPIA	1	sala de aromaterapia	ALTO	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	100%	PISO: PORCELANATO PARED: REVESTIMIENTO DE YESO
		1	sala de pintura	ALTO	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	100%	PISO: PORCELANATO PARED: REVESTIMIENTO DE YESO
	AYURVEDA	2	salon yoga	ALTO	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	100%	PISO: PORCELANATO PARED: REVESTIMIENTO DE YESO
		1	closet	ALTO	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	100%	PISO: PORCELANATO PARED: CERAMICA
	SERVICIO	1	snak	REGULAR	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	100%	PISO: PORCELANATO PARED: REVESTIMIENTO DE YESO
		1	cocina	REGULAR	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	10%	PISO: PORCELANATO PARED: CERAMICA
		2	baños	REGULAR	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	10%	PISO: PORCELANATO PARED: CERAMICA
	MANTENIMIENTO	MAQUINARIA	1	sala de maquinas	REGULAR	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	5%
PERQUEO	PARQUEO	1	parqueo usuarios	REGULAR	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL EXTERIOR	EXTERIOR	
CIRCULACION	INTERIOR	1	rampas	REGULAR	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	100%	
		1	circulacion	REGULAR	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL INTERIOR	100%	
	EXTERIOR	1	plaza central	REGULAR	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL EXTERIOR	EXTERIOR	PISO: ENTABLONADO PARED: REVESTIMIENTO DE YESO MADERA
		1	recorrido entorno del lago	REGULAR	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL EXTERIOR	EXTERIOR	PISO: ENTABLONADO PARED: REVESTIMIENTO DE YESO MADERA
		1	jardin terapeutico	REGULAR	VISUAL PAISAJISTICA ORIENTADA AL EXTERIOR	EXTERIOR	PISO: ENTABLONADO PARED: REVESTIMIENTO DE YESO MADERA

Ilustración 38 Programación cualitativa

Fuente: Elaboración propia



9.1.2. Programación cuantitativa.

UNIDAD	AREA	USUARIO	NECESIDAD	ACTIVIDAD	N° DE USUARIOS	MOVILIARIO FUO	MOVIL	AMBIENTE	CANTIDAD	SUPERFICIE		
ACCESO	PUBLICO	Guardia de Seguridad	Velar la seguridad del centro	Cuidar y monitorear el centro.	1		SILLA MESA	Oficina de control	1	Ambiente	6.70	m2
	RECEPCION	Personas con estrés, administración.	Ingresar	Caminar, esperar.	15	BANCAS		Hall de ingreso principal	1	Ambiente	20.30	m2
		Personas con estrés.	Espacio para cobranza de dinero.	Cobrar dinero.	1	MESAS		Recepcion	1	Ambiente	5.15	m2
		Personas con estrés y secretaria.	Informarse del tratamiento	Informar.	1			Secretaria	1	Ambiente	10.73	m2
		Personas con estrés	Esperar a la terapia	Ver programas de prevención del estrés	20			sala de espera	1	Ambiente	38.71	m2
		Personas con estrés	Circulacion inmediata	Subir y Bajar	6			Ascensor	1	Ambiente	7.64	m2
		Personas con estrés	Circulacion inmediata	Subir y Bajar	2			Escaleras	1	Ambiente	13.90	m2
		Personas con estrés	Fisiologicas	Higiene	8			Baños	1	Ambiente	9.15	m2
UNIDAD DE TERAPIAS	NATURAL	Personas con estrés	Ingresar	Caminar, esperar.	30		CAMAS	Masajes	2	Ambiente	11.80	m2
		Personas con estrés	Tratamiento con Hidroterapia	Hidroterapia	6		SILLAS	saunas individuales	2	Ambiente	15.80	m2
		Personas con estrés	Tratamiento con Hidroterapia	Hidroterapia	15		SILLAS	sauna seco	1	Ambiente	11.70	m2
	SERVICIO	Personas con estrés	Fisiologicas	Higiene			BANCA	Duchas y Baños	2	Ambiente	7.80	m2
		Personas con estrés	Cambiar vestimenta	Mudarse de ropa			BANCA	Cameros	2	Ambiente	6.35	m2
		Personal de mantenimiento	Mantenimiento	Énfasis en sistema de mantenimiento			ESTANTE	Sala de Maquinas	1	Ambiente	15.24	m2
	ARTE TERAPIA	Personas con estrés					BANCAS	Sala de Aromaterapia	1	Ambiente	22.80	m2
		Personas con estrés					SILLA MESA	Sala de Pintura	1	Ambiente	31.50	m2
		Personas con estrés	Alimentarse	Servirse alimentos			SILLAS MESAS	snak	1	Ambiente	30.80	m2
		Personas con estrés	Preparación de alimentos	Preparado y servido de alimentos		MESON		Cocina	1	Ambiente	9.40	m2
		Personas con estrés	Fisiologicas	Higiene	8	WC. LV		Baños	2	Ambiente	12.80	m2
	AYURVEDA	Personas con estrés	Ayurveda	Practica de posturas asanas	20		ESTANTES	Salon de Yoga	2	Ambiente	68.00	m2
		Personas con estrés					ESTANTES	Closet	1	Ambiente	12.20	m2
		Personas con estrés	Fisiologicas	Higiene	8	WC. LV		Baños	2	Ambiente	12.80	m2
	UNIDAD DE CONSULTORIOS	CONSULTORIOS		Diagnostico	Caminar, esperar.	15		SILLA MESA	Consultorio de Psicologo	3	Ambiente	49.10
Personas con estrés			Meditar	Ejercicios de meditación	15	ESTANTES		Area de Meditacion	1	Ambiente	49.40	m2
Personas con estrés				Guardar equipaje		ESTANTES		Closet	1	Ambiente	12.20	m2
Personas con estrés			Fisiologicas	Higiene		WC. LV		Baños	2	Ambiente	12.80	m2
CIRCULACION	INTERIOR	Personas con estrés	Circulacion	Circular, Caminar				Rampas	1	Ambiente	40.00	m2
		Personas con estrés	Circulacion	Circular, Caminar				Circulacion	1	Ambiente	237.50	m2
	EXTERIOR	Personas con estrés	Circulacion	Circular, Caminar				Plaza Central	1	Ambiente	58.40	m2
		Personas con estrés	Circulacion	Recorrer ,Caminar	15	BANCAS		Recorrido entorno del lago	1	Ambiente	50.90	m2
		Personas con estrés	Circulacion	Recorrido terapeutico	15			Jardin Terapeutico	1	Ambiente	85.70	m2
										TOTAL	1412.62	m2

