

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE ARQUITECTURA, ARTES, DISEÑO Y URBANISMO
CARRERA DE ARQUITECTURA



PROYECTO DE GRADO
CENTRO ONÍRICO DE TERAPIAS NATURALES PARA
EL ESTRÉS

Mallasa – Provincia Murillo

Postulante. Rossio Mamani Mamani
Asesor: Arq. David Barrientos Zapata

La Paz - Bolivia
2017



DEDICATORIA

A mi madre Elvira Mamani por el apoyo incondicional, la enseñanza y el sacrificio que hizo para que logre mis objetivos en la vida.

A mi hermosa familia por su apoyo incondicional.

Con mucho Amor para ustedes...



AGRADECIMIENTOS

A Dios por guiarme por el sendero correcto, por darme la oportunidad de culminar mis estudios, también agradecer a todos mis amigos (as) y compañeros (as), que siempre me apoyaron en el proceso de mi proyecto.

Al Arq. David Barrientos por la por hacer que recupere mi identidad en la arquitectura, enseñanza académica y con su motivación permanente.



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS FACULTAD DE ARQUITECTURA, ARTES, DISEÑO
Y URBANISMO CARRERA DE ARQUITECTURA

DOCENTE: ARO.DAVID BARRIENTOS

TALLER: "G"

GESTIÓN: 2016

UNIVERSITARIA: ROSSIO MAMANI MAMANI

TIPOLOGIA DE PROYECTO: SALUD

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

DESCRIPCION DEL PROYECTO

El proyecto se encuentra en la ciudad de La Paz, en Mallasa, Lo que se busca con el Proyecto es prevenir, curar el estrés y las enfermedades que este podría ocasionar, con tratamientos naturales (físico, mental, espiritual) utilizando el agua como elemento principal el agua en diseños exteriores e interiores.

El propósito del equipamiento es que el Usuario se reencuentre con sí mismo, recuperar los sueños que a raíz de lo cotidiano se va olvidando, por intermedio de los espacios arquitectónicos, recorridos en medio de la naturaleza, dándole un ambiente tranquilo y agradable.

RELACIONAMIENTO INSTITUCIONAL Y/O SOCIAL

El relacionamiento social conforma la rehabilitación mediante diseños arquitectónicos exteriores e interiores que den descanso y relajación al usuario, la incorporación de huertos hace que el usuario se integre con el equipamiento.

IMPACTO EN EL CONTEXTO URBANO

Integración urbana con los reconocimientos de artefactos que conforman a la ciudad como el mobiliario urbano, de semáforos, barandas, panel de orientación, jardines exteriores, huertos, hace que el usuario externo disfrute de la naturaleza, con sus recorridos y lagos existente.



PERSPECTIVAS TERAPIA ONÍRICA



PERPECTIVA DE PISCINA Y AREA DE MASAJES



HALL DE INGRESO



PERSPECTIVA A COMEDOR



PASARELA QUE CONECTA DOS BLOQUES



Contenido

1. Introducción	3
2. Tema	4
2.1 Justificación del Tema.....	4
2.1.1 Interés Personal	4
2.1.2 Pertinencia	4
2.1.3 Relevancia	5
2.1.4 Necesidad	5
2.2 Proyecto Similar.....	5
2.3 Definición del tema.....	13
2.4 Cuadro diagnóstico del tema.....	14
3. Ámbito Geográfico	16
3.1 Justificación del ámbito Geográfico.....	16
3.1.1 Red Hospitalaria	17
4. Sitio	19
4.1 Justificación del Sitio.....	19
4.2 Características físico natural del sitio.....	22
4.3 Cuadro diagnóstico del Sitio.....	25
5. Usuario	30
5.1 Características Generales del Usuario	30
5.2 Factores que causa el estrés en el Usuario	30
d) Factores personales.....	31
5.3 Genero del Usuario	32
5.4 Edad del Usuario	32
5.5 Actividad del Usuario	33
5.6 Tratamiento del estrés.....	34
5.6.1 Descanso.....	34
5.6.2 Relajación.....	34
5.6.3 Respiración.....	35
5.6.4 Meditación.....	35
5.6.5 Psicoterapia.....	35
5.6.6 Dieta.....	35



5.6.7	Ejercicio Físico	36
5.7	Cuadro diagnóstico del usuario	36
6.	Descripción de proyecto	38
7.	Dimensionamiento del proyecto	40
8.	Financiamiento del proyecto.....	42
8.1	Formas de financiamiento	42
9.	Objetivos	44
9.1	Objetivo General.....	44
9.2	Objetivo Especifico.....	44
9.3	Objetivo académico	45
10.	Programa	46
10.1	Programa Cualitativo	46
10.2	Programa Cuantitativo	47
11.	Año horizonte.....	49
12.	Impacto en el medio Ambiente.....	49
12.1	Social.....	49
12.2	Ambiental.....	49
12.3	Económico	50
13.	Premisas de diseño	50
13.1	Forma.....	50
13.1.1	Generación formal	50
13.2	Función	53
13.2.1	Organigrama funcional de Diseño.....	53
13.2.2	Zonificación de Diseño.....	55
13.3	Tecnología.....	55
13.3.1	Materiales constructivos	55
13.3.2	Sistema de acondicionamiento	56
13.4	Planimetría	58
13.5	Perspectvas	59
13.6	Detalles Constructivos	60
14.	Bibliografía.....	62
15.	Anexos.....	63



1. Introducción

La mayoría de las personas en el mundo vive en ciudades, en Bolivia el 63% de las personas viven en las ciudades, se puede decir que somos una ESPECIE URBANA. La Organización Mundial de la Salud dice que el estrés es la enfermedad del siglo XXI, en un estudio de 2009 dice que el estrés será una de las principales causas de discapacidad en el 2030, sobre todo bajas laborales y graves problemas sociales y familiares¹. La Unión Europea² lo considera como la segunda patología más importante del mundo Epidemia del siglo XXI, actualmente estos problemas son tratados en base de terapias alternativas.

El uso del término estrés se ha popularizado sin que la mayoría de las personas tengan claro en qué consiste, entonces se aborda el estrés como: la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores, (Hans Selye, 1936). El estrés es una respuesta automática del organismo a cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante el cual se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generan como consecuencia.

En nuestro país, se han hecho estudios sobre el estrés en determinadas personas, el 2010 la Facultad de Medicina U.M.S.A. hizo un estudio del estrés en el personal médico, también se hizo estudios a los maestros, Por lo que surge la necesidad de crear espacios adecuados para el tratamiento de esta enfermedad, en este sentido se pretende lograr mediante el diseño arquitectónico contemporáneo vincular el paisaje natural con la arquitectura y recuperar el equilibrio físico mental y emocional del usuario, entonces el Proyecto de Grado que pretendo desarrollar bajo el título de Centro Onírico de Terapias Naturales busca dar respuesta a lo mencionado.

¹ Según la O.M.S. el estrés será la primera causa de discapacidad en el 2030 es.bastingnews.com2015

² La Unión Europea manifiesta que en Europa el 30% de la población padece estrés revista m.elcultural.com



2. Tema

2.1 Justificación del Tema

El municipio de La Paz no cuenta con un equipamiento para tratar el estrés, La importancia de mi proyecto es que el usuario cuente con un equipamiento que prevenga, y trate el estrés.

El Centro Onírico de Terapias Naturales para el Estrés se insertan en el área de salud, busca beneficiar a la población de la ciudad de La Paz que padece estrés y las enfermedades que esta ocasiona, complementándolo con medicina natural, elementos de la naturaleza, de vital importancia, que nos permitirán tratar el estrés.

En los tratamientos de enfermedades de salud mental, los doctores recetan antidepresivos y ansiolíticos, los cuales tienen efecto en las personas que padecen estrés, pero tienen efectos secundarios, los cuales son mucho más dañinos y pueden ocasionar la muerte.

2.1.1 Interés Personal

Mi interés surge por experiencia personal, ya que tuve un tratamiento para el estrés, el doctor me receto ansiolíticos, me dijo que vaya a la piscina, dijo que con eso estaría bien, pero no fue así, tarde más tiempo en recuperarme, y me di cuenta que no había un equipamiento especializado para esta enfermedad.

2.1.2 Pertinencia

El equipamiento diseñado permitirá que la población del municipio de La Paz tenga un centro de atención para el tratamiento del estrés, en base a la problemática que esta enfermedad puede generar, es el momento oportuno para que se tome un enfoque distinto, con la implementación de un nuevo proyecto que ayude a mejorar, y prevenir las enfermedades que el estrés genera (depresión, ansiedad, episodios psicóticos, trastorno de conducta). También se busca restablecer el equilibrio físico y mental del cuerpo humano, con tratamientos alternativos y naturales.



2.1.3 Relevancia

La importancia de este nuevo equipamiento es dar tratamiento al usuario que tiene estrés y las enfermedades que este ocasiona (depresión, ansiedad, episodios psicóticos, trastorno de conducta), con terapias alternativas y medicina natural, haciendo que el usuario se conecte con la naturaleza, para evitar las consecuencias y riesgos de enfermedades generadas por el estrés.

2.1.4 Necesidad

En La Paz el índice de estrés está subiendo por año un 37 % tenemos la necesidad de tener una infraestructura que realice tratamiento natural, que nos de contacto con la naturaleza, ya que nuestra ciudad carece de áreas verdes, que pueden aliviar las dolencias que el estrés puede ocasionar.

ENFERMEDAD	2015	2016	% De Crecimiento
Depresión	1218 Personas	2699 Personas	55%
Ansiedad	3490 Personas	3519 Personas	0.90%
Episodios Psicóticos	391 Personas	903 Personas	56%
Trastorno de Conducta	71 Personas	113 Personas	37%
	Promedio de Crecimiento Anual		38%

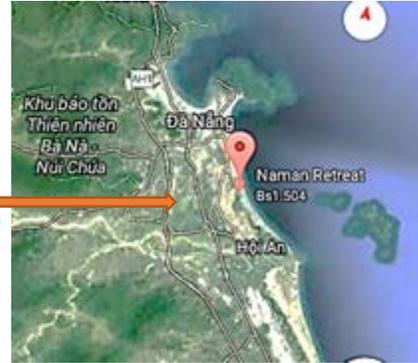
Fuente: SEDES La Paz / Cálculo Propio

2.2 Proyecto Similar

Naman Pure SPA, País: Vietnam, Región: costa Central del Sur

Provincia: Da Nang

Empresa encargada del proyecto: MIA Design Studio, Es un consultor de diseño interior y de paisaje.



País: Vietnam

Región: Central

Provincia: Da Nang

Zonificación



Planta baja



Nivel 1 (Masajes)



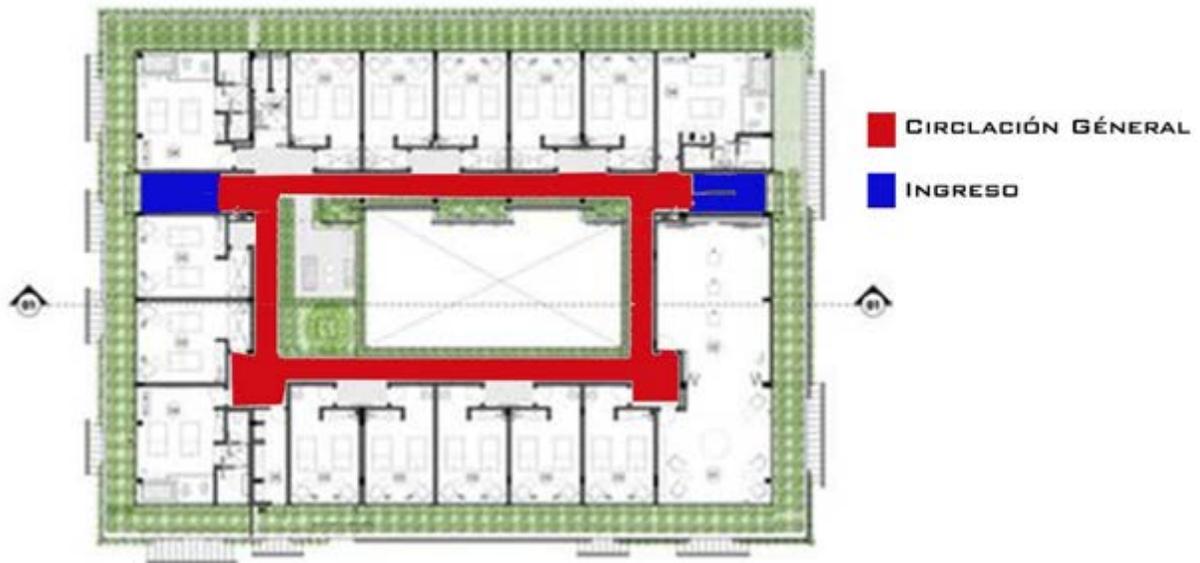
En total hay quince salas de masajes que se fusionan con los jardines al aire libre, para producir un ambiente tranquilo y apacible. También hay un club de salud que ofrece al cliente clases de yoga, meditación, y un gimnasio.

Circulación



Planta baja

La circulación está distribuida apropiadamente, separando circulación general del usuario, con la del personal privado.

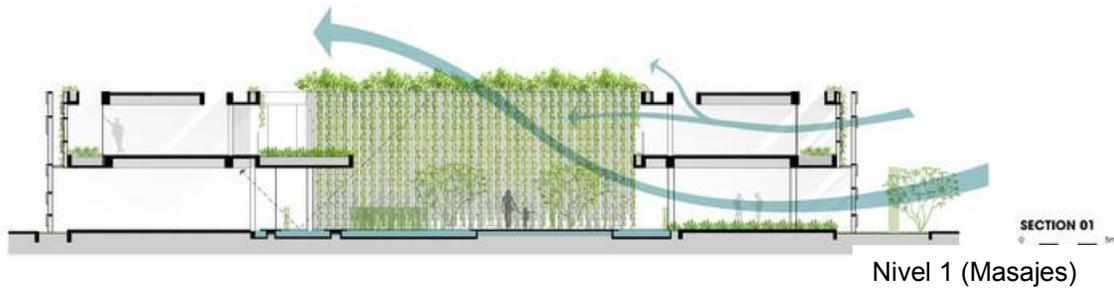


Nivel 1 (Masajes)

Centro Onírico de Terapias Naturales para el Estrés



En este plano la circulación tiene dos entradas por las escaleras, no hay otro acceso a este nivel.



En la sección 01, se muestra la ventilación y las barreras visuales al área de Masajes

Elevación Sur, se ve a la naturaleza incorporado con la arquitectura



Material

original diseño de las celosías colocadas en el exterior.

favorece el crecimiento de las plantas trepadoras, a la vez que crea un estupendo filtro para mantener el edificio fresco, y tamizar la luz natural. Vemos muchas plantas colgantes.





Estanques de loto en patios, y vegetación en la mayoría de los espacios interiores. Está decorados y amueblados, asegurando en todo momento la intimidad del cliente.



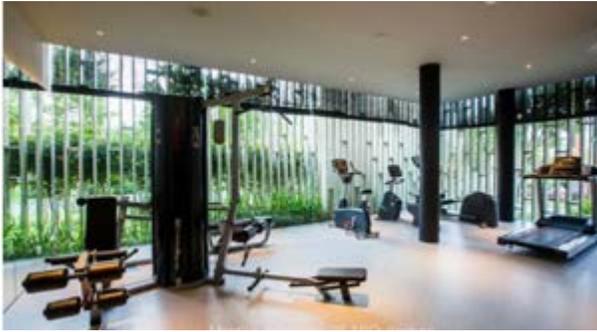
Perspectiva interior del Pasillo (esquina)



Perspectiva interior del Pasillo



Perspectiva Exterior del Patio Central.



Perspectiva interior Gimnasio



Perspectiva interior sala de masajes Norte



Vista interior sala de masajes Sur



Perspectiva de pasillos interiores



Vista de recorridos interiores, con vegetación



Vista exterior fachada Sur

Proyectos Similares

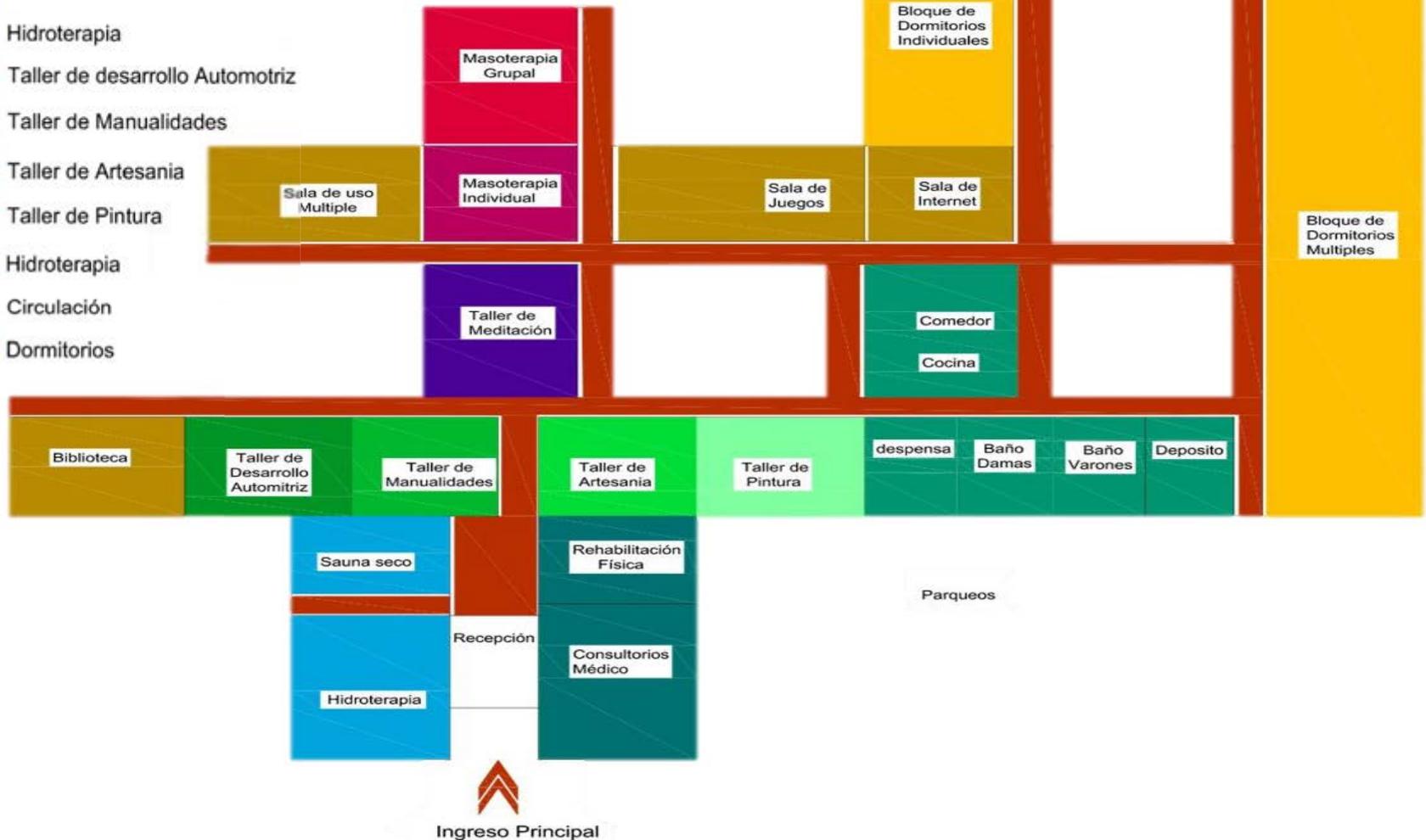
Proyectos similares al centro onírico

- a) Centro Integral de Rehabilitación y Reposo en Cumba ya.

