



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE INGENIERÍA CIVIL Y ARQUITECTURA
ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA Y URBANISMO



**“CENTRO DE MEDITACION Y RETIRO ESPIRITUAL EN LA
ISLA DE TAQUILE DE LA REGIÓN PUNO”**

TESIS

PRESENTADA POR:

MARIAM ELIZABETH CHAVEZ DE LA CUBA

PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE:

ARQUITECTO

PUNO – PERÚ

2023



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**CENTRO DE MEDITACION Y RETIRO ESPI
RITUAL EN LA ISLA DE TAQUILE DE LA
REGIÓN PUNO**

AUTOR

Mariam Elizabeth Chavez de la Cuba

RECuento DE PALABRAS

26079 Words

RECuento DE CARACTERES

156383 Characters

RECuento DE PÁGINAS

186 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

8.4MB

FECHA DE ENTREGA

Oct 25, 2023 10:07 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Oct 25, 2023 10:10 PM GMT-5

● 13% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base c

- 12% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossr
- 7% Base de datos de trabajos entregados

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)



YONNY W. CHAVEZ PEREA
ARQUITECTO
CAR 3904


V.º B.º Dr. Carlos Casares Geronzo
Subdirector Investigación EPBU

Resumen



DEDICATORIA

A mi madre Pilar por haber luchado para sacarme adelante como profesional y siempre confiar en cada paso que he dado, a mi abuela Susana por siempre apoyarme cuando más lo necesito y ser mi fiel confidente, a mi hermano Alejandro por sus ocurrencias y apoyo emocional durante los años de mi carrera.

A mi novio Eddy por su paciencia, por sus enseñanzas y apoyo incondicional y ser parte importante en el cumplimiento de mis metas.

A mis docentes por sus enseñanzas y sus aportes en mi vida estudiantil, y a mi asesor el Arq. Yonny Walter Chávez Perea por su aguante y apoyo en cada paso de la elaboración de este proyecto de investigación, por su tiempo y comprensión.

A mis amigos y amigas con quienes compartí muchas aventuras las que implica el estudiar esta prestigiosa profesión, por sus buenos ánimos y alegrías.

Mariam Elizabeth Chávez de la Cuba



AGRADECIMIENTOS

Agradezco a la divinidad, por haberme puesto en este camino en que estoy ahora, un bello arte el que es la arquitectura; a mi familia por darme la oportunidad y su apoyo en cada momento de mi carrera y de mi vida profesional; a la universidad y docentes que me apoyaron en el proceso integral de formación profesional.

Mariam Elizabeth Chávez de la Cuba



ÍNDICE DE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE DE GENERAL	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE TABLAS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	21
ABSTRACT.....	22
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	24
1.1.1. Problema General.....	24
1.1.2. Problemas Específicos	25
1.2. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	25
1.3. OBJETIVOS.....	26
1.3.1. Objetivo general.....	26
1.3.2. Objetivos específicos	27
1.4. HIPÓTESIS	27
1.4.1. Hipótesis general.....	27
1.4.2. Hipótesis específicas	27
CAPÍTULO II	
REVISION DE LA LITERATURA	
2.1. MARCO TEÓRICO	29



2.1.1. La mente del cuerpo: Como influyen las emociones en la salud	29
2.2.2. Beneficios de la meditación para la salud emocional	29
2.2.3. Como la arquitectura satisface las necesidades del usuario para un centro espiritual o de meditación	30
2.2.4. La percepción sensorial y del color en la arquitectura emocional	31
2.2.5. La naturaleza y sus Valores Paisajísticos.....	32
2.2. MARCO CONCEPTUAL	33
2.2.1. Principios arquitectónicos	33
2.2.1.1. Forma	34
2.2.1.2. Espacio	40
2.2.1.3. Conceptos generales de espacio	41
2.2.1.4. Función.....	42
2.2.1.5. Contexto	42
2.2.1.6. Armonía.....	42
2.2.1.7. Iluminación.....	43
2.2.2. Percepción del color.....	43
2.2.2.1. Cromoterapia.....	45
2.2.3. Arquitectura emocional.....	49
2.2.4. Neuroarquitectura.....	51
2.2.4.1. Neurociencia.....	52
2.2.4.2. Arquitectura y mente.....	54
2.2.4.3. Ambiente psicosocial	54
2.2.4.4. Espacios, emociones y experiencias.....	54
2.2.5. Inteligencia emocional	55
2.2.6. Salud mental.....	56