Ilustración 39 Ilustración -Programación cuantitativa

Fuente: Elaboración propia



10. BIBLIOGRAFIA.

MEMORIAS DE PROYECTO DE GRADO

- 1) PG-2610 centro recreativo de medicina y alimentación natural
Autor: Limachi Huanca Fredy Faustino
- 2) PG-3495 Centro de spa medicinal urbano
Nacho Choque, Ever Lucas
Hernández Heras, Miguel (tutor)
2013
<http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/11072>
- 3) PG-4123 Centro de bienestar integral: terapias alternativas Copacabana - La Paz
Autor:
Valencia Condori, Karen Isela
Hernández Heras, Miguel (asesor)
Hennings Hinojosa, Vania Verónica (asesora)
2018
<http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/22227>
- 4) pg-3833 Centro termal de terapias alternativas: Mallasa - La Paz
Autor:
Blanco Choque, Adriana Wara
Aliaga Aranda, René (tutor)
2016
<http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/12261>
- 5) PG-4112 Centro spa de terapias alternativas mixtas: Palca - La Paz
Autor
Condori Onori, Omar
Sainz Cardona, Jorge (asesor)
2018
<http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/22206>



PAGINAS WEB.

- 1) (Valencia, 2016)

Valencia, N. (2016, enero 29). Comienza construcción en Ecuador de sendero ecológico diseñado por Estudio 685. Plataforma Arquitectura. <https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/781084/estudio-685-comienza-construccion-de-sendero-ecologico-en-ecuador>.

- 2) (Tratamiento Estrés - Los Mejores Tratamientos para el Estrés, s/f)

Tratamiento Estrés - Los Mejores Tratamientos para el Estrés. (s/f). Combatiestres.com. Recuperado el 21 de febrero de 2022, de <https://www.combatiestres.com/tratamientos-estres>

- 3) (s/f)

(S/f). Scielosp.org. Recuperado el 21 de febrero de 2022, de <https://www.scielosp.org/pdf/spm/2011.v53n6/523-530>

- 5) (Ávila, 2014)

Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. Revista CONCIENCIA, 2(1), 117–125. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_arttext

- 5) (El estrés: consejos de prevención y tratamiento - Bupa Latam, s/f)

El estrés: consejos de prevención y tratamiento - Bupa Latam. (s/f). Com.bo. Recuperado el 21 de febrero de 2022, de <https://www.bupasalud.com.bo/salud/estres>

- 6) (acolsamx, 2020)

acolsamx. (2020, octubre 13). Medidas de colchonetas: 3 tipos para elegir. Acolsa. <https://acolsa.mx/medidas-de-colchonetas/>

- 7) (Armonía Centro Integral – Centro de Estética y Terapias Alternativas, s/f)



Armonía Centro Integral – Centro de Estética y Terapias Alternativas. (s/f).
Armoniacentrointegral.com. Recuperado el 21 de febrero de 2022, de
<https://armoniacentrointegral.com>