Tomé este proyecto por las terapias y talleres que este posee.



- Interacción cultural
- Área de servicio
- Masoterapia grupal
- Masoterapia individual
- Taller de Meditación
- Hidroterapia
- Taller de desarrollo Automotriz
- Taller de Manualidades
- Taller de Artesanía
- Taller de Pintura
- Hidroterapia
- Circulación
- Dormitorios





Taller de pintura



Sala Múltiple

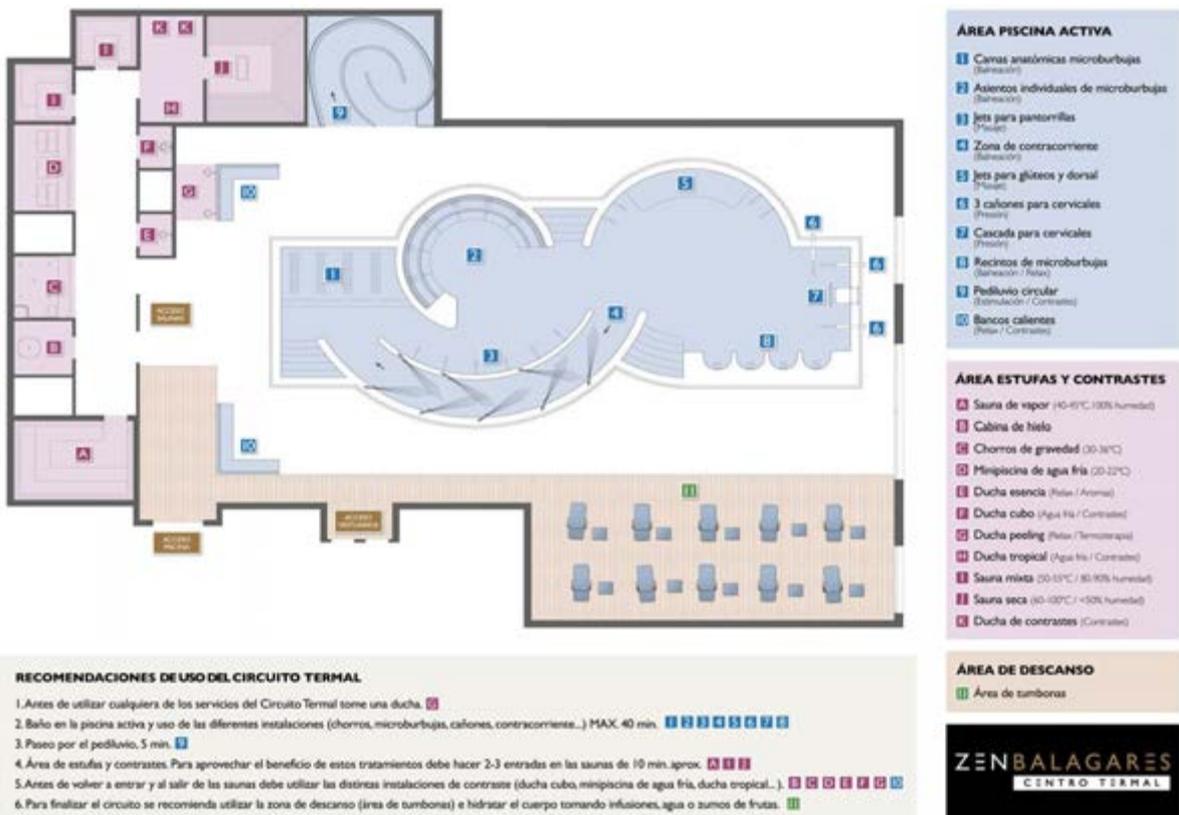


Taller de manualidades



Vista Exterior

b) BALNEARIO ZENBALAGARES, proyecto referencia por las terapias con agua.





2.3 Definición del tema

La propuesta como tema para mi proyecto de grado es la creación un Centro de Terapias Naturales para el Estrés. En la ciudad de La Paz.

CENTRO: Institución que desarrolla o fomenta determinados estudios o investigaciones.

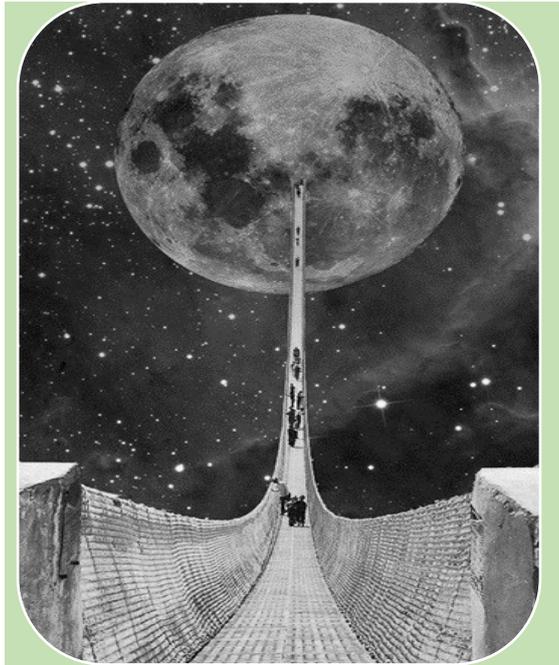
ONÍRICO: Sueños o relativo a ello.

- Sueños es un acto que evita la fatiga (descanso) Físico
- Fantasías, sucesos imágenes. (Mental)
- Sueño deseo, Esperanza. (Espiritual)



Está vinculado a una acción no a un objeto o elemento visual figurativo, la fenología de la arquitectura se basa en verbos (acción, movimiento) más que en sustantivo.





Meditación de Luna Llena Casa Onírica, La meditación de esta Luna Llena es tomar conciencia de nuestro lugar en el mundo, como piezas únicas en el universo.

TERAPIAS: Parte de la medicina que se ocupa del tratamiento de las enfermedades.

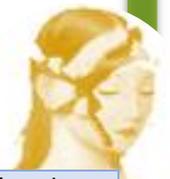
NATURISTA: Doctrina que preconiza el empleo de agentes naturales para la conservación de la salud y el tratamiento de las enfermedades. En mi proyecto la aplicare para el estrés y la enfermedad que trae a consecuencia del estrés.



Invitación a soñar, con la casa Batlló y sus Oníricas.

2.4 Cuadro diagnóstico del tema

3	VARIABLES	INDICADOR	UNIDAD DE MEDIDA CUANTITATIVA	UNIDAD DE MEDIDA CUALITATIVA	DATOS CUANTITATIVOS Y CUALITATIVOS	REFERENCIA DE LA INFORMACIÓN	
TEMA	SUBTEMA						
CENTRO ONÍRICO DE TERAPIAS NATURALES	Modelo arquitectónico de referencia	Proyecto Similar al Centro Onírico de Terapias Naturales para el Estrés	Superficie construida (m ²)	8000 m ²	Centro Integral y reposo en Cumbaya	www.CentroIntegralderehabilitacionen.org	
	Tipologías de infraestructuras para Centro Onírico	Formas constructivas	Circular, Radial, Curvas, lineal. Formas Orgánicas	Tipo de forma	Orgánica " Forma de la Topografía del Lugar	NORMATIVA NEUFERT	
	Función	Zonificación de Unidades	Compatible 1 -2 1 -3 2 -4 2 - 5,6,7 3 - 2,3 4 - 2,3,5,6,7 6 - 2,4,5,7 7 - 2,4,5,6 Incompatible 1 - 7 3 - 5,6,7	Tipos de Áreas	Áreas de: 1. Acceso Público y Recepción 2. Consultorios de Evaluación. 3. Área Administrativa. 4. Cocina y Comedor. 5. Área Terapias con Agua. 6. Área de Meditación. 7. Área de Terapias con Sueños.		
	Forma	Tendencia o movimiento arquitectónico		Tipo de arquitectura		DOCUMENTO SALUD AMBIENTAL PARA LOS HOSPITALES	
	TERRAPIAS NATURALES	Tecnología	Sistemas constructivos		Tipo de sistema constructivo	Sistema constructivo tradicional Sistema constructivo tradicional evolucionado Sistema constructivo no tradicional	GUÍA PARA LA EVALUACIÓN DE ESTABLECIMIENTOS DE SALUD
			Materiales constructivos		Tipos de materiales acabados en piso, pared,	Piso: Pavimento Altro Vinil conductivo flexible Pared: Vinílicos Cielo falso: Tablero industrial de yeso	
					Tipos de materiales acabados en piso, cielo falso y pared para Salas de internación	Piso: Pavimento Altro Vinílicos Pared: Vinílicos Cielo falso: Placa de aglomerado de fibra de mineral sobre estructura metálica vista Panelado PVC (machihembrado, junta perdida)	REVISTA KONKER
			Sistemas de acondicionamiento ambiental		Sistemas de iluminación		
			Terapia Onírica	Psicoanálisis Psicoterapia con Sueños			Terapia con sueño Terapia Gestald
	TERAPIAS NATURALES	Prácticas de manipulación de cuerpo	Terapia nutricional	Espacio Arquitectónico	Materiales de construcción Vegetación y Madera	Norma Estadounidense de	



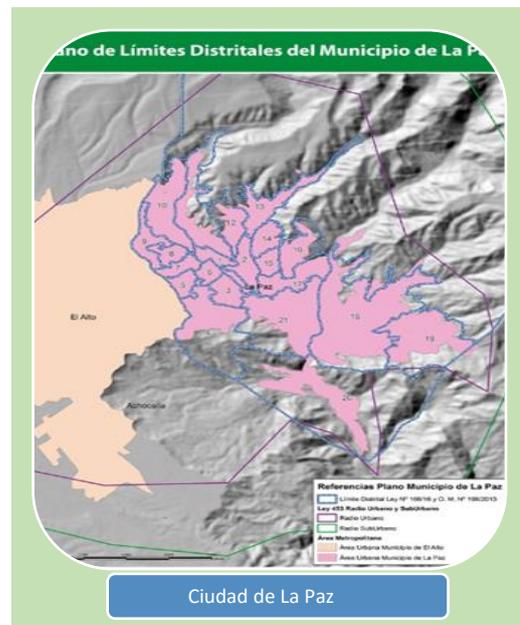
P A R A E L E S T R E S		Masoterapia		Pisos y Paredes de Madera	Terapias Naturales
		Reflexoterapia		Pisos y Paredes de Madera	
		Acupuntura		Pisos y Paredes de Madera	
		Barroterapia		Pisos y Paredes de Madera	
		Aromaterapia		Pisos y Paredes de Madera	
		Cromoterapia		Pisos y Paredes de Madera	
		Terapia con imanes		Pisos y Paredes de Madera	
	Terapia Biológica	Nutrición		Pisos de madera	
		Yoga			
		Técnicas de la mente y cuerpo	Meditación		

3. Ámbito Geográfico

3.1 Justificación del ámbito Geográfico

Según estudios, para el 2030 el 80% de la población mundial vivirá en las ciudades, La Paz forma parte de uno de los mayores contextos metropolitanos del País. Las ciudades son los lugares en que el ser humano se desenvuelve día a día, es una estructura política y un espacio organizado.

Las “Centralidades Urbanas “es un estudio realizado por la Alcaldía Municipal de la ciudad de la Paz, donde se identifican 19 centralidades como resultado de este estudio de identifico a Mallasa como una de tos distritos con potencialidad natural y paisajístico.





Poden como del ritmo de crecimiento de la ciudad. Además, se plantea una transformación urbanística a través de la concepción y articulación, de áreas de equipamiento, gestión administración comercio, destinado a mejorar la calidad de vida de los habitantes, se plantea desarrollar de una transformación urbanística,

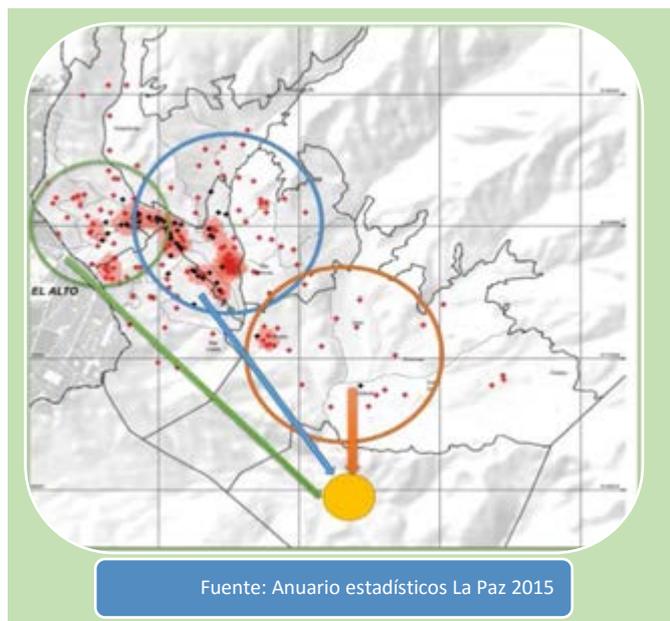


fortaleciendo la protección del patrimonio natural y la implementación de nuevos servicios.

Debido a esto, es preocupante el déficit en la proporción de suelo asignado, para áreas verdes, los avasallamientos de asentamientos irregulares se dan en mayor medida en áreas verdes y de forestación, por lo tanto, se requiere un incremento de aproximadamente 400 hectáreas de áreas verdes a la oferta que actualmente tiene la ciudad.

3.1.1 Red Hospitalaria

De acuerdo al índice de personas que presentan estrés, se hace necesario agregar a la red hospitalaria un centro que brinde el tratamiento adecuado para esta enfermedad. A continuación, presentamos las redes hospitalarias del municipio de La Paz.