2.2.7. Psicomatismo.....	56
2.2.8. Materiales.....	57
2.2.9. Espiritualidad	61
2.2.10. Meditación	62
2.2.10.1. Historia de la Meditación	62
2.2.10.2. Tipos de Meditación.....	63
2.2.11. Yoga.....	64
2.2.12. Truly.....	65
2.2.13. Centro de meditacion	66
2.3. MARCO HISTÓRICO- REFERENCIAL.	66
2.3.1. Taquile y su valor paisajístico:.....	66
2.4. ANTECEDENTES.....	69
2.4.1. Ámbito Internacional	69
2.4.2. Ámbito Nacional.....	70
2.4.3. Referentes regionales	71
2.4.3.1. Casa Holística Riqchariy:.....	71
2.4.3.2. Grupo Yoga Titicaca	72
2.4.3.3. Casa De Retiro Nuestra Señora De Los Ángeles- Kokan:	73
2.4.4. Referentes nacionales.....	74
2.4.4.1. Eco Truly Park	75
2.4.4.2. Oasis Holístico	76
2.4.4.3. Yoga Mandala Sacred Valley:.....	79
2.4.5. Referentes internacionales	81
2.4.5.1. Arquitectura Emocional Museo Experimental El Eco, 2011.	81
2.4.5.2. Self – Realisation Fellowship:.....	83



2.4.5.3. The Buddhist Retreat Vajrasana.....	84
2.5. MARCO NORMATIVO	86
2.5.1. Reglamento Nacional de Edificaciones (RNE).....	86
2.5.2. Otras referencias normativas revisadas	91
2.6. MARCO REAL: FASE DIAGNÓSTICA.....	92
2.6.1. Análisis del contexto regional: region puno	92
2.6.1.1. Generalidades	92
2.6.1.2. Ubicación Y Límites	93
2.6.1.3. Relieve.....	94
2.6.1.4. División Administrativa	94
2.6.1.5. Transporte.....	95
2.6.2. Análisis del lugar	96
2.6.2.1. Aspecto Histórico del Lugar: Distrito de Amantani.....	96
2.6.2.2. Etnografía	97
2.6.2.3. Población.....	97
2.6.2.4. Economía.....	97
2.6.2.5. Transporte.....	98
2.6.3. Análisis físico territorial.....	98
2.6.3.1. Ubicación Geográfica.....	98
2.6.3.2. Vulnerabilidad y Riesgos	99
2.6.3.3. Análisis Ambiental	100
2.6.3.4. Flora y Fauna.....	103
2.6.4. Determinación del objeto y del usuario	105
2.6.4.1. Definición del tipo de usuario	105
2.6.4.2. Características principales del objeto	105



2.6.5. Análisis de la ubicación del terreno	106
2.6.5.1. Orientación del terreno	106

CAPITULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION:.....	108
3.2.1. Diseño de la investigación:	108
3.2.2. Concepción del proyecto.....	109
3.2.3. Población y muestra	113
3.2.4. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos:	113
3.2.5. Procedimiento de la investigación	114

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. SÍNTESIS DE LA INVESTIGACIÓN:	115
4.1.1. Premisas y criterios de diseño	115
4.1.1.1. Premisas de Diseño Constructivas	115
4.1.1.2. Premisas de Diseño Funcionales	116
4.1.1.3. Criterios ambientales.....	117
4.2. PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN ARQUITECTÓNICA.....	118
4.2.1. Síntesis del análisis del recurso.....	118
4.2.2. Síntesis del análisis de los usuarios para un centro de meditación y retiro espiritual	118
4.2.3. Rasgos con carácter interpretativo	118
4.2.4. Selección de contenidos	119
4.2.5. Zonas.....	120
4.2.5.1. Zona Receptiva.....	121