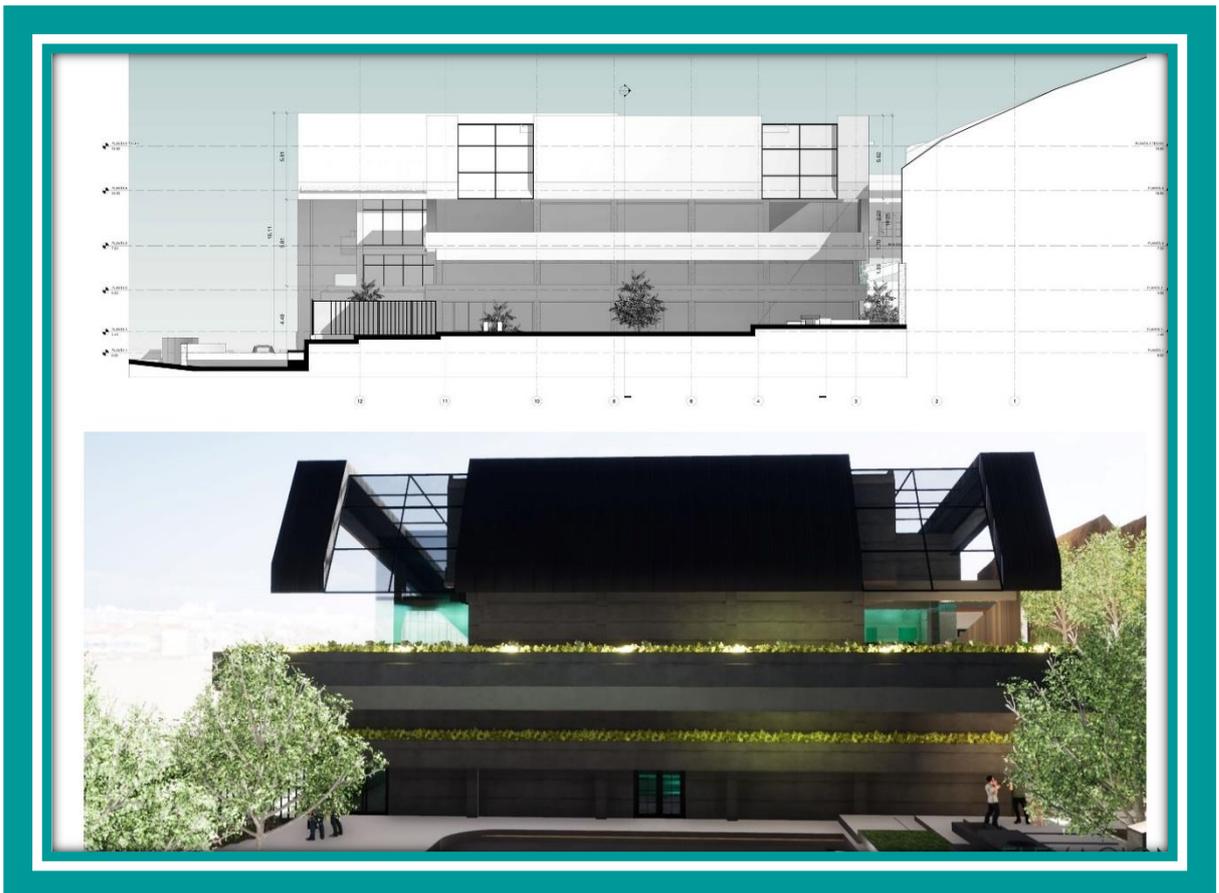
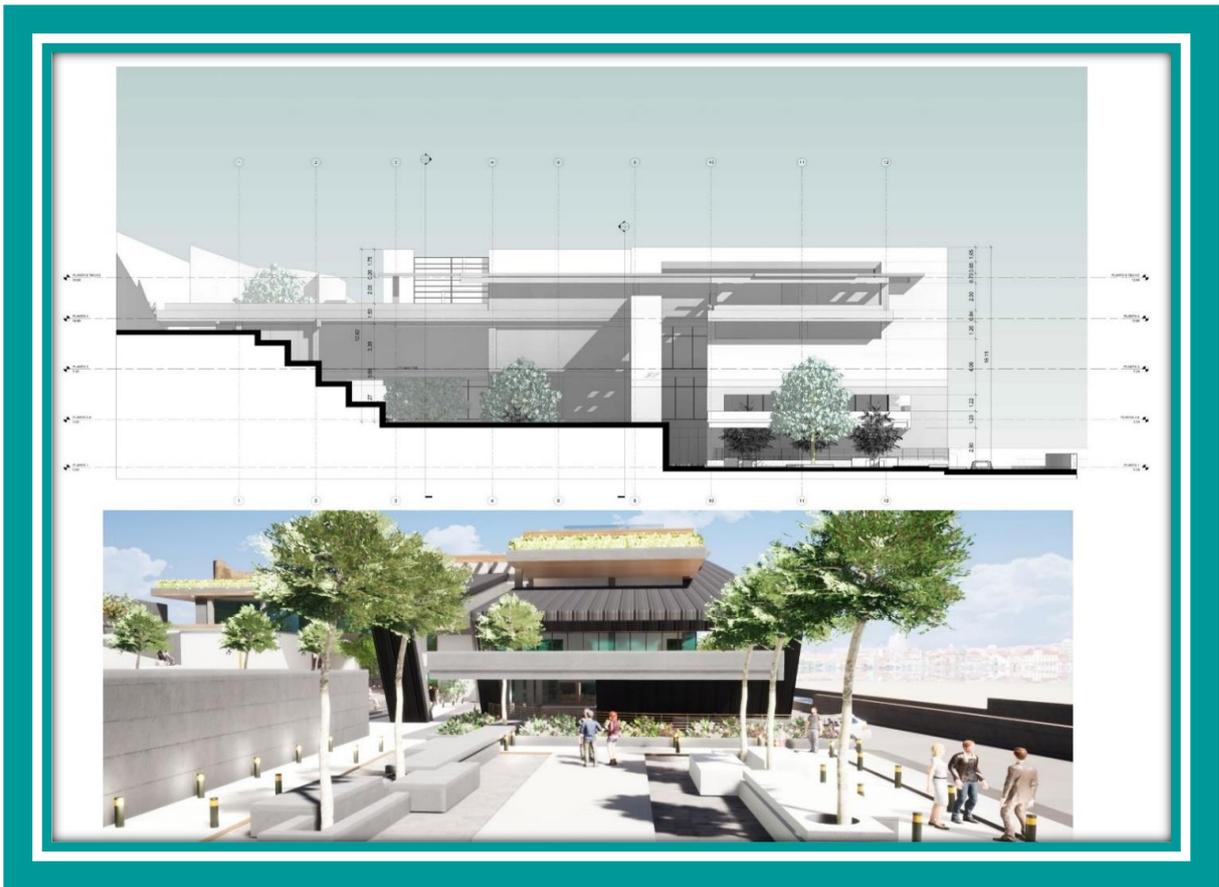
8) (s/f-b)