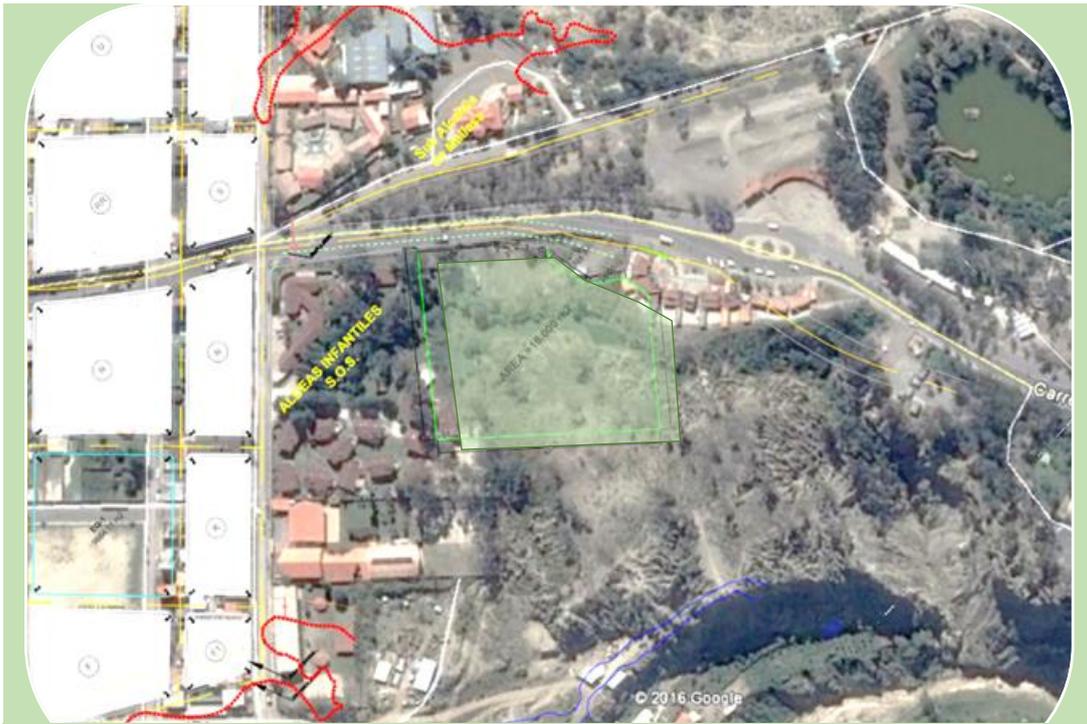
Nº	MACRODISTRITO	DISTRITO	RED DE SALUD	ESTABLECIMIENTO DE SALUD	NIVEL
1	Cotahuma	5	Red 1 Sur Oeste	C.M.I. Villa Nueva Potosí	1er
2	Cotahuma	5	Red 1 Sur Oeste	C.S. Alcoreza	1er
3	Cotahuma	5	Red 1 Sur Oeste	C.S. La Gruta	1er
4	Cotahuma	6	Red 1 Sur Oeste	C.S. Bajo San Pedro	1er
5	Cotahuma	3	Red 1 Sur Oeste	C.S. 8 De Diciembre	1er
6	Cotahuma	3	Red 1 Sur Oeste	C.S. San Luis	1er
7	Cotahuma	4	Red 1 Sur Oeste	C.S. El Rosal	1er
8	Cotahuma	4	Red 1 Sur Oeste	C.S. El Vergel (Llojeta)	1er
9	Cotahuma	4	Red 1 Sur Oeste	C.S. Pasankery	1er
10	Cotahuma	5	Red 1 Sur Oeste	C.S. Bajo Tacagua	1er
11	Cotahuma	5	Red 1 Sur Oeste	C.S. Niño Kollo	1er
12	Cotahuma	5	Red 1 Sur Oeste	C.S. Alto Tacagua	1er
13	Cotahuma	5	Red 1 Sur Oeste	C.S. Biblioteca	1er
14	Cotahuma	4	Red 1 Sur Oeste	C.M.I. Tembladerani	1er
15	Max Paredes	7	Red 2 Nor Oeste	C.S. Obispo Indaburo	1er
16	Max Paredes	8	Red 2 Nor Oeste	C.S. M.I. El Tejar (Mcal.)	1er
17	Max Paredes	10	Red 2 Nor Oeste	C.S. Panticirca	1er
18	Max Paredes	10	Red 2 Nor Oeste	C.S. Said	1er
19	Max Paredes	8	Red 2 Nor Oeste	C.S. Bajo Tejar	1er
20	Max Paredes	9	Red 2 Nor Oeste	C.S.M.I. La Portada	1er
21	Max Paredes	10	Red 2 Nor Oeste	C.S. Ciudadela ferroviaria	1er
22	Max Paredes	8	Red 2 Nor Oeste	C.S. Villa Victoria	1er
23	Max Paredes	9	Red 2 Nor Oeste	C.S. Munaypata	1er
24	Max Paredes	7	Red 2 Nor Oeste	C.S.M.I. Chamoco Chico	1er
25	Max Paredes	9	Red 2 Nor Oeste	C.S. Alto Mcal. Santa Cruz	1er
26	Max Paredes	9	Red 2 Nor Oeste	C.S. Apumalla	1er
27	Zongo	23	Red 2 Nor Oeste	C.S. Camsique Zongo	1er
28	Zongo	23	Red 2 Nor Oeste	P.S. Songo Choro	1er
29	Periférica	11	Red 3 Norte Central	C.S.M.I. Achachicala	1er
30	Periférica	13	Red 3 Norte Central	C.S. San Jose De Natividad	1er
31	Periférica	13	Red 3 Norte Central	C.S. Villa Fátima-Las Delicias	1er
32	Periférica	11	Red 3 Norte Central	C.S. 18 De Mayo	1er
33	Periférica	11	Red 3 Norte Central	C.S. Vino Tinto	1er
34	Periférica	11	Red 3 Norte Central	C.S. El Calvario	1er
35	Periférica	11	Red 3 Norte Central	C.S. Agua De La Vida	1er
36	Periférica	12	Red 3 Norte Central	C.S. Alto Miraflores	1er
37	Periférica	12	Red 3 Norte Central	C.S. San Juan Lazareto	1er
38	Periférica	11	Red 3 Norte Central	C.S. Plan Autopista	1er
39	Centro	1	Red 3 Norte Central	C.S. Juancito Pinto	1er
40	Centro	1	Red 3 Norte Central	C.S. Asistencia Pública	1er
41	Periférica	13	Red 3 Norte Central	C.S. Chuquiaguillo	1er
42	San Antonio	14	Red 4 Este	C.S. Escobar Uría	1er
43	San Antonio	15	Red 4 Este	C.S. San Antonio Alto	1er
44	San Antonio	15	Red 4 Este	C.S. San Antonio Bajo	1er
45	San Antonio	17	Red 4 Este	C.S. San Isidro	1er
46	San Antonio	16	Red 4 Este	C.S. Pampahasi (Bajo)	1er
47	San Antonio	16	Red 4 Este	C.S. Pampahasi Alto	1er
48	San Antonio	14	Red 4 Este	C.S. Villa Copacabana Pacasa	1er



49	San Antonio	14	Red 4 Este	C.S. Valle Hermoso	1er
50	San Antonio	17	Red 4 Este	C.S. Kupini	1er
51	San Antonio	16	Red 4 Este	C.S. Villa Salome	1er
52	San Antonio	17	Red 4 Este	C.S. Mat. Villa Armonía	1er
53	Hampaturi	22	Red 4 Este	C.S. Choquechihuani	1er
54	Sur	18	Red 5 Sur	C.S. Alto Irpavi	1er
55	Sur	21	Red 5 Sur	C.S. Bajo Llojeta	1er
56	Sur	18	Red 5 Sur	C.S. Achumani	1er
57	Sur	21	Red 5 Sur	C.S. Alto Seguencoma	1er
58	Sur	19	Red 5 Sur	C.S. Cota Cota (Los Pinos)	1er
59	Sur	21	Red 5 Sur	C.S. Obrajes	1er
60	Sur	19	Red 5 Sur	C.S. Chasquipampa E. Sáenz	1er
61	Sur	21	Red 5 Sur	C.S. Bolognia	1er
62	Sur	21	Red 5 Sur	C.S.M.I. Bella Vista	1er
63	Sur	21	Red 5 Sur	C.S. Alto Obrajes	1er
64	Mallasa	20	Red 5 Sur	C.S. Mallasa	1er
65	Mallasa	20	Red 5 Sur	C.S. Mallasilla	1er
66	Max Paredes	7		Hospital La Paz	2do
67	Periférica	13		Hospital La Merced	2do
68	Sur	19		Hospital Los Pinos	2do
69	Centro	2		Hospital de Clínicas	3er
70	Centro	2		Hospital de La Mujer	3er
71	Centro	2		Hospital del Niño	3er
72	Centro	2		Instituto Nacional de Salud Ocupacional	3er
73	Centro	2		Instituto de Gastroenterología	3er
74	Centro	2		Instituto Nacional de Oftalmología	3er
75	Centro	2		Instituto Nacional del Tórax	3er

4. Sitio

4.1 Justificación del Sitio



Accesibilidad vial al Macrodistrito Mallasa



Se ha identificado a Mallasa con la vocación de área ecológica y recreativa⁴ Macro distrito 6 distrito 20, es una zona conocida principalmente por su carácter recreativo, turístico debido a las cualidades, naturales y paisajísticas, con una alta oferta recreativa, alberga al parque nacional de Mallasa como núcleo principal de atracción, así mismo



presenta una vocación residencial y de crecimiento urbano, y de conexión interdepartamental, manteniendo algunos niveles de producción agrícola y artesanal.

Para la selección del sitio de intervención, se tomaron en cuenta factores como **[1]** la accesibilidad al lugar, **[2]** que esté dentro del área urbana, **[3]** que cuente con todos los servicios básicos, y lo más importante para este tipo de equipamiento es **[4]** que sea de lo más tranquilo, y en lo posible que se aprecie la naturaleza pura.

De acuerdo con los factores **[4]** y **[2]** se hizo la selección de 3 posibles áreas que tienen las características necesarias para el equipamiento (Achocalla, Zona sur, Centro). De entre estos evaluaremos los factores **[1]** y **[3]**, de acuerdo con la siguiente tabla de servicios:

COMUNIDAD	SERVICIOS BÁSICOS				CAMINOS
	Luz	Agua	Alcant.	Telf.	
Mallasa	SI	SI	SI	SI	Asfalto
Zona Sur	SI	SI	SI	SI	Asfalto
Centro	SI	SI	SI	SI	Asfalto



Variables	Indicadores			Mallasa	Zona Sur	Centro
	Bueno 8-10	Regular 5-7	Malo 1-4			
Uso de suelos	Área de equipamiento residencial	Área de comercio y oficinas	Área no urbana, industrial	9	7	4
Acceso	Vía de 1º Orden	Vía peatonal o Calle 2 orden	Vía peatonal	10	6	3
Ubicación	Esquina	Medio	Sin Salidas	6	6	9
Propiedad	G.M.L.P.	Privada	Privada	9	6	6
Superficie	10000 m2	8000 m ²	500 m ²	9	8	4
Geología	Limo, Arcilla, Arena Grava	Limo, Arcilla y Arena	Limo, Arcilla	5	7	8
Pendiente	0 - 8%	8% - 15%	15% - 35%	8	7	6
Vegetación	70% de vegetación	50% de vegetación	Sin Vegetación	10	10	10
Servicio de agua y alcantarillado	Agua y Alcantarillado	Agua	No cuenta con Servicios.	10	6	6
Servicio de Luz	Si Cuenta	No Aplica	No cuenta	10	10	10
Temperatura	10 °C- 18 °C	2°C-12°C	-3 °C- 2 °C	10	10	10
Promedio				8.73	7.54	6.91

Hasta ahora Mallasa presenta las mejores condiciones para la selección del sitio, pero para lograr nuestro objetivo nos ayudaremos con una tabla de indicadores usando el sistema semáforo de la B.I.D. dándole una valoración de 1-10.

Evaluando los indicadores, Mallasa ofrece el más alto promedio con respecto a las otras áreas evaluadas, ofreciendo un 8.73 de valoración BID, por lo tanto, decimos que cumple satisfactoriamente con las condiciones del proyecto necesarias para el equipamiento.

4.2 Características físico natural del sitio

Accesibilidad

El sitio de intervención es accesible por una vía de primer orden.

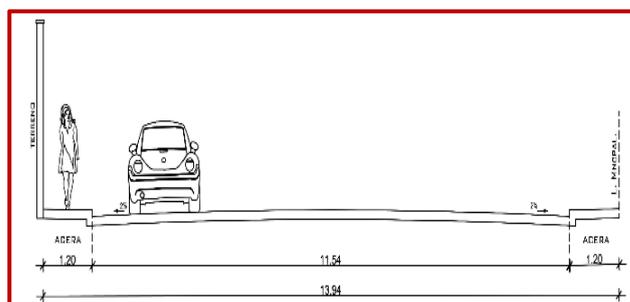
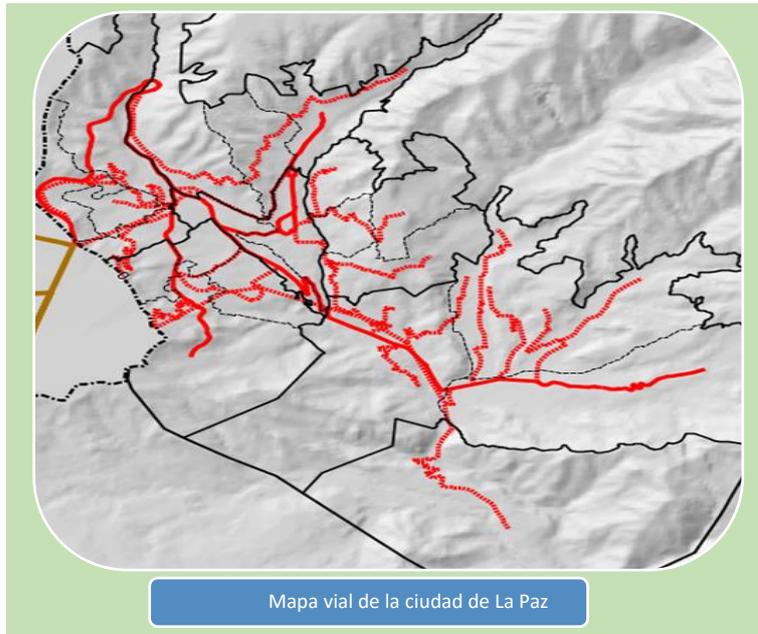
A partir de florida hasta Valencia, existe la carretera pavimentada de 12 metros de calzada, 10 kilómetros de longitud, carretera con capa de ripio de 12 metros



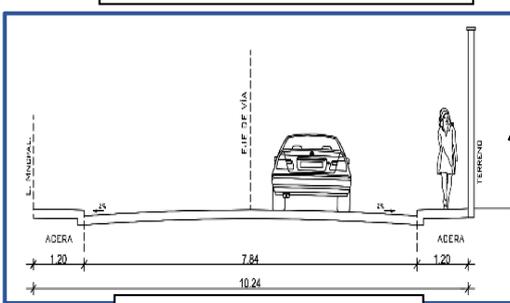
Acceso Vial de primer orden (Mallasa)
Fuente Propia



de ancho. Se tiene previsto que se construirá la carretera La Paz-Cochabamba, el mismo pasaría por la localidad de Mallasa,³ existen 17 líneas de transporte. En el lugar existen varias vías troncales de primer, segundo y tercer orden.



Vía de primer orden 12 m.



Vía de segundo orden



³ Fuente Anuario Estadístico La Paz 2015



Aspectos físico-espaciales

Sitio

Presenta una superficie irregular, con presencia de planicies, con una pendiente del 5%.

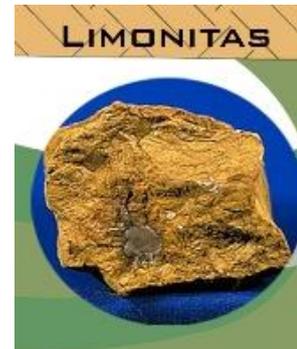
Al lado noreste del terreno se encuentra ubicado “la muela del diablo”, que es una formación rocosa muy atractiva de la montaña, la cual será aprovechado en el diseño y el entorno que lo rodea.



Constitución Geológica

La constitución geológica posee alternancia de areniscas, lutitas y limonitas. La parte superior y la inferior son esencialmente limo arcilloso. Afectada por la erosión de aguas superficiales.

Los terrenos corresponden a un abanico aluvial y se encuentran gravas de formación pleistoceno. En una capa de terreno de tres metros de profundidad se observa la siguiente secuencia sedimentaria: en la parte inferior, una mezcla de clastos regulares sub angulares de areniscas blancos, cuarcitas, y pizarras micáceas de color gris.





Topografía

Topográficamente la ciudad de La Paz presenta un relieve con altas pendientes, cubierto con serranías. El terreno está situado a una altura mayor de 3600 m.s.n.m. de acuerdo al mapa geológico levantado.



Caraterística Topográfica del lugar

Resistencia del suelo

La capacidad admisible del suelo está entre 1.20 Kg/cm² a 1.60 Kg/cm².

Recreación y Turismo

El distrito de Mallasa cuenta con importantes instalaciones destinadas a la recreación y el turismo, tanto privados como públicos; entre los que podemos mencionar al club de Golf, el club de caza y pesca, observatorio de aves, la muela del diablo, el parque nacional bartolina Sisa, el Zoológico, así como el cactario y el valle de la luna, dos atracciones turísticas de nuestra ciudad.



Característica del suelo

4.3 Cuadro diagnóstico del Sitio

Usaremos el sistema semáforo que usa la B.I.D. que es una tabla de indicadores en base a colores (rojo, amarillo, y verde).