4.2.5.2. Zona Administrativa.....	121
4.2.5.3. Zona De Servicios Complementarios 1:.....	121
4.2.5.4. Zona De Servicios Complementarios 2:.....	121
4.2.5.5. Zona De Interiorización 1:	122
4.2.5.6. Zona De Interiorización 2	122
4.2.5.7. Zona De Servicios Generales	122
4.2.5.8. Zona De Alojamiento	123
4.2.6. Programación cualitativa por zonas	123
4.3. ESTRUCTURACIÓN JERÁRQUICA DEL SISTEMA ARQUITECTÓNICO	
.....	124
4.3.1. Organigrama por zonas	124
4.3.2. Diagrama de relaciones general	125
4.3.3. Flujograma y matriz de correlaciones por zonas:	125
4.3.4. Organigrama general.....	126
4.4. SÍNTESIS DEL DISEÑO	126
4.4.1. Proceso de diseño.....	127
4.4.1.1. Factores de Diseño	127
4.4.1.2. Identificación del Terreno	129
4.4.2. Conceptualización arquitectónica	137
4.4.3. Configuración del espacio.....	141
4.4.4. Zonificación de espacios	144
4.4.5. Conexión del espacio según los usos	145
4.4.6. Geometrización matemática de los puntos centrales	145
4.5. TOPOGRAFÍA Y PENDIENTE	146
4.5.1. Vistas.....	147



4.6. SISTEMA CONSTRUCTIVO	148
4.7. MATERIALES.....	148
4.8. ASOLEAMIENTO E ILUMINACIÓN	149
4.9. CONFIGURACIÓN ESPACIAL	150
4.9.1. Descripción de los Espacios.....	152
4.10. REALIZACIÓN DEL PROYECTO	154
4.10.1. Propuesta bidimensional	154
4.10.2. Propuesta tridimensional	155
V. CONCLUSIONES.....	162
VI. RECOMENDACIONES	164
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	165
ANEXOS.....	171

Área : Arquitectura, Confort Ambiental y Eficiencia Energética

Tema : “Centro de Meditación y Retiro Espiritual en la isla de Taquile de la Región Puno”

Fecha de sustentación: 31 de octubre del 2023



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Infraestructura mínima para un establecimiento de hospedaje clasificado como ecolodges.....	88
Tabla 2. Población de Puno con problemas de ansiedad y depresión	113
Tabla 3. Zonas del Centro de Meditación y Retiro Espiritual.....	120
Tabla 4. Programación Cualitativa - Zona Receptiva	123
Tabla 5. Programación Cualitativa - Zona Administrativa	124
Tabla 6. Configuración de los espacios.....	151
Tabla 7. Programación Cualitativa - Zona de Servicios Complementarios 1	172
Tabla 8. Programación Cualitativa - Zona de Servicios Complementarios 2	173
Tabla 9. Programación Cualitativa - Zona de Interiorización 1	173
Tabla 10. Programación Cualitativa - Zona de Interiorización 2.....	174
Tabla 11. Programación Cualitativa - Zona de Servicios Generales	174
Tabla 12. Programación Cualitativa - Zona de Alojamiento	175
Tabla 13. Matriz de Correlaciones Zona Receptiva	176
Tabla 14. Matriz de correlaciones Zona Administrativa	177
Tabla 15. Matriz de correlaciones Servicios Complementarios 1	178
Tabla 16. Matriz de correlaciones Servicios Complementarios 2	179
Tabla 17. Matriz de correlaciones de la Zona de Interiorización	180
Tabla 18. Matriz de correlaciones Servicios Generales.....	181
Tabla 19. Matriz de correlaciones Zona de Alojamiento.....	182
Tabla 20. Cuadro de áreas.....	183



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Influencia emocional del espacio	31
Figura 2. Isla de Taquile	33
Figura 3. Ley de figura y fondo	35
Figura 4. Ley de la buena forma	36
Figura 5. Ley de cierre	37
Figura 6. Ley de contraste.....	37
Figura 7. Ley de proximidad.....	38
Figura 8 Ley de semejanza	39
Figura 9. Ley de la simetría	39
Figura 10. Ley de continuidad	40
Figura 11. Psicología del color – blanco.....	47
Figura 12. Psicología del color verde	48
Figura 13. Psicología del color – anaranjado.....	48
Figura 14. Psicología del color – azul.....	49
Figura 15. Mathias Goeritz	50
Figura 16. Edificios comunales construidos desde hace siglos en China con técnicas de tapial.....	58
Figura 17. Calidez, nobleza y versatilidad de la madera en la construcción	59
Figura 18. Poblador de la isla de los Uros recogiendo totora en el lago Titicaca.....	60
Figura 19. Detalles constructivos de arquitectura con material piedra	61
Figura 20. Chumpi o faja de Taquile	68
Figura 21 Chuspa de Taquile	69
Figura 22. Casa Holística Riqchary	71