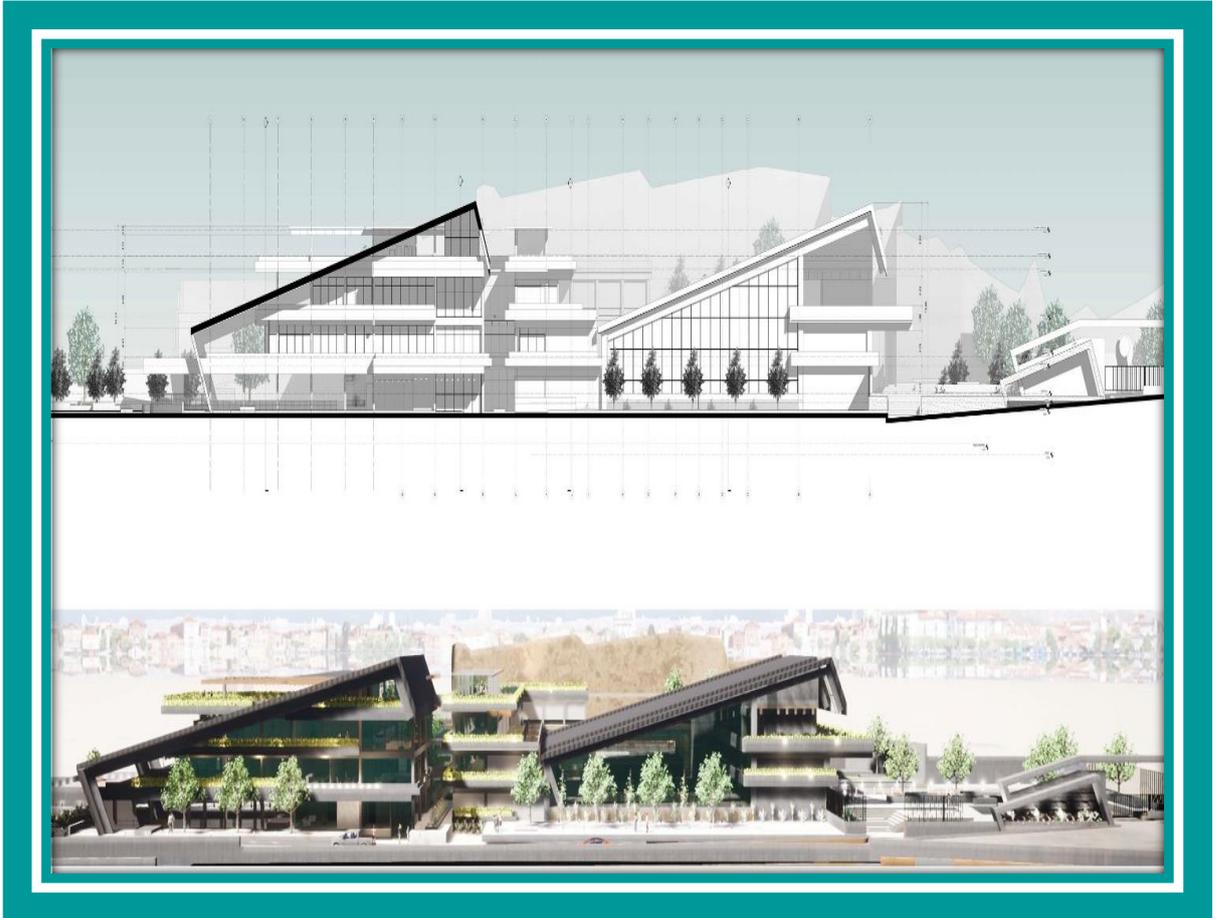
(S/f-b). Uchile.cl. Recuperado el 21 de febrero de 2022, de
<https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/145308/Plan-de-negocios-para-una-red-de-centros-de-bienestar-y-calidad-de-vida-a-través-de-medicina-complementaria.pdf?sequence=1>