Significado de colores:

Rojo = Optimo

Amarillo = Regular

Rojo = Malo



VARIABLES		INDICADOR	UNIDAD DE MEDIDA CUANTITATIVA	UNIDAD DE MEDIDA CUALITATIVA	DATOS CUANTITATIVOS Y CUALITATIVOS	VALORES DE REFERENCIA			REFERENCIA DE LA INFORMACIÓN
TEMA	SUBTEMA					VERDE	AMARILLO	ROJO	
S I T I O	Físico natural	Accesibilidad		Jerarquía de vía	1er. orden Av. Florida	Recomendable Vía de 2do. orden	Condicionado Calle principal	No recomendable Calle o andador peatonal	SEDESOL
			(En número de rutas)	-Bus -Trufi -Minibús -Carri	17 líneas	25 Líneas	25 Líneas	5 líneas	
		Localización	Tiempo y/o distancia		40min. Del Centro de la ciudad	35min	1h	< 2h	SEDESOL
		Tamaño	Metros cuadrados		10878 m ² 118.2 m x 171.4 m	20000 m ²	15000 m ²	- 10000 m ²	SEDESOL
		Forma	Terreno		Irregular	Regular	Irregular		NORMAS TÉCNICAS PARA PROYECTOS DE ARQUITECTURA HOSPITALARIA
		Resistencia de suelo	Kg/m ²		1.5 a 2.00 Kg/cm ²	2.00 Kg/cm ²			BASES PARA LA PROYECCIÓN DE LA CONSTRUCCIÓN DE HOSPITALES
		Geomorfología		Tipo de unidad geomorfológica	Ei	Depósitos coluviales	Depósitos Fluvioglaciarios y Depósito coluvio-fluvial	Deposito lacustre	ATLAS GEOGRÁFICO DE LA CIUDAD DE LA PAZ
		Geología		Tipo de estratigrafía	Areniscas, Lutitas, Limotitas			Arenas, pantanos, arcillas, limos y antiguos lechos de ríos	NORMAS TÉCNICAS PARA PROYECTOS DE ARQUITECTURA HOSPITALARIA
		Topografía	Pendiente (%)		Máxima 15% - Media 6% - baja 3%	2%	5%	7%	SEDESOL
		Vegetación		Tipos de vegetación nativa	Pajonales altoandinos e higrofiticos, Pino, Kishuara,	Thola, Kishuara, Kolli, Keñua,	Chilk'a, Chuquiragas, Kh'ara,	No tener Vegetación	MANUAL DEL ARBOLADO URBANO



				Kolli, Cipres, sunchillo, t'anta thola y khopi	Cipres, Eucalipto, Pino y Olmo chino	Añahuara, Quiquyo, K'ophi y Churisipi, Koa, Salvia, Zapatillas, Añayuaya y Sojo Sojo		MANUAL DEL NATURALISTA URBANO																																										
	Clima		Tipo de clima	Otoño: Frio y lluvioso Invierno: Muy frio y seco con nevadas Primavera: Frio con lluvias y nevadas ocasionales Verano: Frio y lluvioso	Clima templado con invierno seco y verano suave	Clima templado con invierno seco y verano frio	Clima de alta montaña	ATLAS GEOGRÁFICO DE MUNICIPIO DE LA PAZ																																										
	Asoleamiento		Posición solar	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Hora</th> <th>Elevación</th> <th>Azimet</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>06:00</td><td>-0.833°</td><td>67°</td></tr> <tr><td>07:00</td><td>0.27°</td><td>66.65°</td></tr> <tr><td>08:00</td><td>13.21°</td><td>61.58°</td></tr> <tr><td>09:00</td><td>25.42°</td><td>54.59°</td></tr> <tr><td>10:00</td><td>36.4°</td><td>44.67°</td></tr> <tr><td>11:00</td><td>45.22°</td><td>30.46°</td></tr> <tr><td>12:00</td><td>50.39°</td><td>11.21°</td></tr> <tr><td>13:00</td><td>50.46°</td><td>349.35°</td></tr> <tr><td>14:00</td><td>45.4°</td><td>330°</td></tr> <tr><td>15:00</td><td>36.65°</td><td>315.66°</td></tr> <tr><td>16:00</td><td>25.71°</td><td>305.66°</td></tr> <tr><td>17:00</td><td>13.52°</td><td>298.61°</td></tr> <tr><td>18:00</td><td>0.59°</td><td>293.52°</td></tr> </tbody> </table>	Hora	Elevación	Azimet	06:00	-0.833°	67°	07:00	0.27°	66.65°	08:00	13.21°	61.58°	09:00	25.42°	54.59°	10:00	36.4°	44.67°	11:00	45.22°	30.46°	12:00	50.39°	11.21°	13:00	50.46°	349.35°	14:00	45.4°	330°	15:00	36.65°	315.66°	16:00	25.71°	305.66°	17:00	13.52°	298.61°	18:00	0.59°	293.52°				SUN EARTH TOOLS.COM
Hora	Elevación	Azimet																																																
06:00	-0.833°	67°																																																
07:00	0.27°	66.65°																																																
08:00	13.21°	61.58°																																																
09:00	25.42°	54.59°																																																
10:00	36.4°	44.67°																																																
11:00	45.22°	30.46°																																																
12:00	50.39°	11.21°																																																
13:00	50.46°	349.35°																																																
14:00	45.4°	330°																																																
15:00	36.65°	315.66°																																																
16:00	25.71°	305.66°																																																
17:00	13.52°	298.61°																																																
18:00	0.59°	293.52°																																																
	Radiación solar	Energía/área/tiempo Cal/cm ² /día		533cal/cm ² /día Alto nivel de radiación ultravioleta	Baja <2	Moderada 3 a 5	Alta 6 a 7 Muy alta 8 a 10 Extremadamente alta 11+	INDICE UV SOLAR MUNDIAL																																										
	Precipitaciones pluviales	(En porcentaje, milímetros, días)	-Humedad Relativa (En porcentaje) -Precipitación Pluvial (En milímetros) -Precipitación Pluvial (En días)	-62% -594,4 mm -135 días	Débil Menos de 2mm/días	Moderada 2.1 y 15mm/h	Torrencial más de 60 mm/h	ANUARIO ESTADISTICO LA PAZ 2015																																										



	Vientos	Nudos (m/hora)		Brisa moderada 29000 - 38000 m/h	29000 - 38000 m/h	39000 - 49000 m/h	50000 - 60000 m/h	
	Temperatura	(En grados centígrados)	-Temperatura Ambiente Promedio -Máxima -Máxima Extrema -Mínima -Mínima Extrema	12,70 °C 17,30 °C 23,40 °C 5,70 °C 0,40 °C	15°C	11°C	-8 °C	ANUARIO ESTADISTICO LA PAZ 2015
	Paisaje urbano		Visuales naturales	Muela del diablo Valle de Mallasa	Panorámica	Rematada	Punto focal	ARQUITECTURA DEL PAISAJE POR ROBERT HOLDEN
	Financiamiento		Tenencia del terreno	Municipio	GMEA - Municipio Convenio ONG	ONG	No Estatal	
Físico transformado	Tipo De Vivienda	Porcentaje %	-Casa/ Choza -Cuarto o Habitación Suelta.	87,91% Distrito Mallasa 10,99% Distrito Mallasa	Continua, discontinua predominante horizontal	Continua predominant e horizontal y vertical	Continua predominante vertical	DOCUMENTO PAISAJE URBANO EN NUESTRAS CIUDADES
	Materiales del lugar	Porcentaje de Techo %	Calamina o plancha -Teja -Losa de Hormigón - Otro	68,13 % Distrito Mallasa 20,88 % Distrito Mallasa 7,69 % Distrito Mallasa 3,30 % Distrito Mallasa				ANUARIO ESTADISTICO LA PAZ 2015
		Porcentaje de Paredes %	-Ladrillo/Bloque de cemento/Hormigón	95,60% 2014				ANUARIO ESTADISTICO LA PAZ 2015
		Porcentaje de Paredes %	-Cemento - Machihembre/Parquet - Mosaico/baldosa/ Cerámica	59,34% 2014 25,27% 2014 5,49% 2014				
	Normativa		Uso de suelo	Preservación del espacio natural con respaldo legal	Recomendable Habitacional, Salud	Condicionado	No recomendable	



							Comercio, oficinas y servicios	Industrial	
		Cartilla distrito 20 Mallasa 4A - d 20	Patrones de asentamientos	Parámetros: AMV 20 % AMC 50 % AME 100 % AMF 2 plantas ALE 500.00 M2 RETIROS F-L-F 3.00	2 Plantas Numero de frentes recomendables 3 o4 AMC 40% Futuras ampliaciones 20% Área libre 60% RETIROS: En vías principales 6m En vías secundarias 3m	1 Planta	3 Plantas	L.U.S.U.	
	Equipamientos		Tipo de equipamientos construidos cercanos	Áreas de recreación, centro de Salud, colegio	Área verde		Industrias , Cementerios y Morgue	NORMAS TÉCNICAS PARA PROYECTOS DE ARQUITECTURA HOSPITALARIA	
Infraestructura básica en servicios	Cobertura de agua potable	Porcentaje (%)	Cañería de red	84,62% 2014	90-100%	75-90%	< 75%	ANUARIO ESTADISTICO LA PAZ 2015	
	Cobertura de alcantarillado sanitario	Porcentaje (%)		39.8 % 2014	> 75%	75-60%	< 60%	ANUARIO ESTADISTICO LA PAZ 2015	
	Cobertura de energía eléctrica	Porcentaje (%)		98,90 % 2014	90-100%	70-90%	< 70%	ANUARIO ESTADISTICO LA PAZ 2015	
	Cobertura de Red telefónica	Porcentaje (%)		70% 2014	> 70%	70-60%	<60%	ANUARIO ESTADISTICO LA PAZ 2015	
	Cobertura de gas domiciliario	Porcentaje (%)	Gas natural por red	31,82% 2014	> 25%	15-25%	< 15%	ANUARIO ESTADISTICO LA PAZ 2015	

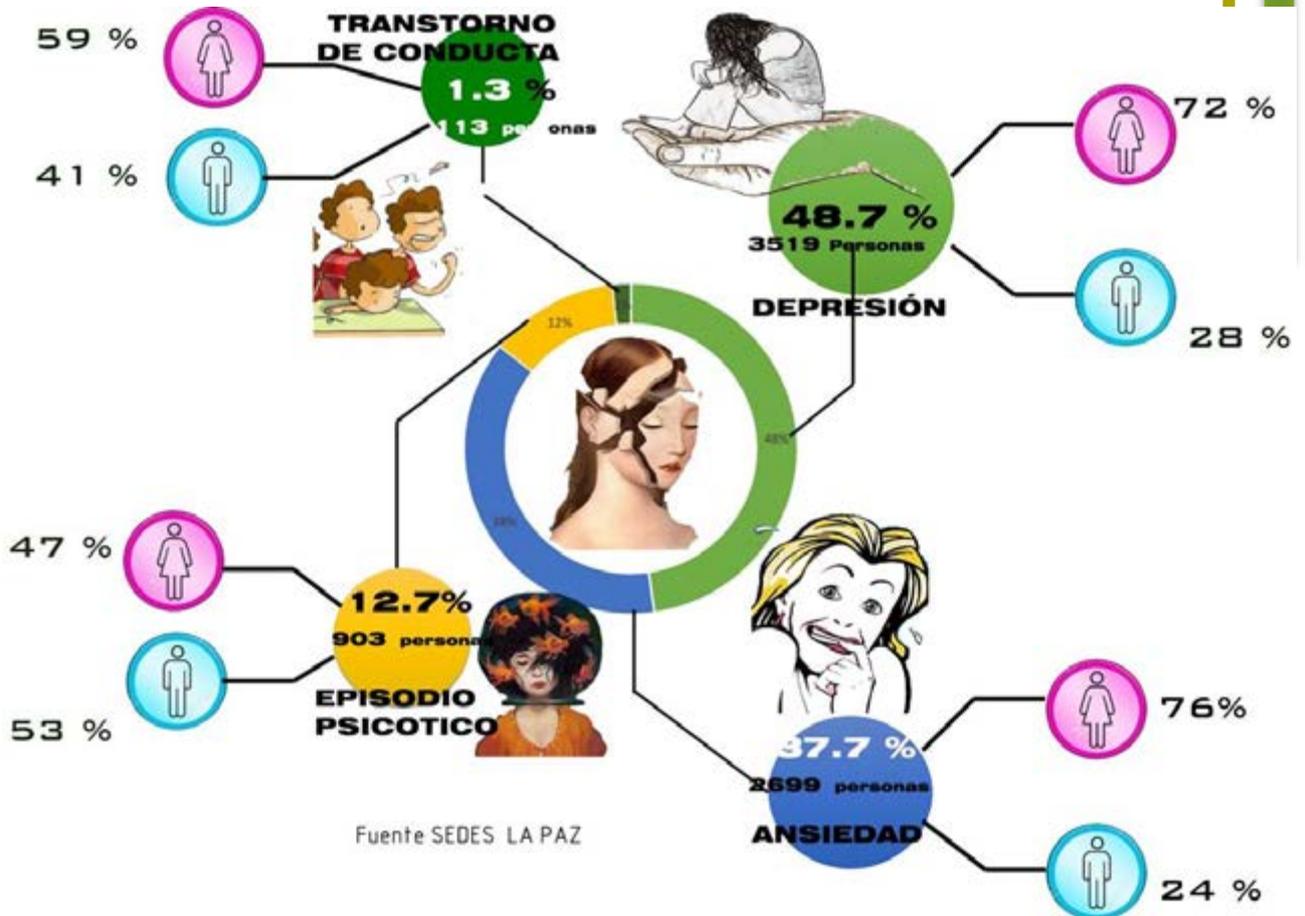


5. Usuario

5.1 Características Generales del Usuario

El tipo de usuario lo definí en base a los datos del crecimiento del estrés laboral es muy alto, durante los últimos años en la ciudad de La Paz, es de un 70%⁴ e

Según la información adquirida de SEDES La Paz, las Enfermedades relacionadas con el estrés.



5.2 Factores que causa el estrés en el Usuario

a) Factores físicos

- Iluminación
- Ruido
- Temperatura

⁴ Según el periódico página 7 de la fecha 26 de abril de 2016

<http://www.paginasiete.bo/sociedad/2016/4/29/trabajadores-sufre-estres-laboral-94845.html>



Los cambios drásticos de estos factores alteran de manera significativa el comportamiento de la persona. Es importante tener un equilibrio en estos aspectos, de manera que no altere la concentración en el trabajo.

b) Factores laborales

La carga mental excesiva desemboca en fatiga psicológica. Los factores determinantes para la aparición de la fatiga psicológica son:

- Nivel de atención requerido
- Ritmo de trabajo impuesto



c) Factores familiares

Cuando el trabajador es absorbido por el trabajo no puede llegar a relajarse y transmite su tensión a la familia. Existe siempre un empobrecimiento de las relaciones apareciendo serios problemas de convivencia y de agresividad.

- Relaciones conyugales
- Relaciones con los hijos
- Educación de los hijos
- Convivencia con los ancianos
- Cuidado de familiares enfermos
- Convivencia con personas paradas



d) Factores personales

a) Personalidad del individuo

En la personalidad existen unas formas de comportamiento llamadas «patrones de conducta específicos».



5.3 Genero del Usuario

Según los datos adquiridos de SEDES nos da como conclusión que 63.5 son mujeres y un 36.5 son hombres.

Porcentaje de mujeres y Hombres Estresados

Enfermedad	Mujeres	Hombres
Depresión	72%	28%
Ansiedad	76 %	24%
Episodios Psicóticos	47%	53%
Trastorno de Conducta	59%	41%
Promedio %	63.5 %	36.5 %

5.4 Edad del Usuario

⁵Personas de 18 y 33 años son los más afectados por el estrés, la llamada generación "Millennial" resultó ser la que más sufre de esta patología de acuerdo a los resultados arrojados por el último reporte Stress América realizado por la Asociación Americana de Psicología (APA).

En la ciudad de La Paz, use el dato de personas que beben alcohol en respuesta al estrés.

15-19 años	20-39 años	40- 49 años	50-59 años
2%	58 %	25%	15%

Datos SEDES La Paz 2015 calculo Propio.

Personas que tienen mucho estrés tienden a fumar⁶ son propensas estados de ánimo negativos como tristeza o ansiedad.

15-19 años	20-39 años	40- 49 años	50-59 años
3%	49.5 %	28%	19.5%

Datos SEDES La Paz 2015 calculo Propio.

⁵ fuente: <http://noticias.universia.cl/en-portada/noticia/2013/02/25/1006944/personas-18-33-anos-son-mas-afectados-estres.html>

⁶ Fuente: <http://www.dejardefumarya.com.mx/como-el-estres-se-relaciona-con-el-cigarro/>



En base a las edades donde más se manifiesta el estrés llegue a la conclusión, que mi Usuario será de Personas de 20 años a 40 años de edad, se manifiesta en más frecuencia el estrés.

5.5 Actividad del Usuario

El usuario principal son mujeres que trabajan ocho horas⁷ y , jornadas laborales en oficinas y al mismo tiempo son amas de casa.

Usuario Secundario son Hombres que trabajan ocho horas laborales y de 48 horas por semana.

Testimonio de personas con estrés:

Mujer con Estrés.

Labores de casa y trabajo (P.M.C.)

“Tengo 35 años y mi profesión es la más dura de todas, soy una ama de casa y administradora que cumple sus funciones durante todo el día en el trabajo y en el hogar. Empiezo a las 6:00: preparo el desayuno, alisto a los niños para que vayan a la escuela, los llevo al colegio, y luego voy a trabajar preparo el almuerzo, lavo el servicio y atiendo a mi marido. De esta forma, termino a las 10 u 11 de la noche. A veces desearía salir de viaje e irme sola, olvidándome de lo cotidiano.

Hombre con estrés

Administrador (E.D.C.)

“Tengo 45 años de edad, soy funcionario público a contrato: ingreso a las 8:00 a realizar labores de oficina, las cuales se tornan muy ajetreadas puesto que, por la carga laboral, uno nunca termina realizando las funciones para las que fue contratado. A las 12:00 voy a almorzar a casa; son raras las veces que converso con mi familia debido al poco tiempo que tengo, ya que debo retornar a mi oficina a las dos y media de la tarde, para continuar con el trabajo pendiente.

Muchas veces me quedo hasta altas horas de la noche para concluir las tareas que me asigna mi jefe. En la actualidad es muy difícil conseguir un trabajo, razón por la cual me esmero y procuro cumplir con todo, pues tengo una familia a la que mantener. Sí, descuido a mi familia, ¡pero no me queda otra!, ¡es muy importante contar con un trabajo!”⁸

⁷ Ley general del trabajo art.46

⁸ <http://www.paginasiete.bo/sociedad/2016/4/29/trabajadores-sufre-estres-laboral-94845.html>



5.6 Tratamiento del estrés

5.6.1 Descanso

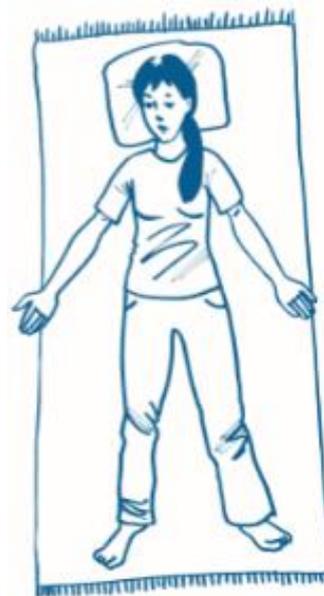
Estudios recientes indican que las personas insomnes producen más hormonas del estrés que las que duermen bien.

El estudio, en este caso de la revista *Sleep*, afirma que dormir menos de 6-8 horas diarias puede ser fatal para la salud, pues aumenta en 12% el riesgo de muerte prematura. El descanso reduce el estrés, el trabajo tiene una función vital, Trabaja y descansa para vivir.

5.6.2 Relajación

Es uno de los métodos más tradicionales en el tratamiento del estrés. El más sencillo es el método Jacobson. Este método consiste en contraer los músculos de una región para luego relajarlos hasta conseguir una relajación profunda.