Figura 23. Grupo Yoga Titicaca	72
Figura 24. Grupo Yoga Titicaca – asanas.....	73
Figura 25. Grupo Yoga Titicaca - ejercicios de respiración.....	73
Figura 26. Hall de la casa de retiro Nuestra Señora de los Ángeles Kokan	74
Figura 27. Vista exterior de la casa de Retiro Nuestro Señora de los Ángeles.....	74
Figura 28. Vista de Eco Truly Park	75
Figura 29. Interior de Eco Truly	76
Figura 30. Oasis Holístico	77
Figura 31. Vista aérea del Oasis Holístico.....	78
Figura 32. Primera planta Oasis Holístico.....	78
Figura 33. Segunda planta Oasis Holístico	79
Figura 34. Yoga Mandala Valle Sagrado.....	80
Figura 35. Vista principal de Yoga Mandala.....	80
Figura 36. Vista interior de Yoga Mandala	81
Figura 37. Plano de planta Museo Experimental El Eco	82
Figura 38. Vista exterior Museo El Eco	82
Figura 39. Vista interior Museo El Eco	83
Figura 40. Vista de jardin del Self-Realisation Fellowship.....	84
Figura 41. Templo del Loto Dorado	84
Figura 42. Plano de planta de The Buddhist Retreat	85
Figura 43. Plano de corte de The Buddhist Retreat	85
Figura 44. Vista exterior 1 de The Buddhist Retreat	86
Figura 47. Ítems del RNE – Arquitectura.....	87
Figura 48. Distancia mínima ubicación de lavatorios.....	88
Figura 49. Distancia mínima ubicación de inodoros	89



Figura 50. Condiciones de diseño de rampas	89
Figura 51. Ítems RNE – Estructuras	90
Figura 52. Tanque séptico.....	91
Figura 53. Ubicación y límites de la región Puno.....	94
Figura 54. División administrativa de la región Puno	95
Figura 55. Ubicación geográfica de la isla de Taquile	98
Figura 56. Gráfico de climatología de la isla de Taquile.....	100
Figura 57. Gráfico de temperatura de la isla de Taquile.....	101
Figura 58. Gráfico de temperatura con pictogramas meteorológicos de Taquile	101
Figura 59. Velocidad del viento en Taquile.....	102
Figura 60. Dirección de los vientos en la isla de Taquile	102
Figura 61. Cantuta rosada	103
Figura 62. T´asa janqo	104
Figura 63. Pampa t´ola.....	104
Figura 64. Misiq´o	104
Figura 66. Ubicación del terreno	106
Figura 65. Isla de Taquile	106
Figura 67. Ubicación del terreno	107
Figura 68. Orientación del terreno.....	107
Figura 69. Diseño de Investigación	109
Figura 70. Interrelación de variables	109
Figura 71. Zona de Interiorización 1	122
Figura 72. Recorrido de las salas de interiorización.....	122
Figura 73. Organigrama por Zonas.....	124
Figura 74. Diagrama de relaciones por zonas.....	125



Figura 75. Flujograma Zona Receptiva	125
Figura 76. Organigrama por zonas	126
Figura 77. Proceso del diseño	128
Figura 78. Proceso de identificación del terreno	129
Figura 79. Estructuración de los determinantes para la ubicación del terreno en base al entorno natural	130
Figura 80. Percepción del entorno natural desde el punto de ubicación del terreno ...	131
Figura 81. Árboles en la isla de Taquile	132
Figura 82. Caminos de piedra en la isla de Taquile	132
Figura 83. Estructuración de los determinantes para la ubicación del terreno en base al entorno cultural	133
Figura 84. Estructuración de los determinantes para la ubicación del terreno en base a la percepción sensorial.....	135
Figura 85. Puntos de bullicio en la isla de Taquile	136
Figura 86. Esquema macro de la ubicación del terreno	137
Figura 87. Esquema de la ubicación del terreno	137
Figura 88. Comportamiento del agua	138
Figura 89. Proceso de geometrización del agua.....	139
Figura 90. Geometrización del agua	140
Figura 91. Geometrización del agua en movimiento	140
Figura 92. Hitos principales de la región Puno apreciados desde lo más alto de la isla de Taquile visto desde el Google Maps	141
Figura 93. Hitos principales de la región Puno vistos desde lo más alto de la isla de Taquile	142