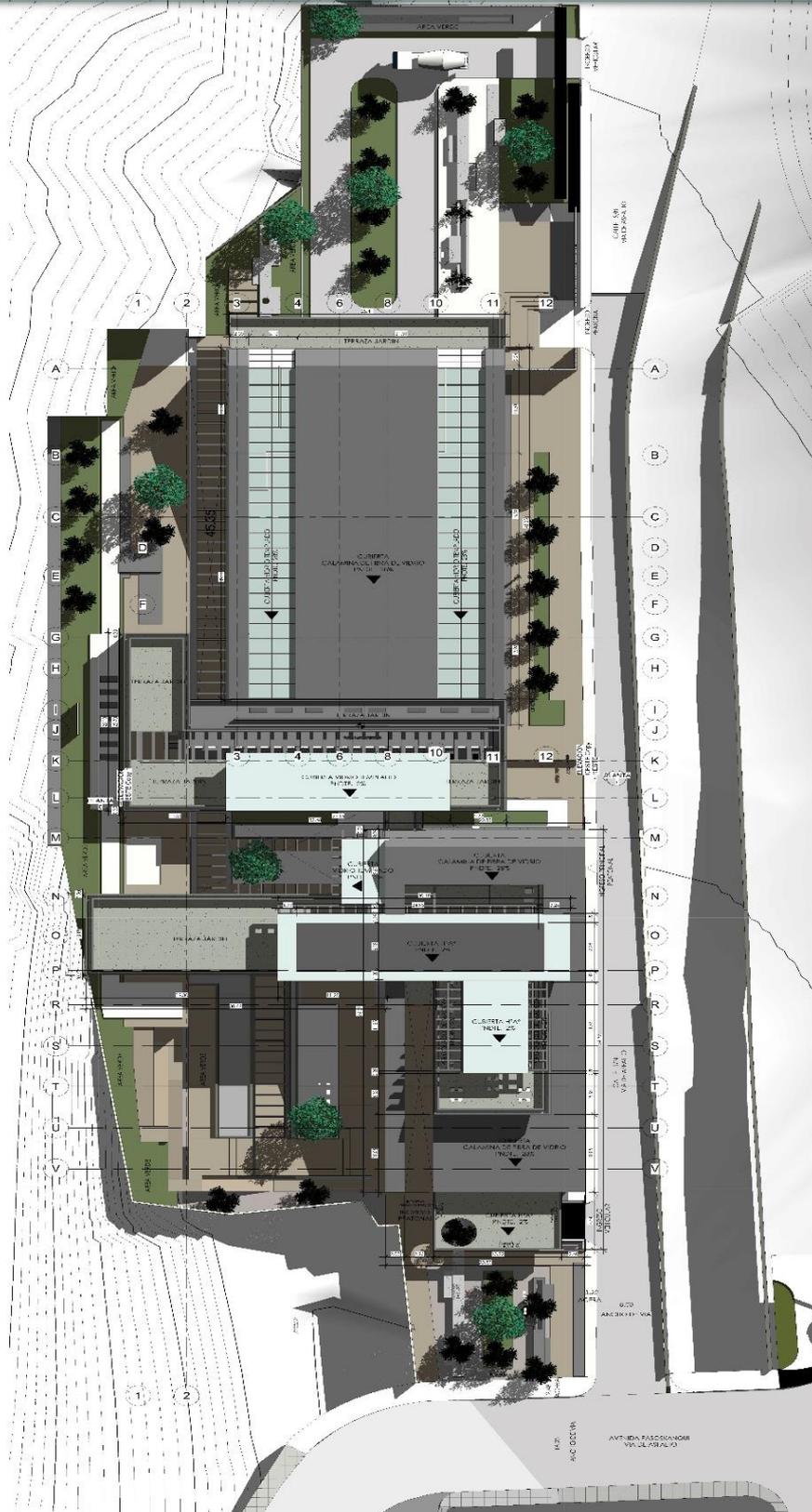


11. ANEXOS.

11.1. ANEXOS LAMINAS DE PROYECTO ARQUITECTONICO







UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
 FACULTAD DE ARQUITECTURA, DISEÑO Y URBANISMO
 TALLER DE PROYECTO DE GRADO
 PARALELO D

UN Y. CRUZ CUS CANGUI MEJBA SORAYA
 ASesor. ARC. EMILIO ORLANDO RODRIGUEZ ZURITA

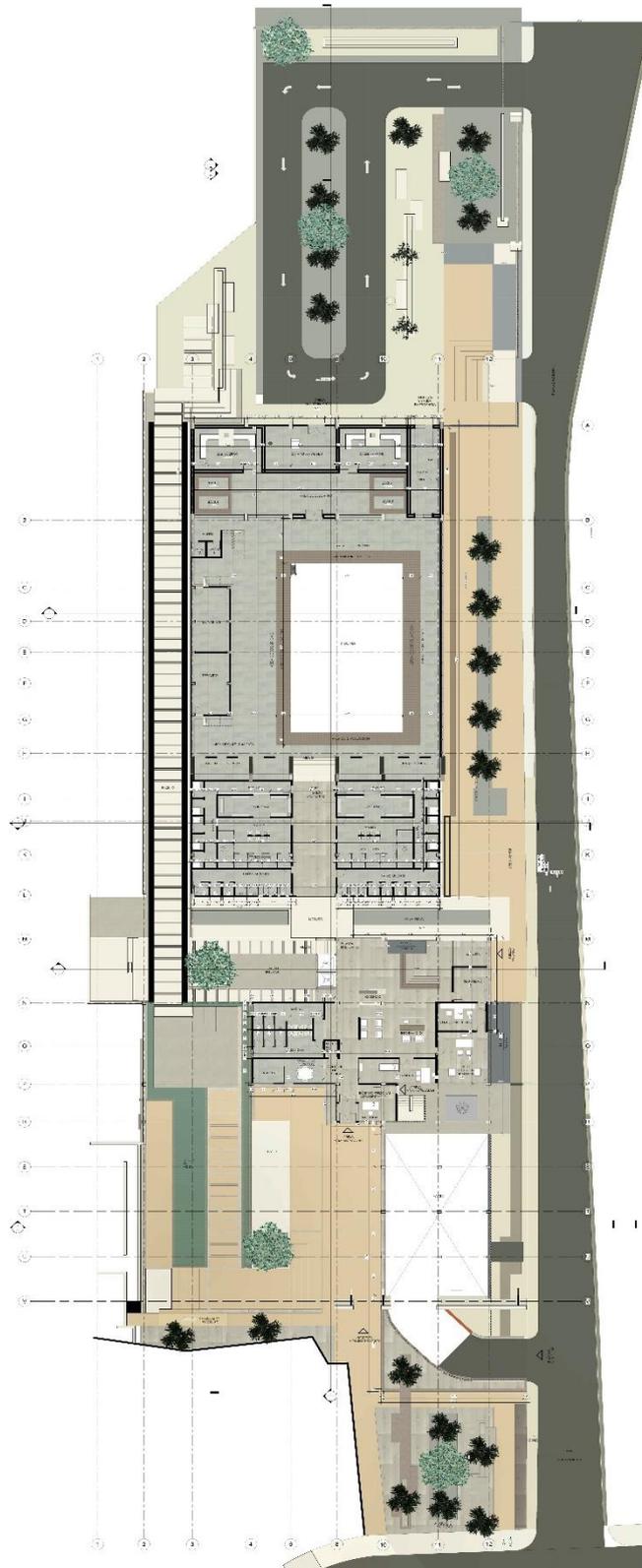
PROYECTO DE GRADO:
 CENTRO INTEGRAL DE TERAPIAS ALTERNATIVAS
 PARA EL ESTRES

PROYECTO ARQUITECTÓNICO
 PLANTA 1 - ESC. 1:50



LARIVA
 1





UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE ARQUITECTURA ARTES Y DISEÑO * URBANISMO
TALLER DE PROYECTO DE GRADO
PARALELO D