Siguiendo las indicaciones deberá relajar y contraer durante unos segundos los músculos que se le van indicando. Se comienza por las manos, seguimos con brazos, hombros, cuello, musculatura frontal, de los ojos, de la boca, del tórax, haciendo una inspiración profunda y expulsando el aire poco a poco. Luego contracción del abdomen y levantar un poco las piernas y dejarlas caer.



Luego haremos el mismo recorrido, pero en orden inverso, empezaremos por las extremidades inferiores y terminaremos por las manos. A continuación, y durante unos segundos se le pide que se concentre en alguna imagen que le produzca relajación y calma. Para terminar, se hace una cuenta atrás del 3 al 1 y cuando llegue al 1 que abra los ojos.



5.6.3 Respiración

la respiración sirve para controlar el estrés, para otros es una técnica que sirve para contrarrestar los efectos negativos del estrés.

Los ejercicios dirigidos a mejorar la respiración favorecen la buena oxigenación y la regulación del ritmo inspiración-espriación.

Este control también se realiza en las maternidades, donde se «enseña a respirar» a las futuras madres para atenuar el dolor de las contracciones uterinas.



5.6.4 Meditación

Meditar es reflexionar. Con la meditación buscamos obtener una relajación profunda.

Las distintas técnicas de meditación se basan en focalizar o concentrarse en frases, movimientos rítmicos e imágenes, así podemos hablar de:

- Repetición de un mantra o frase, que se repite continua y mentalmente con gran concentración
- Concentración en un objeto, imagen, como por ejemplo el movimiento de las olas, el movimiento de las nubes o del fuego.
- Movimiento continuado rítmico y relajado con gran concentración, como movimientos giratorios del cuello, movimientos respiratorios.

5.6.5 Psicoterapia

Basada en la palabra y en la relación médico paciente. Se utiliza en psiquiatría.

5.6.6 Dieta

Tiene que ser equilibrada. Siempre de acuerdo con el trabajo que tenemos que hacer. Nunca deben de faltar azúcares, verduras, legumbres, frutas, carnes, etc.



5.6.7 Ejercicio Físico

Es un gran aliado para la prevención del estrés ya que mejora el sueño, normaliza la tensión arterial, estimula la circulación y mejora el rendimiento físico y psíquico. Es aconsejable que los deportes estén en concordancia con la edad y el estado de salud del trabajador.

5.7 Cuadro diagnóstico del usuario



VARIABLES		INDICADOR	UNIDAD DE MEDIDA CUANTITATIVA	UNIDAD DE MEDIDA CUALITATIVA	DATOS CUANTITATIVOS Y CUALITATIVOS	REFERENCIA DE LA INFORMACIÓN
TEMA	SUBTEMA					
U S U A R I O	Demográfico	Número total Municipio de La Paz	Número absoluto	Habitante	794.014 Habitantes 2016	ANUARIO ESTADISTICO LA PAZ 2015
		Número total de habitantes que padecen enfermedades relacionadas con el Estrés	Número absoluto	Habitante	13.593 Habitantes 2016	SEDES LA PAZ 2016
		Población Futura Municipio de La Paz 2040	Año horizonte 2040	Habitante	1.189.956 Habitantes 2040	Calculo Propio
		Depresión	Número absoluto por género y Porcentaje	Femenino	1.951 Habitantes 2016 72%	SEDES LA PAZ 2016
			Número absoluto por género y Porcentaje	Masculino	748 Habitantes 2016 28%	SEDES LA PAZ 2016
			Número absoluto 2016	Habitante total	2.699 Habitantes 2016	Calculo Propio
		Ansiedad	Número absoluto por género y Porcentaje	Femenino	2.605 Habitantes 2016 74%	SEDES LA PAZ 2016
			Número absoluto por género y Porcentaje	Masculino	914 Habitantes 2016 26%	SEDES LA PAZ 2016
		Episodio Psicótico	Número absoluto por género y Porcentaje	Femenino	411 Habitantes 2016 47%	SEDES LA PAZ 2016
			Número absoluto por género y Porcentaje	Masculino	492 Habitantes 2016 53%	SEDES LA PAZ 2016
			Número absoluto 2016	Habitante total	903 Habitantes 2016	Calculo Propio
		Trastorno de conducta	Número absoluto por género y Porcentaje	Femenino	16 Habitantes 2016 22%	SEDES LA PAZ 2016
			Número absoluto por género y Porcentaje	Masculino	55 Habitantes 2016 78%	SEDES LA PAZ 2016
			Número absoluto 2016	Habitante total	71 Habitantes 2016	Calculo Propio
	Fumar	Número absoluto 2016	Habitante total	142 Habitantes 2016	SEDES LA PAZ 2016	
	Abuso de Alcohol	Número absoluto 2016	Habitante total	964 Habitantes 2016	SEDES LA PAZ 2016	
	Social	Prestación de servicios de salud	Porcentaje (%)		Del total de la población 62.5% de hab. acuden a Farmacia o se auto médica 52.1% de hab. acuden a Establecimientos de Salud Públicos 51.9% de hab. acuden a Soluciones caseras	
		Idioma	Porcentaje %	Tipo de idioma	548.964 hab. Castellano 199.486 hab. Aymara	INE 2012
		Población Ocupada	Porcentaje %	Económicament e Activa	59% de la población del Municipio de La Paz	ANUARIO ESTADISTICO LA PAZ 2015



		Porcentaje %	Población Ocupada	57% de la población del Municipio de La Paz	ANUARIO ESTADISTICO LA PAZ 2015
		Porcentaje %	Población Desocupada	1.9% de la población del Municipio de La Paz	ANUARIO ESTADISTICO LA PAZ 2015
		Porcentaje %	Población Económicament e Inactiva	32% Temporal 9 % Inactivo Permanente	ANUARIO ESTADISTICO LA PAZ 2015
Económico	Actividad Económica	Porcentaje %	Venta y Reparación	29.8% de la población del Municipio de La Paz	ANUARIO ESTADISTICO LA PAZ 2015
		Porcentaje %	-Servicio Mobiliario -Empresaria -Alquiler	11.5% de la población del Municipio de La Paz	ANUARIO ESTADISTICO LA PAZ 2015
		Porcentaje %	-Transporte -Almacenamiento -Alquiler	8.27 % de la población del Municipio de La Paz	ANUARIO ESTADISTICO LA PAZ 2015
		Porcentaje %	-Administración Pública. -Defensa -Seguridad	8.04 % de la población del Municipio de La Paz	ANUARIO ESTADISTICO LA PAZ 2015
		Porcentaje %	-Industria Manufacturera	7.5 % de la población del Municipio de La Paz	ANUARIO ESTADISTICO LA PAZ 2015
		Gasto público en salud	Razón		
	Ingreso laboral promedio mensual	Bs.		1805 - 2000 Bs.	

6. Descripción de proyecto

Lo que se busca con el Proyecto es prevenir y curar el estrés y las

enfermedades que este podría ocasionar.

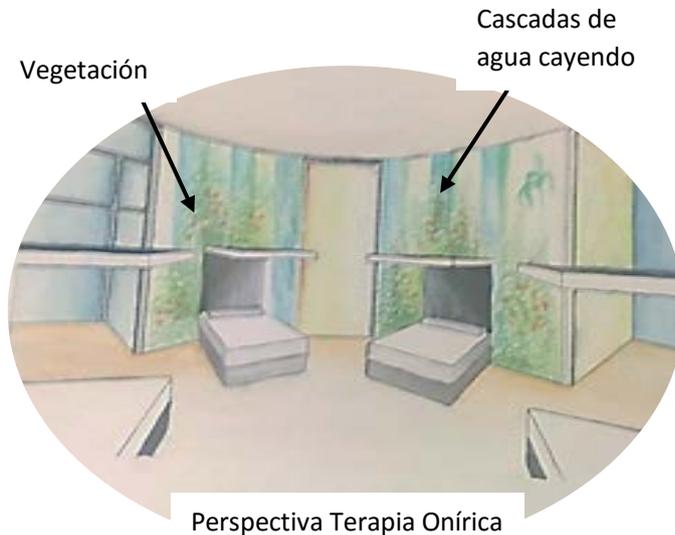


Diseño de interiores vinculado con la naturaleza.

Perspectiva interior del área masajes

También es recuperar los sueños del usuario que a raíz de lo cotidiano se va olvidando, el propósito del equipamiento es que el Usuario se reencuentre con sí mismo, por intermedio de los espacios arquitectónicos, recorridos en medio de la naturaleza, para producir un ambiente tranquilo y apacible.

Centro Onírico de Terapias Naturales para el Estrés



Sueños en la antigua Grecia, había templos donde ir a soñar, donde el dios Asclepios iba a dar un sueño donde se diagnosticaba y se le daba su posible curación, hoy en día la terapia con sueños es beneficiosa para el estrés.

*Diseño de interiores vinculado con la naturaleza y el agua.
Para relajar al Usuario*



Diseño de espacios exteriores con recorridos, en medio de la naturaleza, combinados con paseos sobre agua.

Diseño en el entorno del lago existente, con recorridos



Foto de la maqueta



El agua es vida, en el diseño arquitectónico se tomó la pequeña laguna existente, como algo de vital importancia.

De esa manera se hizo el diseño alrededor del lago, con recorridos y paseos, en medio de la naturaleza existente.

*Recorridos en espacios Naturales, con agua.
Dan la sensación de Relajación*

Recorrido de sensaciones
alrededor del lago.



Lago con su ecosistema

Foto del Proyecto en General

7. Dimensionamiento del proyecto

Norma Internacional O.M.S. ≤ 25.000 hab 2,5-3 camas x 1000 hab.			
Macro distrito 6 y 7	Nº mínimo (2 camas cada 1000 hab.)		
Distrito 19 Obejuyo	31.323	31.323 hab.	60 camas
Distrito 20 Mallasa	7.588	7.588 hab.	12 camas
Total número de habitantes y camas	38.911 hab.		72 camas



hora	Nº horas	Médico	Tiempo de consulta por hora según Normativa Venezolana		Nº de Médicos
8:00 - 12:00	4 HORAS	1 Medico General 8 horas de trabajo t/ completo	4 pacientes / 1 hora	16 paciente por 4 horas	dos Médicos Para 64 pacientes
14:00 - 18:00	4 HORAS		4 pacientes / 1 hora	16 paciente por 4 horas	
Total en (8 hrs.)				32 pacientes por 8 Horas	
8:00 - 12:00	4 HORAS	1 Psicologo 8 horas de trabajo	1,2 Pacientes / 1 hora	5 Pacientes por horas	de 5 Psicologos para 50 a 60 pacientes
14:00 - 18:00	4 HORAS		1,2 Pacientes / 1 hora	5 Pacientes por horas	
				10 Pacientes	
8:00 - 12:00	4 HORAS	1 Fisioterapeuta 8 horas de trabajo	45 min- 1h / 1 per.	4 Pacientes por horas	6-7 Fisioterapeuta para 48-56 personas
14:00 - 18:00	4 HORAS		45 min- 1h / 1 per.	4 Pacientes por horas	
				8 Pacientes	

DIAS DE ATENCIÓN

Dias de Atención de Centro Onírico de Terapias Naturales para el Estrés			
Indicador	cuantitativo	Cuantitativo	total
semana	6 Días	Lun, Mier, Jue, Vier, Sáb, Dom.	288 Días por año
		6 días x 4 sem.= 24 Días	
		(24 Días/ mes) x 12 meses	
		288 Días por año	
Feriados	12 Días	12 Días al año	12 Días al año
			total 300 Días
Fines de Semana	48 Fin de semana	96 días	

Dias que no habra Atencion

Mantenimiento	48 Días	Martes	48 días
Paros	12 Días		12 días
Total			60 días
Días de Atención			300 días
Días que no habra Atención			60 días
Total			360 Días



		USUARIO	NECESIDAD	ACTIVIDAD	Tiempo de tratamiento	ESPACIO ARQUITECTONICO	CANTIDAD
T E R A P I A S N A T U R A L E S P A R A E L E S T R É S	N A T U R A L	Persona con Estrés, Ansiedad,	Tratamiento, y Curar el Estrés	Masaje en la planta de los pies	6 - 8 secciones 30 min.- 1 hora	Reflexoterapia	1 Ambiente
		Persona con Estrés, Ansiedad,	Tratamiento, y Curar el Estrés	Masaje corporal con aceites naturales	60 min- 90 min	Aromaterapia	1 Ambiente
		Fitologo	Tratamiento, y Curar el Estrés	Hacer remedios Naturales y aceites naturales		Laboratorio de Fitoterapia	1 Ambiente
		Persona con Estrés, Ansiedad,	Tratamiento, y Curar el Estrés	Masaje corporal con Imanes	3 secciones de 1 hora	Biomagnetismo	1 Ambiente
		Persona con Estrés, Ansiedad,	Tratamiento, y Curar el Estrés	Estimular diferentes partes del cuerpo	20 minutos	Acupuntura	1 Ambiente
		Persona con Estrés, Ansiedad,	Tratamiento, y Curar el Estrés	Masaje corporal	50 min.-1 hora	Masoterapia	1 Ambiente
	H I D R O T E R A P I A	Persona con Estrés, Ansiedad,	Relajación, Sedación	Reposo y Relajación para el Estrés	recomendable 2 secciones de 15 minutos	Sauna a vapor	1 Ambiente
		Persona con Estrés, Ansiedad,	Relajación, Sedación	Reposo y Relajación para el Estrés	recomendable 2 secciones de 15 minutos	Sauna Seca	1 Ambiente
		Persona con Estrés, Ansiedad, Depresión	Relajación, Sedación	Ducha temperatura caliente, donde el agua cae sin presión	10min. - 20min	Ducha Babosa	1 Ambiente
		Persona con Estrés, Ansiedad, Depresión	Relajación, Sedación	Ducha Agua con agua caliente Polifragmentada de 1mm compresión	4min a 5 min	Ducha de Lluvia	1 Ambiente
		Persona con Estrés, Ansiedad, Depresión	Relajación, Sedación	Ducha en el que varia la temperatura, desde 0 °C- 40°C se aplica de 3 a 4 metros de distancia.	15 a 20 minutos	Ducha Escosesa	1 Ambiente
		Persona con Estrés, Ansiedad,	Relajación, equilibrio	Ducha en el usuario recibe una ducha hechado	4 min- 5 min.	Ducha Horizontal	1 Ambiente
	T E R A P I A S O N Í R I C A	Persona con Estrés, Ansiedad, Depresión	Reducir el Estrés	Realizar Pequeñas Manualidades	45 min - 60 min	Taller de manualidades	1 Ambiente
		Persona con Estrés, Ansiedad, Depresión	Reducir el Estrés	Realizar Cuadros de Pintura, dibujo.	45 min - 60 min	Taller de Pintura	1 Ambiente
	A V I D U A		Comatir el Estrés	Como terapia utiliza prácticas posturales, técnicas y ejercicios respiratorios	30 min - 60 min	yoga	1 Ambiente
	O N Í R I C A			Descanso y Sueño Monitoreado, y hacer terapia mediante el sueño.	2 horas - 8 horas	Sueño Onírico	70
		Psicoanalista	Tratar el Estrés mediante los sueños	Monitorar, Diagnosticar		Monitoreo de Sueño	2 Ambiente

8. Financiamiento del proyecto

8.1 Formas de financiamiento

El centro Onírico de Terapias Naturales para el Estrés, será financiado por el Banco interamericano de Desarrollo.

La BID ofrece soluciones financieras flexibles, a sus países miembros para financiar el desarrollo económico y social a través de préstamos y donaciones a entidades públicas y privadas.



El BID se enfoca en Expandir, modernizar, a la pequeña y mediana empresa, en el Aspecto de salud apoya proyectos de prevención y curar enfermedades físicas y mentales.

El Banco reconoce que las medidas destinadas a mejorar las condiciones de salud de la región contribuyen a lograr el progreso económico y social. El Banco está dispuesto a considerar propuestas en el campo de la salud que demuestren ser capaces de producir los mayores beneficios de salud, aminorando los grandes problemas de salud más generalizados en la región. Estos proyectos deben dar importancia primordial a la medicina preventiva, deben formar parte de un plan nacional de salud aceptable y deben ajustarse, en general, a los criterios financieros aceptados del Banco

REQUISITOS GENERALES. Todos los proyectos propuestos, especialmente aquellos en países cuyas circunstancias requieran consideración preferencial, deberán guardar estrecha relación con los esfuerzos nacionales de planificación de salud y deberán:

a) formar parte del plan nacional de salud formulado o por formularse de acuerdo, en general, con las directrices establecidas por la Organización Panamericana de la Salud y deberán haber sido identificados como indispensables para la realización de ese plan. Cuando no se haya formulado este Plan, deberá preverse su ejecución a breve plazo. Ese plan debe integrarse con el plan nacional de desarrollo.

b) dar importancia primordial a las medidas preventivas de salud. A diferencia de los países desarrollados, los países en desarrollo se caracterizan por un ciclo vital más breve y por elevados índices de mortalidad y morbilidad por causa de enfermedades que se pueden erradicar o, por lo menos, reducir considerablemente. A medida que un país alcanza un nivel económico más elevado, las enfermedades erradicables y reducibles van siendo sustituidas por las enfermedades irreducibles. Las primeras se prestan notoriamente a medidas preventivas cuyo "costo por vida salvada" es mucho más bajo que el de prevenir las enfermedades no reducibles características de los países

adelantados. Por lo tanto, los proyectos deben dar preferencia al control y la reducción de esas enfermedades erradicables y reducibles⁹



El banco Interamericano de Desarrollo, tendrá convenio con la Alcaldía

- Presentar proyecto a la Alcaldía del Municipio de La Paz en el SICOES (sistema de contratación Estatal).
- La alcaldía saca una convocatoria, para la adjudicación de la construcción.
- La alcaldía elije a la empresa con el presupuesto razonable.
- la Unidad de la Sub Alcaldía se encarga del Proyecto.