Figura 94. Ubicación de los hitos de Copacabana y Capachica a nivel de escala con el terreno	143
Figura 95. Ubicación de los hitos de Azoguine, Cordillera Blanca y Juli a nivel de escala con el terreno.....	143
Figura 96. Zonificación de espacios según el uso	144
Figura 97. Conexiones de forma ondeante continuando con el concepto del agua	145
Figura 98. Centros unidos entre sí según los usos de espacios	145
Figura 99. Geometrización Matemática según la importancia de uso de cada espacio	146
Figura 100. Vista 1.....	147
Figura 101. Vista 2.....	147
Figura 102. Carta Solar	149
Figura 103. Vista frontal de la Carta Solar	149
Figura 104. Asoleamiento del proyecto en diferentes horarios en invierno	150
Figura 105. Descripción del espacio - Sala de Relajación.....	152
Figura 106. Descripción del espacio - Sala de Concentración.....	152
Figura 107. Descripción del espacio - Sala de Yoga	153
Figura 108. Descripción del espacio - Sala de Meditación.....	153
Figura 109. Propuesta bidimensional en conjunto.....	154
Figura 110. Vistas laterales.....	154
Figura 111. Propuesta tridimensional	155
Figura 112. Vista aérea	155
Figura 113. Zona Receptiva y Administrativa.....	156
Figura 114. Zona de Interiorización 1 - Concentración y Relajación.....	156
Figura 115. Sala de meditación.....	157
Figura 116. Sala de yoga.....	157



Figura 117. Vista de las estructuras de madera en el recorrido	158
Figura 118. Vista en conjunto de la zona de alojamiento	158
Figura 119. Vista lateral del área libre de la zona de yoga	159
Figura 120. Vista interior de la recepción y sala de espera	159
Figura 121. Vista interior de la sala de meditación	160
Figura 122. Vista interior de la sala de yoga	160
Figura 123. Vista interior del auditorio	161
Figura 124. Vista interior de la sala de relajación	161
Figura 125. Flujograma Zona Administrativa.....	176
Figura 126. Flujograma Servicios Complementarios 1	177
Figura 127. Flujograma Servicios Complementarios 2	178
Figura 128. Flujograma Zona de Interiorización	179
Figura 129. Flujograma Servicios Generales	180
Figura 130. Flujograma Alojamiento.....	181



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Planos de la Propuesta Arquitectónica.....	171
ANEXO 2 Programación cualitativa por zonas	172
ANEXO 3 Zona de servicios complementarios 2.....	173
ANEXO 4. Zona de interiorización 1	173
ANEXO 5. Zona de interiorización 2	174
ANEXO 6. Zona de servicios generales	174
ANEXO 7. Zona de alojamiento.....	174
ANEXO 8. Flujograma y matriz de correlaciones por zonas	176
ANEXO 9. Flujograma zona administrativa.....	176
ANEXO 10. Matriz de correlaciones de la zona administrativa.....	177
ANEXO 11. Flujograma zona de servicios complementarios 1	177
ANEXO 12. Matriz de correlaciones de la zona de servicios complementarios 1	177
ANEXO 13. Flujograma zona de servicios complementarios 2	178
ANEXO 14. Matriz de correlaciones de la zona de servicios complementarios 2	179
ANEXO 15. Flujograma zona interiorización 1 y 2	179
ANEXO 16. Matriz de correlacion de la zona interiorización 1 y 2.....	180
ANEXO 17. Flujograma zona de servicios generales.....	180
ANEXO 18. Matriz de correlaciones de la zona de servicios generales.....	180
ANEXO 19. Flujograma zona alojamiento.....	181
ANEXO 20. Matriz de correlaciones de la zona alojamiento.....	182
ANEXO 21. Cuadro de áreas.....	183



ACRÓNIMOS

OMS:	Organización Mundial de la Salud
MINSA:	Ministerio de Salud
DIRESA:	Dirección Regional de Salud
RNE:	Reglamento Nacional de Edificaciones
ONU:	Organización de las Naciones Unidas
EQ:	Cociente Emocional
IQ:	Cociente Intelectual
INEI:	Instituto Nacional de Estadística e Informática
NFPA:	Asociación Nacional de Protección contra el fuego