UNIV. CRUE CUSCANQUI MELBA SORAYA
ASESOR. ARQ. JENI ORLANDO RODRIGUEZ BUITA

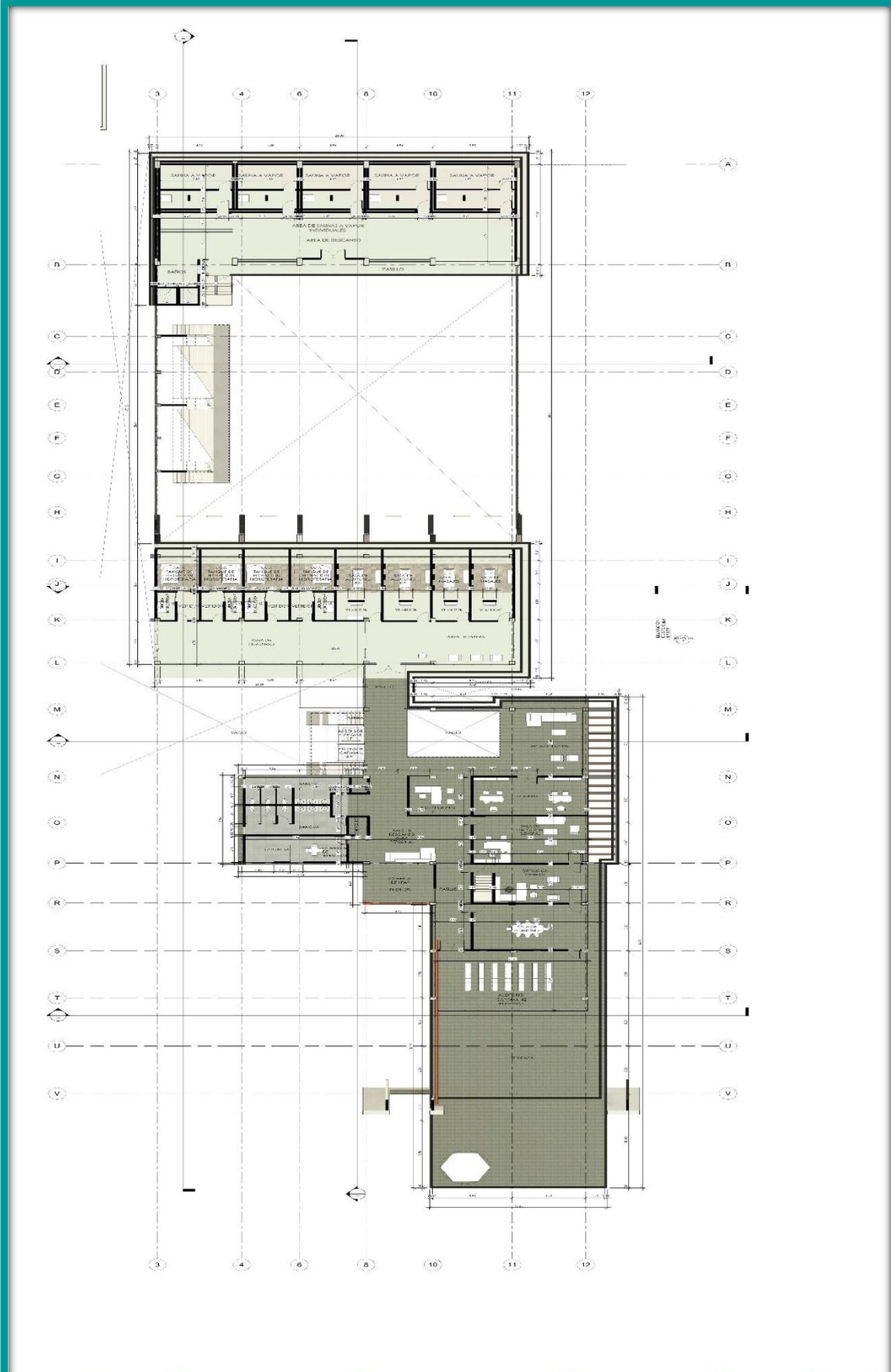
PROYECTO DE GRADO
CENTRO INTEGRAL DE TERAPIAS ALTERNATIVAS
PARA EL ESTRES

PROYECTO ARQUITECTÓNICO
PLANTA 1 ESC. 1/50



LÁMINA
3





AYAY DE SAN ANDRÉS
ESTUDIO DE DISEÑO Y URBANISMO
PROYECTO DE GRADO
ARALELO D

UNIV. CRUZ CUSICANQUI MELBA SORAYA