9. Objetivos

9.1 Objetivo General

- Mejorar la salud de la persona que padece de Estrés en la ciudad de la Paz.
- Dar terapias naturales al usuario con Estrés.
- Recuperar áreas potencialmente ecológicas.

9.2 Objetivo Especifico

- Diseñar espacios oníricos que se fusionen con la naturaleza y los remedios naturales.
- Incorporar especies nativas de plantas medicinales en el diseño arquitectónico y paisajístico de mi proyecto.
- Fomentar el consumo de productos naturales.
- Proponer espacios tecnológicos en el diseño arquitectónico
- Dar nuevas experiencias (libertad, descanso, emociones) al usuario con estrés.
- Dotar de infraestructura terapéutica al usuario.

⁹ <http://www.iadb.org/es/acerca-del-bid/politica-de-salud-publica-del-banco-interamericano-de-desarrollo,6222.html>

9.3 Objetivo académico

- Emplear todos los conocimientos adquiridos en los diferentes campos de la materia arquitectónica, para incorporarlo en el proyecto arquitectónico.
- Utilizar todos los materiales de construcciones, metal, hormigón, madera, piedra, y el contexto natural para el diseño
- Dar un enfoque a las áreas verdes del exterior y del interior.





10. Programa

10.1 Programa Cualitativo

UNIDAD	ÁREA	USUARIO	NECESIDAD	ACTIVIDAD	AMBIENTE	CANTIDAD	SUPERFICIE		
Acceso	Público	Personas con estrés, administración	Ingresar	caminar, y esperar	Hall de Ingreso Infreso Principal	1	Ambiente	9.3	m ²
	Recepción	Personas con estrés.	Informarse	Adquirir información	Informaciones	1	Ambiente	9.3	m ²
		Persona con Estrés, personal administrativo	Espacio para cobranza de dinero	Cobrar dinero	Caja	1	Ambiente	13	m ²
		Guardia de Seguridad	velar la seguridad del Centro	Cuidar y monitorear el Centro	Seguridad	1	Ambiente	12	m ²
		Persona con Estrés.	Esperar a la Terapia	ver programas de prevención del Estrés	Sala de Espera	1	Ambiente	101	m ²
		persona con Estrés	Circulación inmediata	subir y Bajar	Ascensor	1	Ambiente	2.4	m ²
		Personas con Estrés	Fisiologicas	Higene	Baños	2	Ambiente	13	m ²
Unidad de Consultorios	Consultorios	Persona con Estrés y nutricionista	Diagnostico	Tratamiento	Consultorio de Nutrición	1	Ambiente	18	m ²
		Persona con Estrés y Médico	Diagnostico	Tratamiento	Consultorio Médico	1	Ambiente	18	m ²
		Persona con Estrés y Psicoterapeuta	Diagnostico	Tratamiento	Consultorio Psicológico	5	Ambiente	18	m ²
		Persona con Estrés y Secretaria	Informarse del tratamiento	Informar	Secretaría Consultorio	1	Ambiente	14	m ²
		Persona con Estrés y Enfermera	Evaluar físicamente al paciente	diagnostico fisico para dar informe al médico	Enfermeria	1	Ambiente	18	m ²
		Persona con Estrés y Naturista	receta y alimento	vender receta natural	Farmacia Naturista	1	Ambiente	22	m ²
		Personal Médico			Archivo Clínico	1	Ambiente	15	m ²
	Personal de limpieza	Limpeza	Almacenar	Depósito de Consultorio	1	Ambiente	8.8	m ²	
	Perso nal Médic	Personal Médico	Descanso	confraternizar	Sala de Espera	1	Ambiente	101	m ²
		Personal Médico	Fisiologicas	Higene	Baño para personal médico	1	Ambiente	2.3	m ²
Administración	Administración	Contador	espacio para Contador	Asesorar la empresa	Contabilidad	1	Ambiente	18	m ²
		Director General	espacio para Director General	Preveer, Organizar, y Mamandar, a la Administración	Dirección General	1	Ambiente	18	m ²
		Director Médico	espacio para Director Médico	Organizar y al Departamento de Médicos	Dirección Médica	1	Ambiente	18	m ²
		Jefe de Mantenimiento	Espacio para Jefe de Mantenimiento	hace un énfasis en la sistematización del matenimiento	Jefe de Mantenimiento	1	Ambiente	18	m ²
		Personal de Recursos Humanos (R.H.)	Espacio para Recursos Humanos	Seleccionar y Contratar al Personal	Recursos Humanos	1	Ambiente	18	m ²
		Secretaría	Espacio para Secretaria	Recibir y Redactar Informes	Secretaría Gerencia	1	Ambiente	14	m ²
		Informatico	Espacio para Informatico	Almacenar información en una base de datos	Archivos Digital de Gerencia	1	Ambiente	18	m ²
		Personal Administrativo	Descanso, dialogar	Consensuar decisiones.	Sala de Reunión	1	Ambiente	38	m ²
		Usuario con Estrés	Esperar al personal Administrativo	Esperar	Sala de Espera	1	Ambiente	16	m ²
	Servicios	Personal Administrativo	Fisiologicas	Higene	Baños	2	Ambiente	8.1	m ²
Personal de limpieza		Higene	Deposito	Depósito de limpieza	1	Ambiente	8.8	m ²	

10.2 Programa Cuantitativo



UNIDAD	ÁREA	Cantidad	AMBIENTE	SUPERFICIE [m ²]			CIRCULACIÓN 30%
				MIN.	MAX.	PROM.	
Acceso	Público	1	Hall de Ingreso Infreso Principal	8.9 m ²	9.8 m ²	9.3 m ²	
	Recepción	1	Informaciones	8.9 m ²	9.8 m ²	9.3 m ²	2.796
		1	Caja	13 m ²	14 m ²	13 m ²	4.005
		1	Seguridad	11 m ²	12 m ²	12 m ²	3.519
		1	Sala de Espera	98 m ²	106 m ²	101 m ²	30.252
		1	Ascensor	2.3 m ²	2.5 m ²	2.4 m ²	0.711
		2	Baños	12 m ²	14 m ²	13 m ²	3.903
Unidad de Consultorios	Consultorios	1	Consultorio de Nutrición	17 m ²	19 m ²	18 m ²	5.373
		1	Consultorio Médico	17 m ²	19 m ²	18 m ²	5.373
		5	Consultorio Psicológico	17 m ²	18 m ²	18 m ²	5.277
		1	Secretaría Consultorio	14 m ²	15 m ²	14 m ²	4.329
		1	Depósito de Consultorio	8.4 m ²	9.3 m ²	8.8 m ²	2.649
		1	Enfermería	17 m ²	18 m ²	18 m ²	5.265
		1	Farmacia	21 m ²	23 m ²	22 m ²	6.639
		1	Archivo Clínico	14 m ²	16 m ²	15 m ²	4.542
		1	Depósito de Consultorio	8.4 m ²	9.3 m ²	8.8 m ²	2.649
	Personal Médico	1	Sala de Espera	96 m ²	106 m ²	101 m ²	30.252
		1	Baño para personal médico	2.2 m ²	2.4 m ²	2.3 m ²	0.69
Administración	Administración	1	Contabilidad	17 m ²	18 m ²	18 m ²	5.277
		1	Dirección General	17 m ²	18 m ²	18 m ²	5.256
		1	Dirección Médica	17 m ²	18 m ²	18 m ²	5.277
		1	Jefe de Mantenimiento	17 m ²	19 m ²	18 m ²	5.373
		1	Recursos Humanos	17 m ²	19 m ²	18 m ²	5.295
		1	Secretaría Gerencia	14 m ²	15 m ²	14 m ²	4.311
		1	Archivos de Gerencia	17 m ²	19 m ²	18 m ²	5.373
		1	Sala de Reunión	36 m ²	40 m ²	38 m ²	11.316
		1	Sala de Espera	16 m ²	17 m ²	16 m ²	4.905
	Servicios	2	Baños	7.7 m ²	8.5 m ²	8.1 m ²	2.442
		1	Depósito de limpieza	8.4 m ²	9.3 m ²	8.8 m ²	2.649

UNIDAD	ÁREA	Cantidad	AMBIENTE	SUPERFICIE [m ²]			CIRCULACIÓN 30%
				MIN.	MAX.	PROM.	
Ingreso de Terapias	Recepción	1	Sala de estar	56 m ²	62 m ²	59 m ²	17.823
		1	Secretaria	7.2 m ²	8 m ²	7.6 m ²	2.286
		1	Distribuidor de toalla	4.9 m ²	5.4 m ²	5.1 m ²	1.536
		1	Reflexoterapia	24 m ²	27 m ²	25 m ²	7.638
		1	Aromaterapia	15 m ²	17 m ²	16 m ²	4.818
		1	Laboratorio de Fitoterapia	11 m ²	12 m ²	12 m ²	3.567
		1	Biomagnetismo	12 m ²	13 m ²	12 m ²	3.645
		1	Acupuntura	12 m ²	13 m ²	12 m ²	3.705



TERAPIAS NATURALES

Natural	1	Cromoterapia	22 m ²	24 m ²	23 m ²	6.882
	2	Masoterapia	11 m ²	12 m ²	12 m ²	3.459
	1	Sauna a Vapor	13 m ²	15 m ²	14 m ²	4.167
	1	Sauna Seca	11 m ²	12 m ²	11 m ²	3.387
	1	Ducha Babosa	30 m ²	33 m ²	32 m ²	9.552
	1	Ducha de lluvia	32 m ²	36 m ²	34 m ²	10.209
	1	Ducha Escocesa	31 m ²	34 m ²	33 m ²	9.837
	1	Ducha Horizontal	25 m ²	28 m ²	27 m ²	8.034
			Infusiones y Mates			
Arte terapia	1	Taller de artesanía	115 m ²	128 m ²	122 m ²	36.45
	1	Taller de pintura	126 m ²	139 m ²	133 m ²	39.852
Ayurveda	1	Área de Yoga	127 m ²	140 m ²	133 m ²	39.975
	1	Área de meditación	134 m ²	149 m ²	141 m ²	42.435
Personal	1	Baño para personal de terapias	5.6 m ²	6.2 m ²	5.9 m ²	1.758
	1	Sala para personal de terapias	26 m ²	29 m ²	28 m ²	8.301
Servicios	5	Vestidores Damas	35 m ²	39 m ²	37 m ²	11.115
	5	Vestidores varones	35 m ²	39 m ²	37 m ²	11.115
	2	Baños	12 m ²	13 m ²	13 m ²	3.801
	1	Casilleros	6 m ²	6.6 m ²	6.3 m ²	1.89
	1	Mantenimiento	3.6 m ²	3.9 m ²	3.7 m ²	1.122
	1	Depósito de limpieza	9.8 m ²	11 m ²	10 m ²	3.093
	1	Área de Lavado	26 m ²	29 m ²	27 m ²	8.157
	1	Baño del Lavado	4.1 m ²	4.6 m ²	4.4 m ²	1.308
	1	Depósito de lavado	6.7 m ²	7.4 m ²	7 m ²	2.112
Terapia Onírica	5	Cubículo A	27 m ²	29 m ²	28 m ²	8.4
	4	Cubículo B	17 m ²	19 m ²	18 m ²	5.4
	4	Cubículo C	11 m ²	13 m ²	12 m ²	3.6
	2	Monitoreo de sueños	15 m ²	17 m ²	16 m ²	4.8
	1	Seguridad	15 m ²	17 m ²	16 m ²	4.8
	2	Baños	12 m ²	13 m ²	13 m ²	3.801
Personal	1	Baño para personal de terapias	5.6 m ²	6.2 m ²	5.9 m ²	1.758
	1	Sala para personal de terapias	26 m ²	29 m ²	28 m ²	8.301
Servicios	1	Comedor	218 m ²	241 m ²	229 m ²	68.796
	2	Baño del comedor	15 m ²	17 m ²	16 m ²	4.83
	1	Cocina	38 m ²	42 m ²	40 m ²	12.075
	1	Mesón de vajillas	8.4 m ²	9.2 m ²	8.8 m ²	2.637
	1	Fichero	6.7 m ²	7.5 m ²	7.1 m ²	2.13
	1	Comedor de cocina	6.9 m ²	7.6 m ²	7.2 m ²	2.169
	1	Casilleros de cocina	4.3 m ²	4.7 m ²	4.5 m ²	1.356
	1	Baño de cocina	6.7 m ²	7.4 m ²	7 m ²	2.103
	1	Despensa	8.2 m ²	9 m ²	8.6 m ²	2.58



UNIDAD	AREA	Cantidad	AMBIENTE	SUPERFICIE [m ²]			CIRCULACIÓN 30%
				MIN.	MAX.	PROM.	
MANTENIMIE	Maquinaria	2	Calefón	8.9 m ²	9.8 m ²	9.3 m ²	
		1	Energía de Emergencia	8.9 m ²	9.8 m ²	9.3 m ²	2.796
		1	Cuarto electrico	13 m ²	14 m ²	13 m ²	4.005
		1	Cuarto de mantenimineto	11 m ²	12 m ²	12 m ²	3.519
Parqueo	Parqueo	3	Parqueo Administrativo	96 m ²	106 m ²	101 m ²	30.252
		3	Parqueo Medico	38 m ²	42 m ²	40 m ²	12
		8	Parqueo Usuario	114 m ²	126 m ²	120 m ²	
		1	Parada de automivil momentanea	8.9 m ²	9.8 m ²	9.3 m ²	2.796
CIRCULACIÓN	Interior	2	Rampas	162 m ²	179 m ²	170 m ²	51
		2	Circulación	11 m ²	12 m ²	12 m ²	3.519
	Exterior	1	Plaza Central	82 m ²	90 m ²	86 m ²	25.8
			Recorridos en el entorno del lago	380 m ²	420 m ²	400 m ²	120
		1	Jardin Terapeutico	285 m ²	315 m ²	300 m ²	90

Total, superficie construida 3391 m²

11. Año horizonte

Factores que determinan la vida útil del proyecto, la vida útil de los activos

Tome los siguientes valores de vida útil de un activo ¹⁰

Activo	Vida útil
Edificios y similares	20 años
Maquinarias y equipos	10 años
Muebles enseres	10 años

Según las características de mi equipamiento tendrá 23 años de vida útil 2017-2040.

12. Impacto en el medio Ambiente

12.1 Social

Mi proyecto será un referente de arquitectura dentro de la Centralidad de Mallasa, relacionando las cubiertas con el medio inmediato, aplicando el concepto de terrazas ajardinadas, con el fin de hacerlas accesibles tanto a los usuarios del centro, como a los usuarios en general.

12.2 Ambiental

Implementando estructuras pasivas, se climatizará los ambientes interiores, lo que permitirá reducir el costo por consumo energético del centro, y así, como las

¹⁰ <https://prezi.com/v1w7ep7t5vp4/vida-util-u-horizonte-del-proyecto>



emisiones de dióxido de carbono al medio ambiente inmediato. Además, se pretende incluir al interior del centro vegetación media y alta para complementar visualmente los ambientes.

12.3 Económico

El centro generará más empleos, ya que, para los doctores naturistas, y doctores donde ambos implementarán sus conocimientos, estos a su vez iniciarán líneas de fabricación de remedios naturales el cual será vendido a la población.

13. Premisas de diseño

13.1 Forma

13.1.1 Generación formal

- **Metáfora**

En el Diseño se toma en cuenta la Topografía del lugar, las montañas al entorno del sitio y el significado que este lleva.

La naturaleza nos trasmite una agradable sensación de bienestar, nos hace sentir libres.



EL AGUA

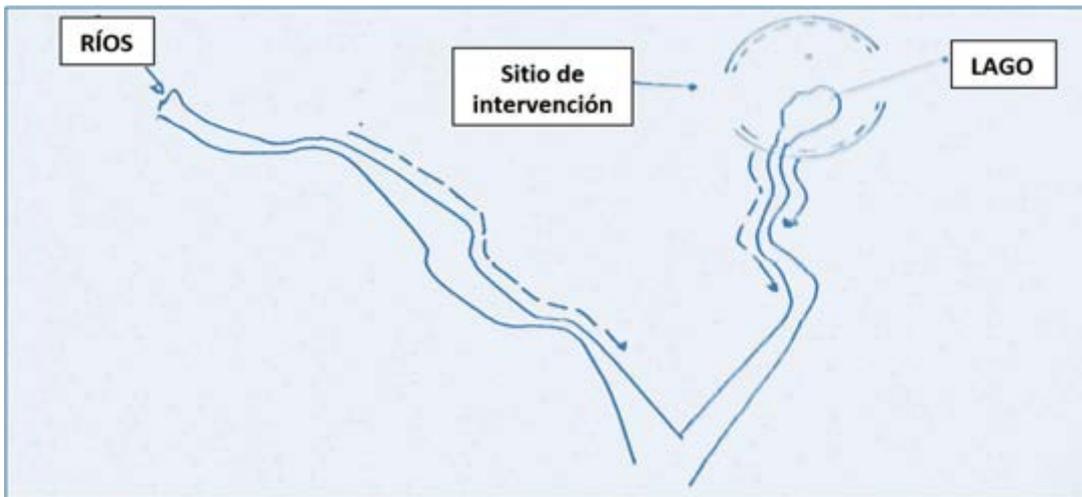
En el Contexto del sitio de intervención esta en agua, que es un elemento vital para la vida.

También resulta liberadora esa sensación mágica de sumergirse en las aguas, el contacto con el agua, es una especie de vuelta al útero materno, de igual manera ocurre con la naturaleza.