RESUMEN

En el presente Proyecto de Tesis, se precisó como estudio determinar los aspectos de la arquitectura que puedan satisfacer las necesidades del usuario que aquejan de problemas de salud mental como son el estrés, la depresión y la ansiedad, entre otros. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, más de mil millones de personas viven con enfermedades de salud mental a causa de las desigualdades sociales y económicas, crisis políticas y ambientales; dándole mayor impacto a este problema dentro de los objetivos globales de Desarrollo Sostenible. Además, reportes del Ministerio de Salud, desde el año 2020 han registrado incremento de casos de salud mental cada año; lo que evidencia que un gran número de personas aquejan de estos problemas en el país. Durante las últimas décadas se vio evidenciado en distintas investigaciones científicas que las prácticas de relajación como la meditación y yoga, han demostrado beneficios para la mejora de la salud mental, reduciendo los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Lo que nos llevó a precisar contar con una infraestructura arquitectónica donde se pueda realizar estas actividades de relajación; por lo que se pretendió aplicar criterios de diseño, formales, funcionales y espaciales; basándose en la percepción sensorial y emocional de las personas, y en el que el valor paisajístico juega también un rol importante dentro de esta arquitectura. El proyecto de investigación se desarrolló en base a la metodología Descriptiva-Propositiva, enfocando el estudio en la recolección de datos de manera independiente, todo ello organizado y analizado dentro del marco teórico-conceptual; y frente a lo anterior se da respuesta a la propuesta mediante un diseño consciente.

Palabras Clave: Arquitectura, Emociones, Meditación, Naturaleza, Percepción sensorial.



ABSTRACT

In this Thesis Project, the study was required to determine the aspects of architecture that can satisfy the needs of users who suffer from mental health problems such as stress, depression and anxiety, among others. According to the World Health Organization, more than one billion people live with mental health illnesses due to social and economic inequalities, political and environmental crises; giving greater impact to this problem within the global Sustainable Development objectives. In addition, reports from the Ministry of Health, since 2020, have recorded an increase in mental health cases each year; which shows that a large number of people suffer from these problems in the country. During the last decades, it has been shown in different scientific research that relaxation practices such as meditation and yoga have shown benefits for improving mental health, reducing levels of stress, anxiety and depression. Which led us to need to have an architectural infrastructure where these relaxation activities can be carried out; Therefore, it was intended to apply formal, functional and spatial design criteria; based on the sensory and emotional perception of people, and in which the landscape value also plays an important role within this architecture. The research project was developed based on the Descriptive-Propositive methodology, focusing the study on the collection of data independently, all organized and analyzed within the theoretical-conceptual framework; and in response to the above, the proposal is responded to through a conscious design.

Keywords: Architecture, Emotions, Meditation, Nature, Sensory perception.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La investigación surgió a causa de una de las problemáticas puesta en importancia en los últimos años que son los problemas de salud mental, problemas como el estrés la ansiedad y la depresión. Según Arqueólogos, la meditación podría tener 5000 años de antigüedad, pero los primeros registros escritos sobre yoga y meditación provienen de las tradiciones hindús con una antigüedad de 1500 AC, por otro lado, en China también se desarrolló diferentes tipos de prácticas de meditación. Estas técnicas fueron llegando a Occidente con mayor fuerza a partir de la mitad del siglo XX en donde las personas empezaron a tomar mayor conciencia sobre los beneficios que trae a la salud mental; con los años tuvo más popularidad, y es así que hasta psicólogos han tomado terapias de este tipo para mejorar la calidad humana en universidades, colegios y corporaciones a nivel mundial.

En la Región de Puno se presenta casos estadísticamente relevantes con respecto a lo mencionado; así como también se ha evidenciado que parte de la población tiene interés en realizar prácticas como la meditación, yoga y temas afines; las que pueden ser desarrolladas en un Centro de meditación y de retiro espiritual.