ASESOR. ARQ. JESÚS ORLANDO RODRIGUEZ ZURITA

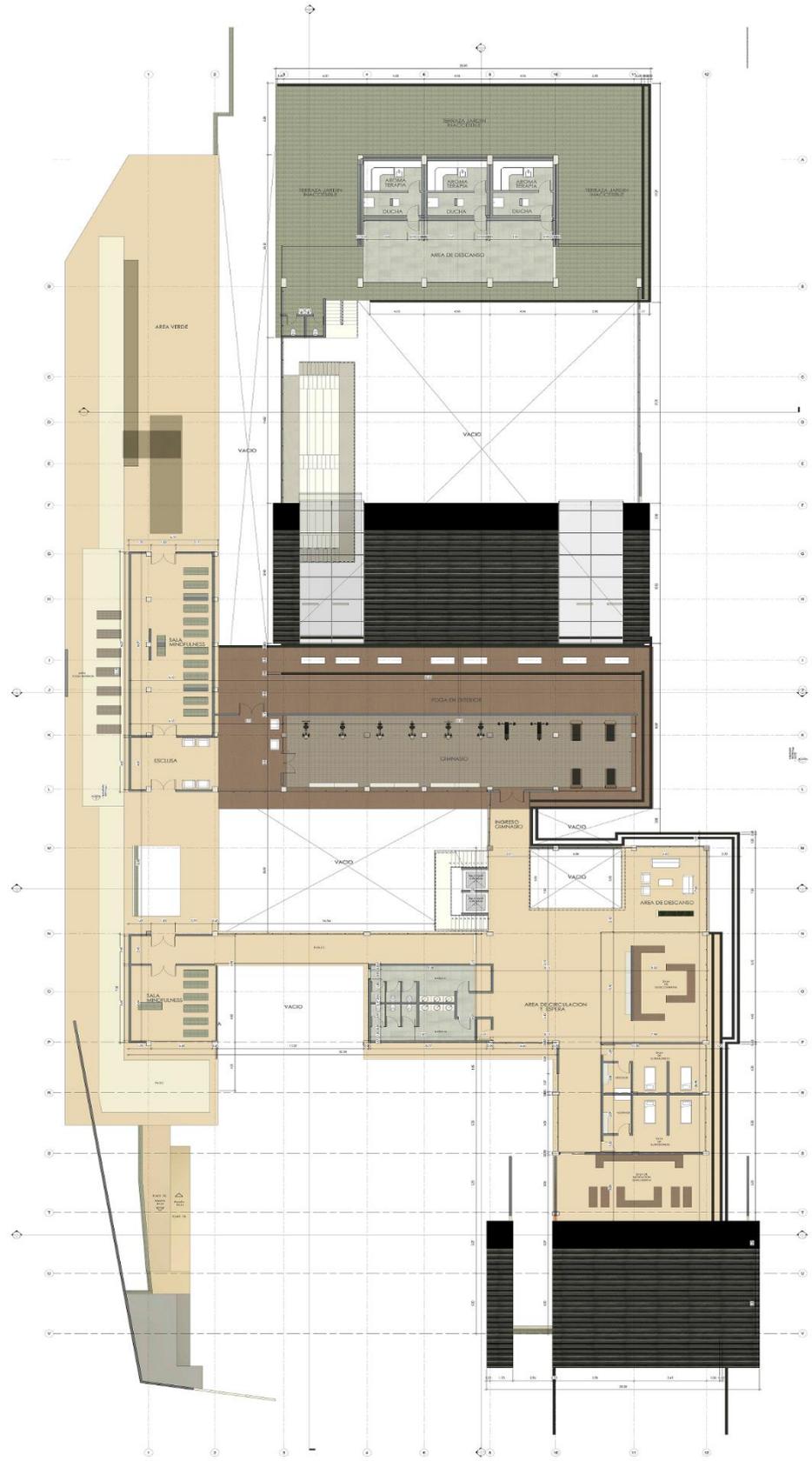
PROYECTO DE GRADO:
CENTRO INTEGRAL DE TERAPIAS ALTERNATIVAS
MAYALLISI, LIS

PROYECTO ARQUITECTÓNICO
PLANTA 2 - ESC. 1:50



LAMINA
4





UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRES
 FACULTAD DE ARQUITECTURA ARTES DISEÑO Y URBANISMO
 TALLER DE PROYECTO DE GRADO
 PARALELO D