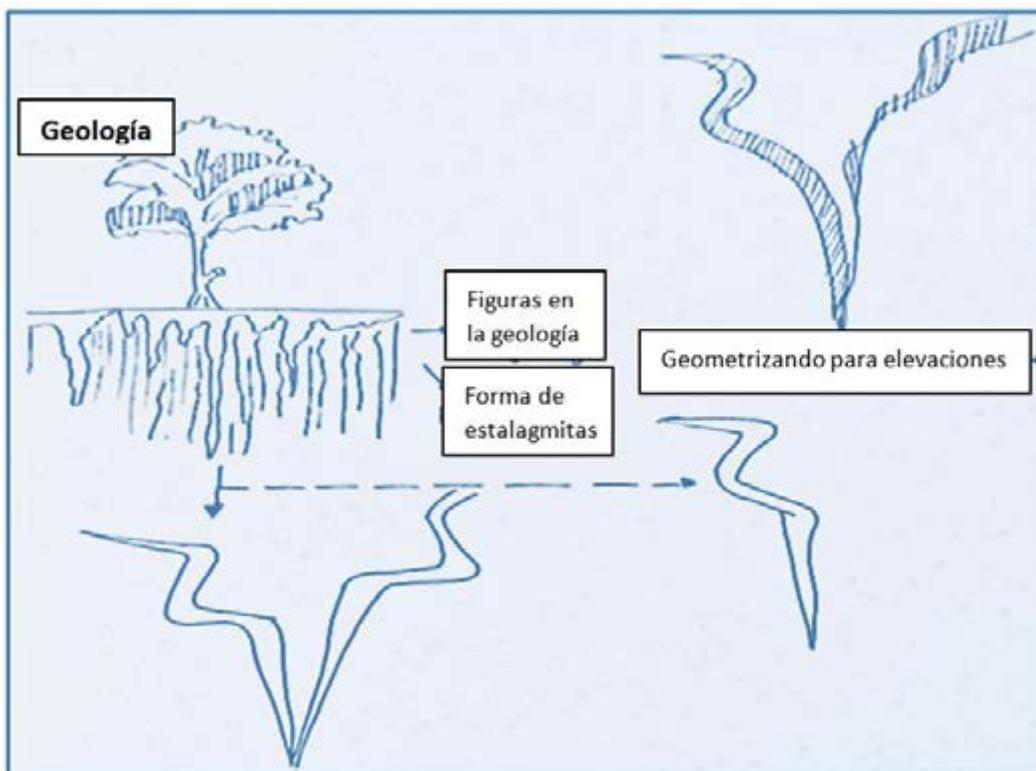
Dentro del Agua el origen de la vida la relación es mayor, da la sensación de libertad, donde nuestro cerebro identifica como su hogar.



En este caso el Río como fluye el agua en formas curvadas, y el lago existente está en el centro del sitio.

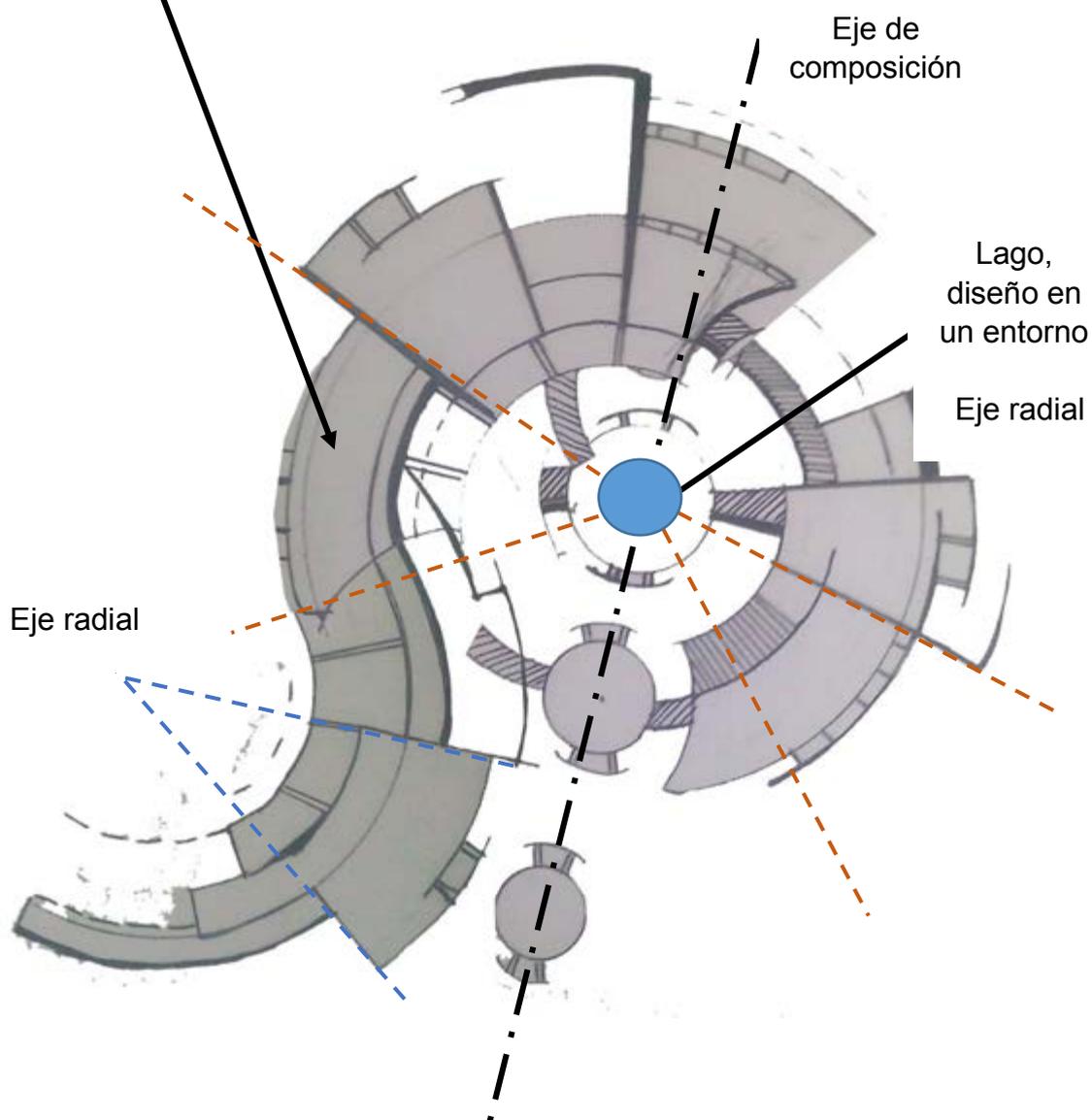
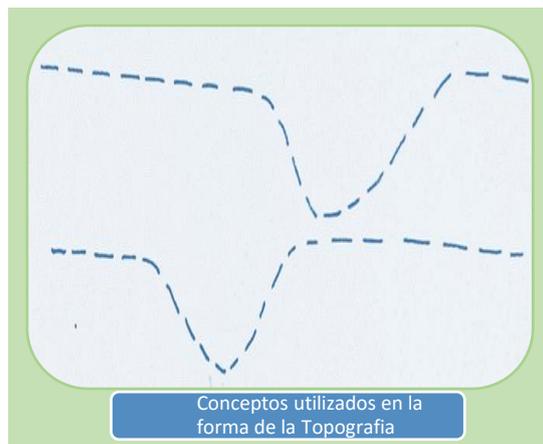


El agua: un espacio de sensaciones y emociones, pensemos en los efectos que pueden generar.





• Geometría

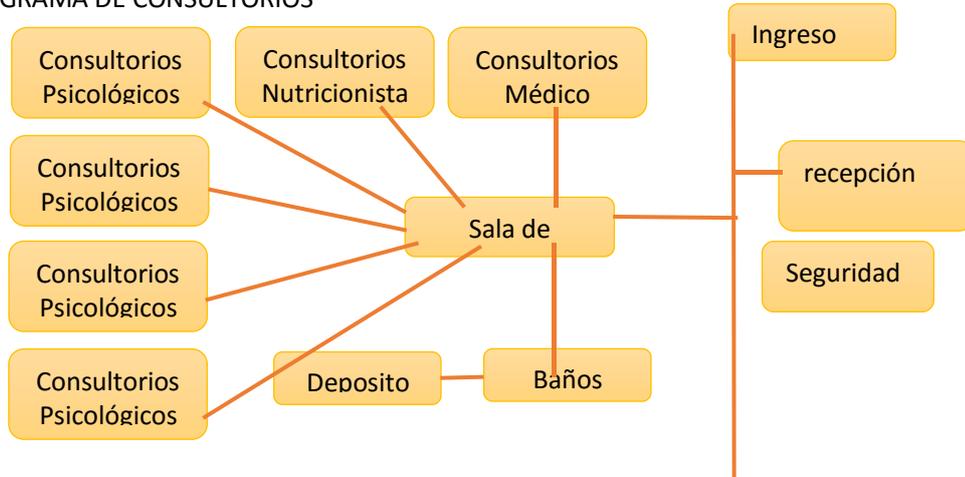




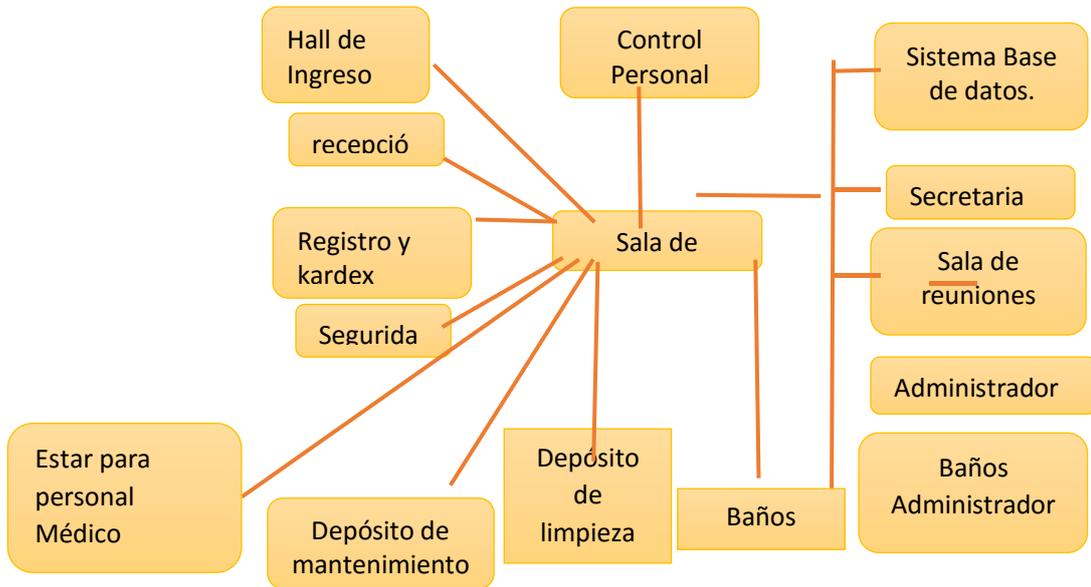
13.2 Función

13.2.1 Organigrama funcional de Diseño

ORGANIGRAMA DE CONSULTORIOS

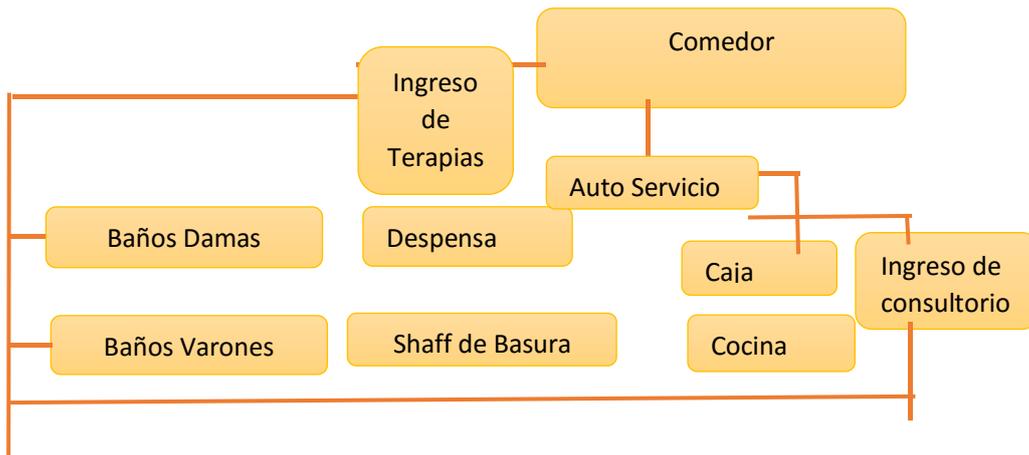


ORGANIGRAMA ADMINISTRACIÓN





ORGANIGRAMA DE COCINA



ORGANIGRAMA TERAPIAS CON AGUA

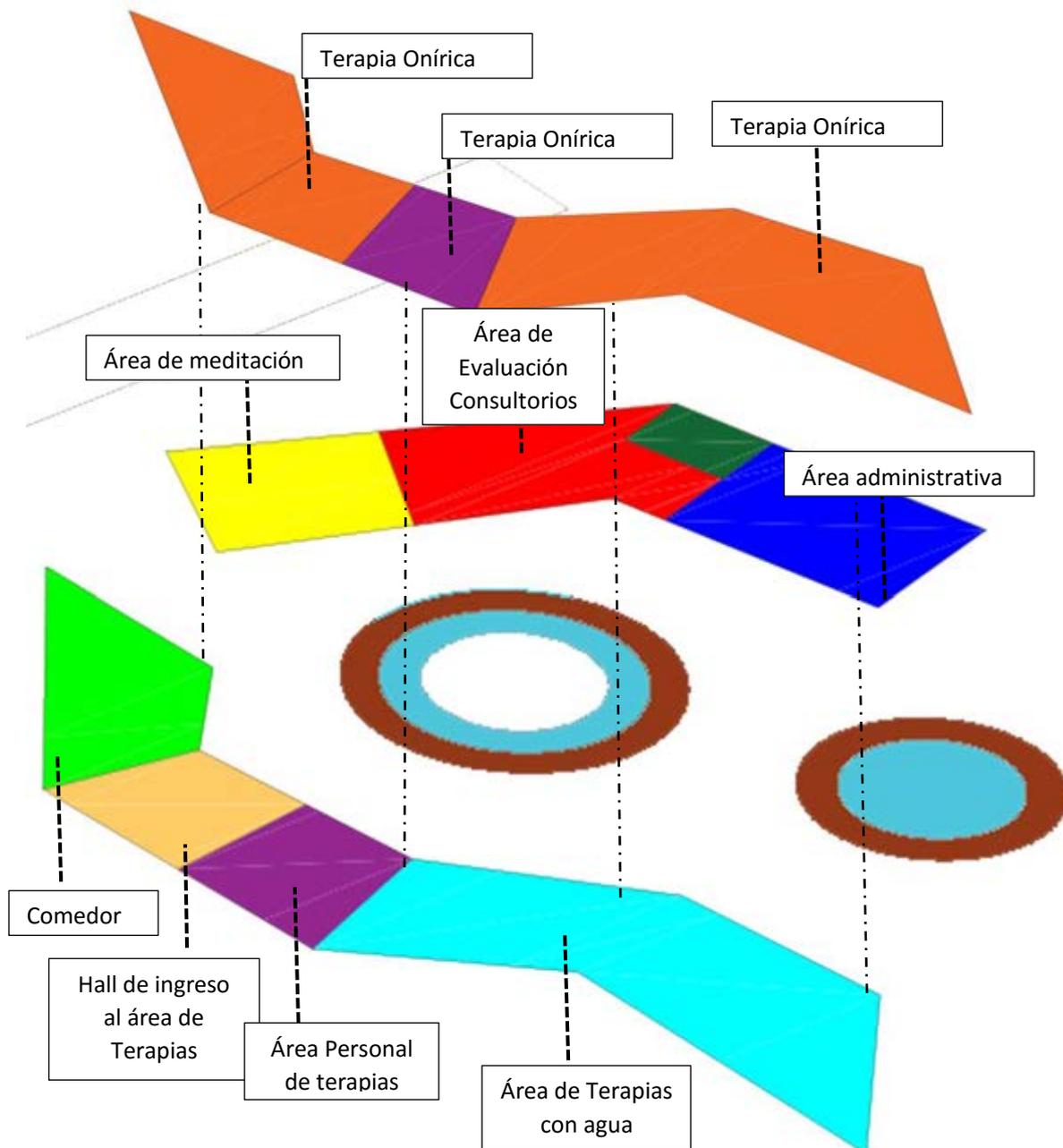


ORGANIGRAMA TERAPIA ONÍRICA





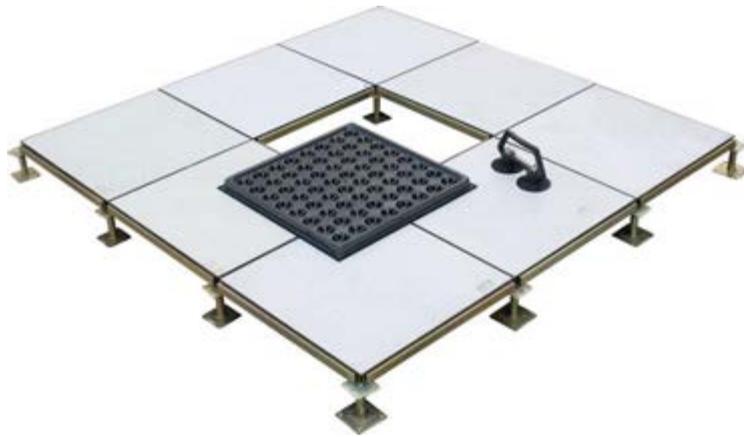
13.2.2 Zonificación de Diseño



13.3 Tecnología

13.3.1 Materiales constructivos

Pisos falsos, Contribuye a la disminución de costos de construcción, habilita y facilita el suministro de aire bajo **piso falso**, permite el manejo ordenado de redes y facilita el mantenimiento.



Muros verdes

Una pared de cultivo o *muro verde* es una tecnología que permite colocar vegetación de forma efectiva en superficies verticales, dotando de vida al espacio.