Es así que, desde el área de estudio “arquitectura”, se plantea generar espacios de retiro, donde la población podrá desarrollar prácticas que colaboren con la mejora de los problemas de salud mental, y viendo la falta de este tipo de infraestructuras en nuestro país, específicamente con las condiciones requeridas para llevar a cabo este tipo de actividades, es visto de gran importancia poder implementar un lugar de retiro del caos de la vida diaria, y qué mejor que sea en nuestra región, que cuenta con un sinfín de paisajes y naturaleza; por ello es que la arquitectura al tener una relación directa con el



ser humano, se puede desarrollar la creación de espacios dentro de un diseño arquitectónico conjuntamente a la percepción sensorial, generando así un centro de meditación y retiro espiritual que pueda satisfacer las necesidades psico-emocionales de las personas.

La ubicación y el contexto en que se emplaza nuestro terreno, son el reflejo del gran potencial que tiene los recursos naturales de Puno, y el aprovechamiento de estos recursos responde a las condiciones requeridas por el usuario; además de ello otras condicionantes como son la forma, función y el espacio que conlleva el desarrollo de la propuesta.

Para la propuesta se desarrolló la investigación en siete capítulos; en el primer capítulo se pone en contexto la identificación del problema, objetivos e hipótesis; en el segundo capítulo se aporta la revisión de la literatura dentro del marco teórico y conceptual; en el capítulo III los materiales y el método de investigación; el resultado de la propuesta de intervención es vista dentro del capítulo IV; y finalmente en los últimos capítulos se desarrolló las conclusiones, recomendaciones y referencias bibliográficas del estudio.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1. Problema General

¿Cuáles deben ser los aspectos principios de la arquitectura que puedan satisfacer las necesidades del usuario con problemas de salud mental como el estrés, ansiedad y depresión, para proyectar Centro de Meditación y Retiro Espiritual en la Isla de Taquile de la región Puno?



1.1.2. Problemas Específicos

- ¿Cuáles son las características arquitectónicas funcionales, espaciales y formales que puedan satisfacer las necesidades del usuario con problemas de salud mental, en un Centro de Meditación y Retiro Espiritual, en la Isla de Taquile de la región Puno?
- ¿Cuáles deberían ser los valores paisajísticos del entorno natural que contribuyan con el desarrollo de la propuesta arquitectónica de un Centro de Meditación y Retiro Espiritual, en la Isla de Taquile de la región Puno?

1.2. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La Organización Mundial de la Salud determinó que más de mil millones de personas viven con enfermedades de salud mental a causa de la desigualdad social, las crisis económicas, las crisis ambientales y las crisis políticas; lo que ha llevado a ser esta la segunda causa principal de muertes al año en el mundo. (OMS, 2022). El Ministerio de Salud (MINSa, 2021), precisó que cada año ha ido en incremento a un 12% los casos de personas con problemas de estrés ansiedad y depresión, en el último año fueron reportados más de 300 000 casos de salud mental en el país. La Dirección Regional de Salud de la región de Puno, ha reportado más de diez mil casos de trastornos depresivos y de ansiedad en el último año 2022, lo que a su vez también va en aumento con los datos estadísticos de los años anteriores; el ritmo de vida y la creciente busca de mejores condiciones de vida, hace que las necesidades se incrementen desmedidamente, haciendo así que los trastornos de ansiedad por perseguir algún tipo de bien o servicio, como también el hecho de no poder tenerlos lo que recaería en un trastorno depresivo. Es por ello que es importante poder menguar estos problemas de con espacios adecuados para las personas que adolecen de estos trastornos propios del ser humano.



Es por ello que es importante poder determinar las características arquitectónicas funcionales, espaciales y formales que ayuden a satisfacer las necesidades del usuario con problemas de salud mental. Otro aspecto importante es poder identificar los valores paisajísticos del entorno, que contribuyan con el desarrollo de la propuesta arquitectónica de un Centro de Meditación y Retiro Espiritual, en la Isla de Taquile de la región Puno.

Es importante poder valorar el contexto para poder realizar actividades de meditación y yoga, en nuestra región de Puno podemos encontrar diversos espacios con valor paisajístico, dentro de los cuales identificamos un lugar propicio como es “La Isla de Taquile”, la cual goza de una buena posición geográfica, esto por estar alejado del bullicio de la ciudad, además el paisaje que se desarrolla en un entorno natural ofrece contrastes visuales invaluable, como son la inmensa quietud del lago Titicaca y la isla propiamente.