UNIV. CRUZ CUSICANQUI MELBA SORAYA
 ASESOR. ARQ. JESUS ORLANDO RODRIGUEZ ZURITA

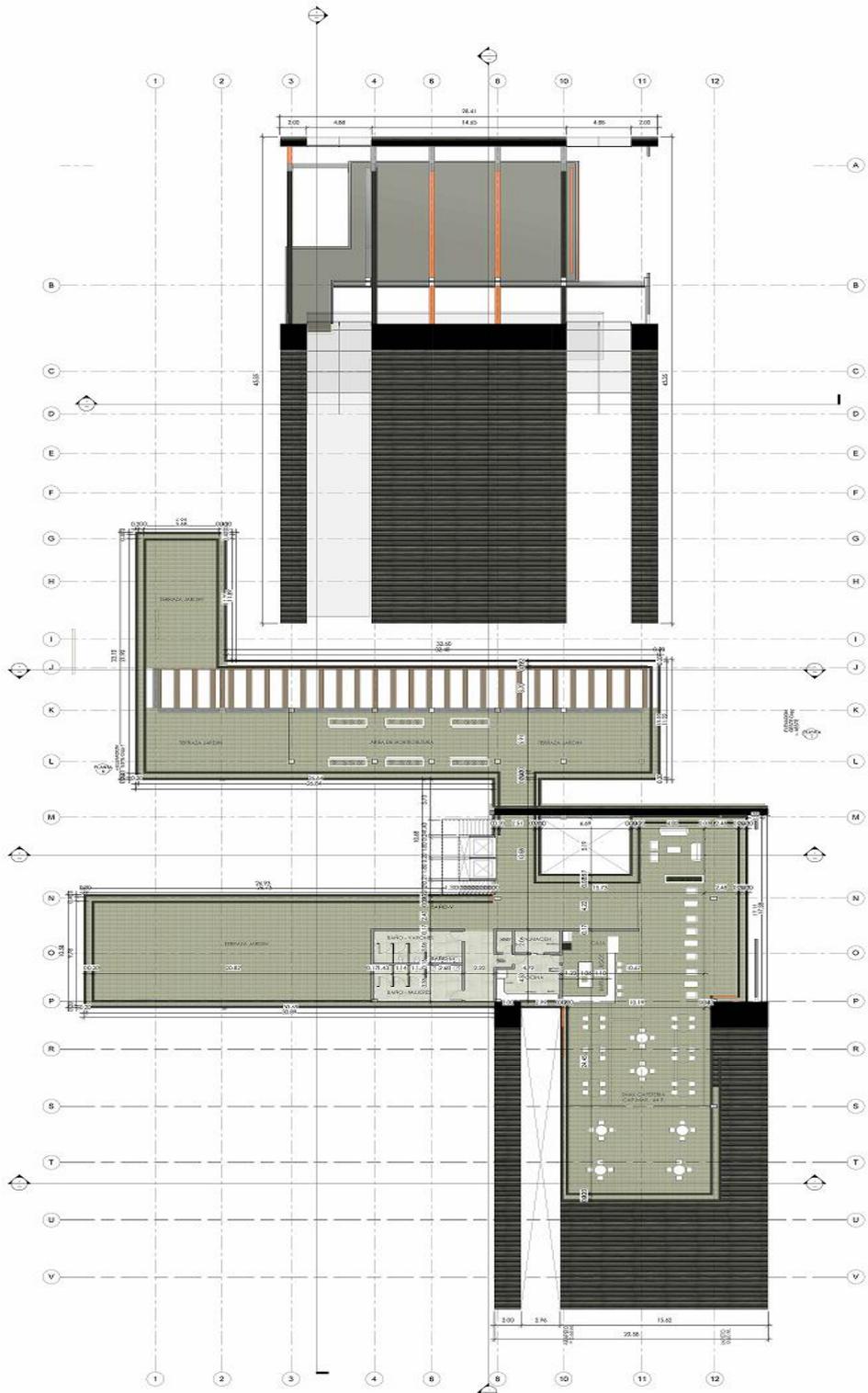
PROYECTO DE GRADO:
 CENTRO INTEGRAL DE TERAPIAS ALTERNATIVAS
 PARA EL ESTRÉS

PROYECTO ARQUITECTONICO
 PLANTA 3 ESC. 1:50



LAMINA
 5





UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
 FACULTAD DE ARQUITECTURA ARTES DISEÑO Y URBANISMO
 TALLER DE PROYECTO DE GRADO
 PARALELO D

UNIV. CRUZ CUSCANQUI MELBA SORAYA
 ASesor. ARQ. JESUS ORLANDO RODRIGUEZ DURITA

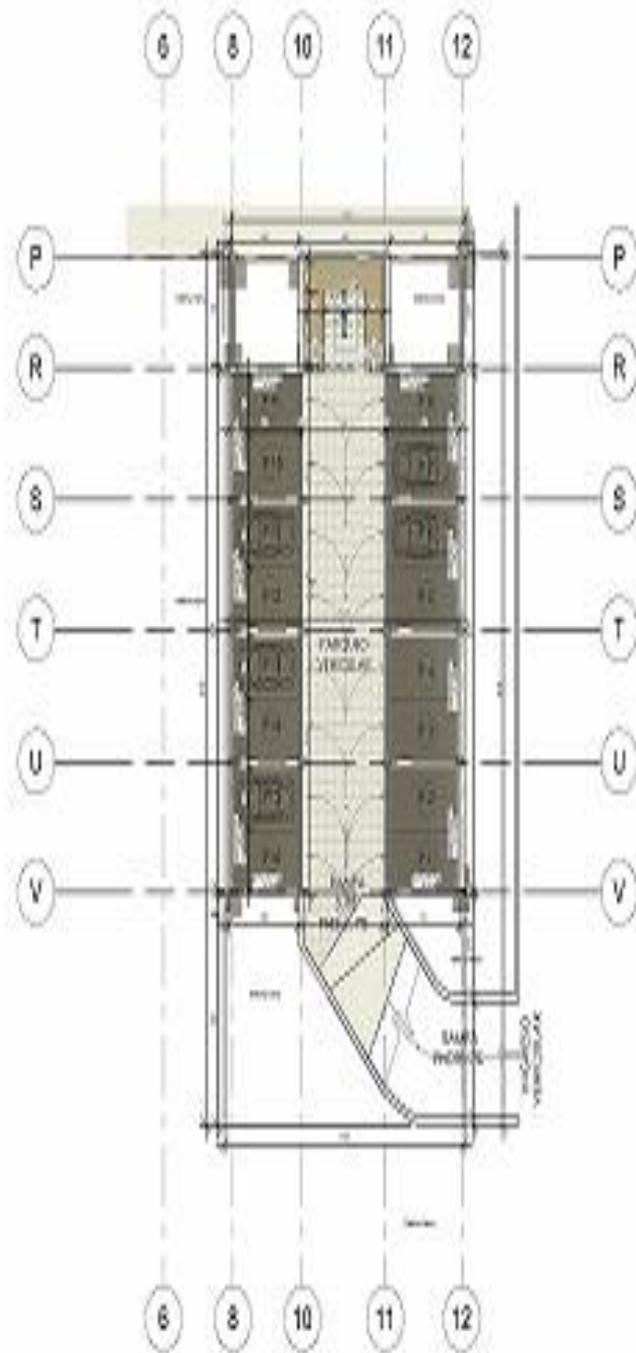
PROYECTO DE GRADO
 CENTRO INTEGRAL DE TERAPIAS ALTERNATIVAS
 PARA EL ESTRÉS

PROYECTO ARQUITECTÓNICO
 PLANTA 4 ESC. 1:50



LAMINA
 6





UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
 FACULTAD DE ARQUITECTURA Y DISEÑO
 TALLER DE PROYECTO DE GRADO
 PARALELO D

DRA. CECILIA GUERRA SOTO
 ARQUITECTA

PROYECTO DE GRADO
 CENTRO SOCIAL DE TEMPORALIDADES
 MIBL ESTE

PROYECTO ARQUITECTÓNICO
 RAFAEL SOTO EC. 150



ESCALA
 2