Generación Verde



Jardines Verticales

Proceso constructivo

GVGeneracionVerde
 Twitter: @GenVerde
 Tel. (01-55) 82775776
contacto@generacionverde.mx



Junio/2014

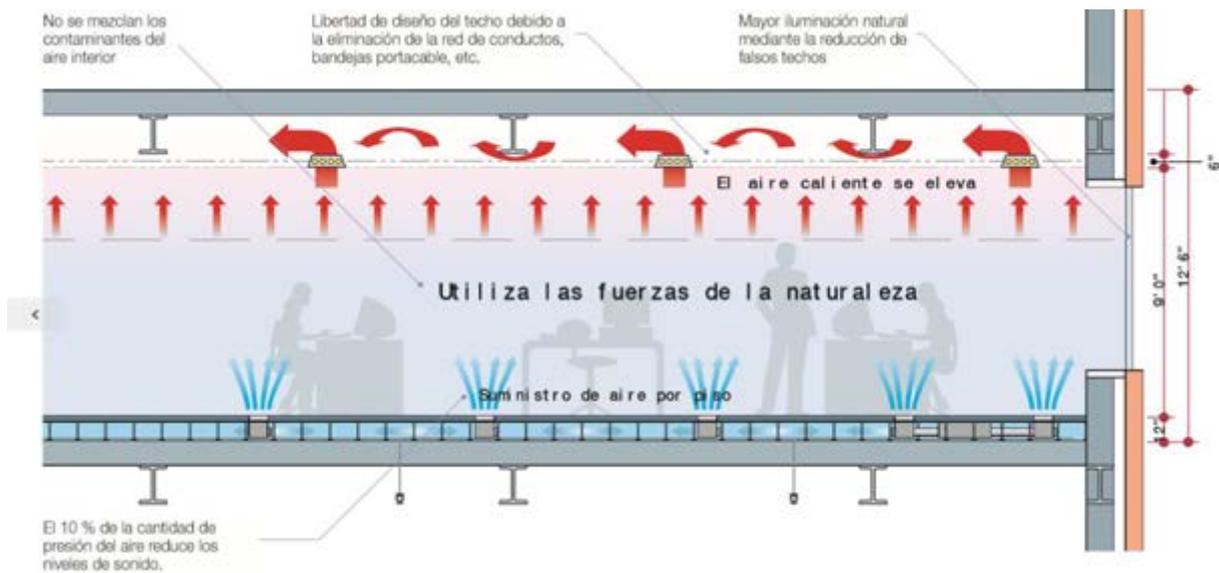
13.3.2 Sistema de acondicionamiento

Para el acondicionamiento del proyecto se utilizará el sistema del **suelo técnico**, son ampliamente utilizados para albergar a los servicios elevado

Centro Onírico de Terapias Naturales para el Estrés



(STE) es un sistema que nace bajo la necesidad de ocultar el gran número de instalaciones, como pueden ser telefonía, electricidad, tuberías, y sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado etc.



Los paneles de pisos técnicos EcoCore son láminas de acero soldadas rellenas con una Fabricados según tolerancias exigentes, estos paneles sólidos, rígidos y no combustibles ofrecen lo último en resistencia y durabilidad con la conveniencia de una construcción liviana.



Los paneles de núcleo de madera tienen un compuesto de madera pegado y empotrado en placas de acero conformado galvanizado en caliente; esto elimina el riesgo de la aparición de triquitas de cinc.



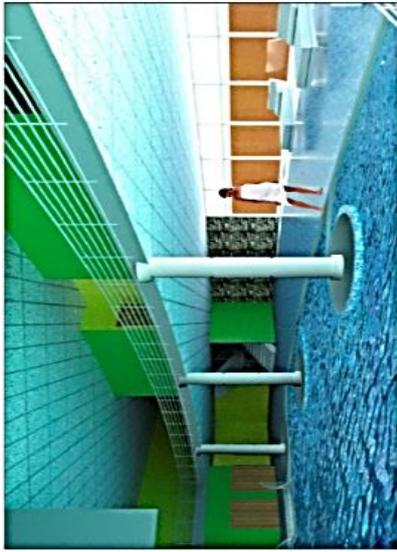
13.4 Planimetría



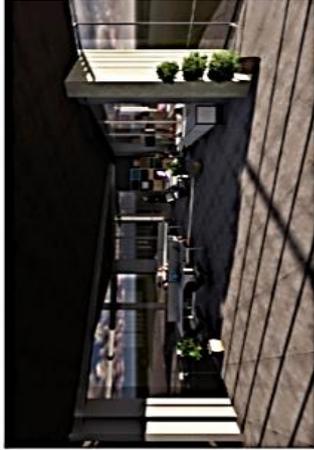
13.5 Perspectvas



PERSPECTIVAS TERAPIA ONÍRICA



PERPECTIVA DE PISCINA Y AREA DE MASAJES



HALL DE INGRESO

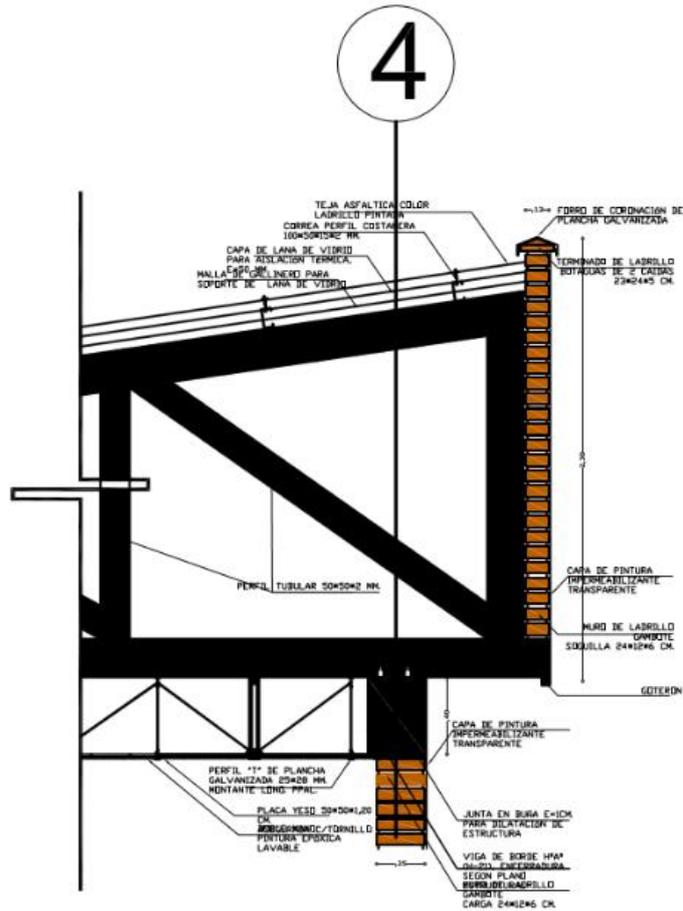


PERSPECTIVA A COMEDOR

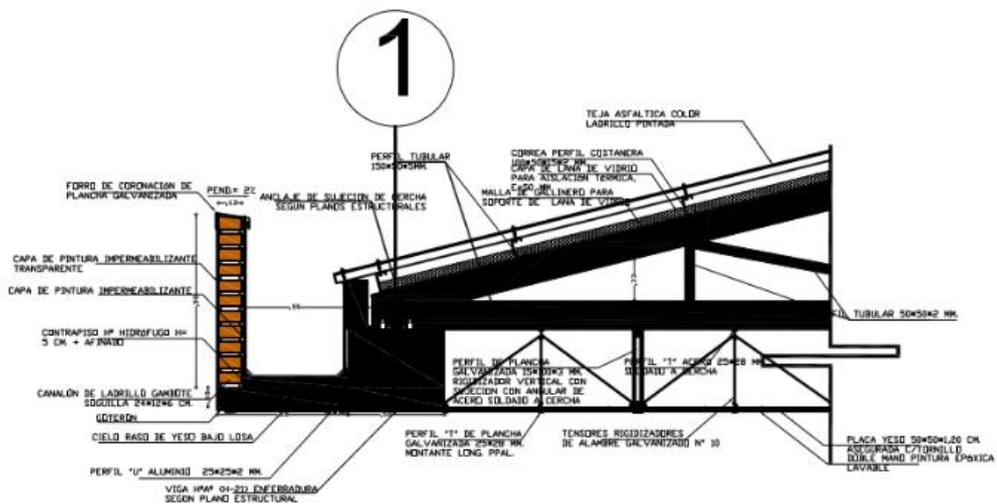


PASARELA QUE CONECTA DOS BLOQUES

13.6 Detalles Constructivos



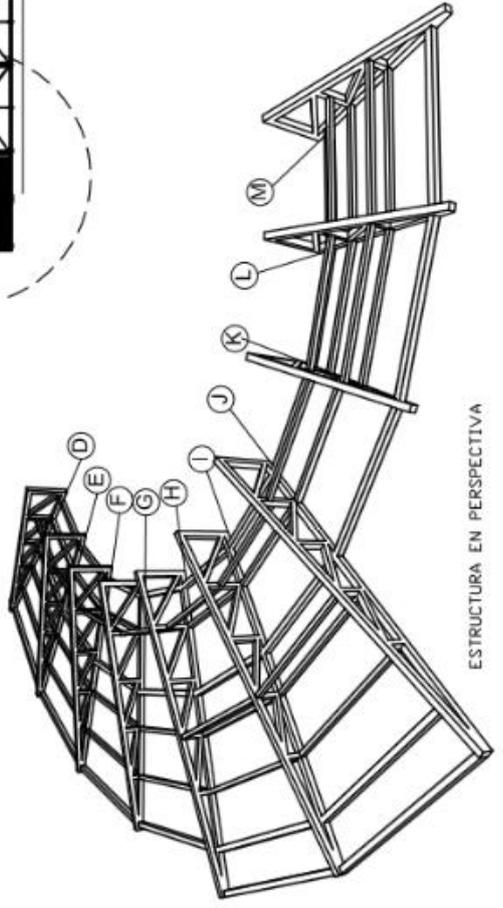
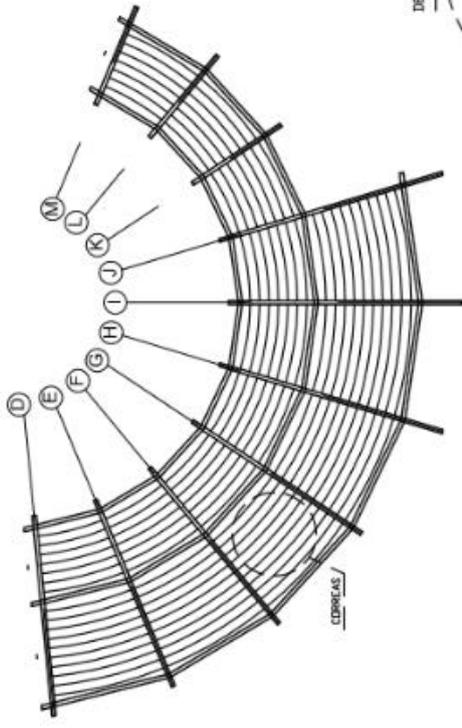
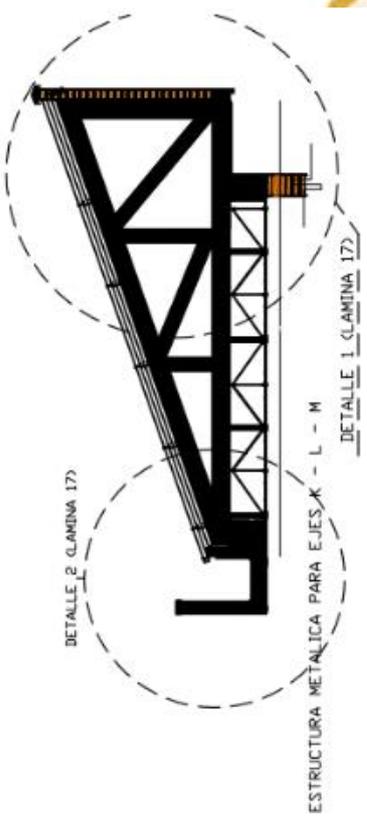
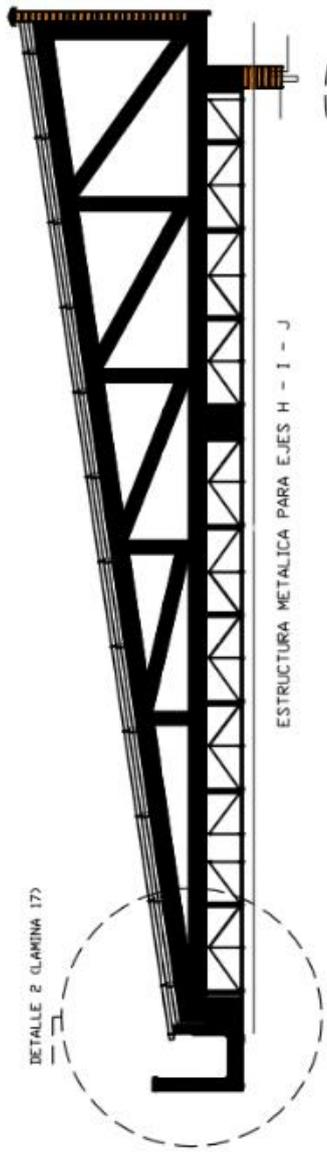
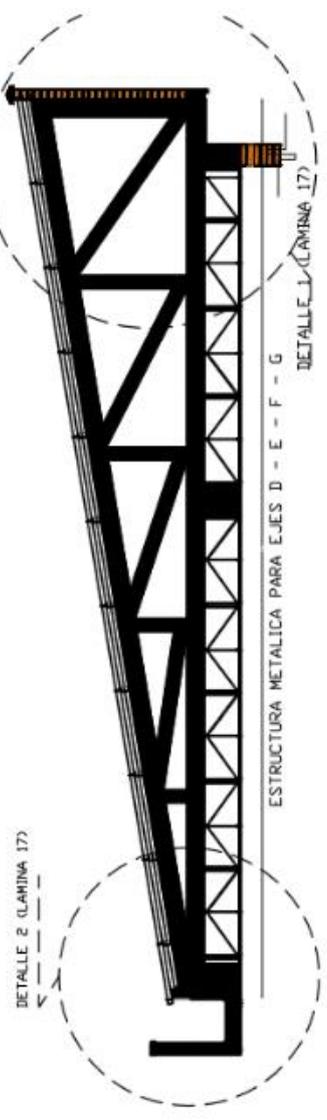
DETALLE 1



DETALLE 2



- Lector





14. Bibliografía

Tratamientos contra el estrés

<http://www.combatirestress.com/tratamientos-estres>

<http://tesisdeinvestigadores.blogspot.com/2011/05/tesis-sobre-stress.html>

Centros arquitectónicos de relajación.

<http://www.via-arquitectura.net/10/10-110.htm>

<http://www.plataformaarquitectura.cl/cl/781084/estudio-685-comienza-construccion-de-sendero-ecologico-en-ecuador>

Capsulas relajantes.

<http://enlacearquitectura.com/high-tech-bed-una-capsula-relajante/>

Acondicionamiento

https://neufert-cdn.archdaily.net/uploads/product_file/file/822/product_guide_US_spanish.pdf

http://www.butech.net/files/docs/Cliker/suelos2013esp_M.pdf

Plantas medicinales

www.unido.org/.../69936 Plantas medicinales en Bolivia Estado de

PROYECTOS DE GRADO

PG-2610 Centro Recreativo de medicina y alimentación natural

Autor: Limachi Huanca, Freddy Faustino

PG-3495 Centro de spa medicinal urbano

Autor: Nacho Choque, Ever Lucas

PG-2711 Centro de bienestar y salud preventiva: SPA Andino Copacabana

Autor: Espejo Ayme, Eddy Fernando

PG- 2890 Centro de terapias para el estrés : Mallasa - Provincia Murillo

Autor: Amaru Rojas, William Milton.



CENTRO ONÍRICO DE TERAPIAS NATURALES PARA EL ESTRÉS

JUSTIFICACIÓN DEL SITIO.
 EL CENTRO PERTENECERA AL CIRCUITO DEL ESTUDIO. LAS CENTRALIDADES URBANAS, POR QUE EL CIRCUITO TIENE ACCESIBILIDAD MEDIANTE ACCESO VEHICULAR TODA LA CIUDAD DE LA PAZ.

¿POR QUE MALLASA?
 POR QUE ES UNA DE LAS CENTRALIDADES QUE TIENE CUALIDADES NATURALES Y PAISAJISTICAS.

MALLASA
 DEPARTAMENTO DE LA PAZ, MUNICIPIO DE LA PAZ DISTRITO 20.
 DESCRIPCIÓN: MALLASA CUENTA CON UNA POBLACION DE 7588

ELEMENTOS CARACTERISTICOS FISICO NATURALES

VENTOS NOROESTE A SUR OESTE EN VERANO 20-30 Km/h

VENTOS DE SUR ESTE A NOROESTE EN INVIERNO 40-50 Km/h

Av. FLORIDA

MUELA DEL DIABLO

ANÁLISIS DE SITIO FÍSICO TRANSFORMADO
 El terreno cuenta con 10678 m² DIBUIE
 Cartilla distrito 20
 Mallasa 4A - d 20
PATRON DE ASENTAMIENTO
 Parámetros:
 AMV 20 %
 AMC 50 %
 AME 100 %
 AMF 2 plantas
 ALE 500.00 M²
 RETIROS F-L-F 3.00

TEXTURA
 LADRILLO
 ADOBE
 TIERRA
 ASPALTO

GEOLÓGIA
 CIPRES CETO, QUENUA, ARENISCAS, LUTITAS, LIMONITAS

VISUAL SUR OESTE

U.M.S.A. TALLER 6 Sta AÑO

CENTRO ONÍRICO DE TERAPIAS NATURALES PARA EL ESTRÉS

POSTULANTE: Udo. Rosado Mamani G. ASESOR: Arq. David Contreras