Por ende, se ve necesario la implementación un lugar propicio para realizar estas actividades mencionadas anteriormente, donde la población de Puno, pueda encontrar espacios adecuados para la práctica de meditación y yoga, así desconectándose del ruido de la ciudad, mejorando la salud mental y por ende mejora de la calidad de vida de la población de Puno.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

Determinar qué aspectos de la arquitectura podrán satisfacer las necesidades del usuario con problemas de salud mental como el estrés, ansiedad y depresión, para un Centro de Meditación y Retiro Espiritual, en la Isla de Taquile de la región Puno.



1.3.2. Objetivos específicos

- **OE1:** Identificar las características arquitectónicas funcionales, espaciales y formales que puedan satisfacer las necesidades del usuario con problemas de salud mental, en un Centro de Meditación y Retiro Espiritual, en la Isla de Taquile de la región Puno.
- **OE2:** Identificar los valores paisajísticos del entorno, que contribuyan con el desarrollo de la propuesta arquitectónica de un Centro de Meditación y Retiro Espiritual, en la Isla de Taquile de la región Puno.

1.4. HIPÓTESIS

1.4.1. Hipótesis general

Al determinar que los aspectos principales de la arquitectura son la percepción sensorial, el entorno natural y cultural, se podrá satisfacer las necesidades del usuario con problemas de salud mental como el estrés, ansiedad y depresión en un Centro de Meditación y Retiro Espiritual en la Isla de Taquile en la región Puno.

1.4.2. Hipótesis específicas

- **H1.** Al identificar que las características arquitectónicas funcionales, espaciales y formales deben contener los aspectos de diseño de la percepción sensorial, el entorno natural y cultural, lo que conllevará a ayudar a la recuperación de la salud mental de los usuarios en un Centro de Meditación y Retiro Espiritual en la Isla de Taquile en la Región Puno.



- **H2.** Al identificar los valores paisajísticos dentro del entorno natural y cultural de la isla de Taquile se permitirá implementar nuevas tecnologías de diseño eco-amigable con la naturaleza y la salud mental de los usuarios en un Centro de Meditación y Retiro Espiritual.



CAPÍTULO II

REVISION DE LA LITERATURA

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. La mente del cuerpo: Como influyen las emociones en la salud

En la década de los años 70, el psicólogo Honoris Causa Robert Ader y el médico en inmunología Nicholas Cohen, realizaron estudios y experimentos en animales, donde descubrieron que el sistema inmunológico, podía aprender al igual que lo hace el cerebro; más adelante Ader recopiló información psicológica de sus pacientes para estudiar que el sistema nervioso central y el sistema inmunológico se comunican a través de sendas biológicas, lo que hacen que la mente, las emociones y el cuerpo estén relacionados entre sí. (Molina Aguilar, 2020)

“Así mismo, otros estudios demostraron que las emociones negativas debilitan la eficiencia de las células inmunológicas, que las personas con problemas de salud mental como son el estrés, la ansiedad y depresión en periodos prolongados de ira y tristeza; debilitan el sistema inmunológico y tienen doble de riesgo de contraer una enfermedad, lo que lleva a concluir que las emociones tienen importancia médica.” (Goleman, 1995). En tal sentido es de importancia contar con una arquitectura en donde los usuarios puedan retirarse y descansar del estrés del día a día, y de los problemas de salud mental que ello pueda causar.

2.2.2. Beneficios de la meditación para la salud emocional

La meditación tiene muchos beneficios para el sistema emocional de las personas como para la salud física.



“Cuando una persona se sienta a practicar meditación, entra en un estado de serena relajación que irradia desde el centro de su mente hasta la periferia de su cuerpo. Muchas enfermedades psicosomáticas arrancan de una perturbación en el equilibrio de las ramas simpática y parasimpática del sistema nervioso autónomo; la meditación proporciona la estabilización fisiológica necesaria para dejar la adicción debilitante del sistema nervioso; Shelly, en su hipótesis, plantea normalizar los niveles de excitabilidad del encéfalo, dando lugar a una mayor estabilidad emocional y mejorías en el desempeño cotidiano de nuestro día a día.” (Bloomfield, Cain, & Jaffe, 1975). Es por ello que se ve necesario contar con una arquitectura que propicie espacios para actividades como la práctica de la meditación en la región de Puno.

2.2.3. Como la arquitectura satisface las necesidades del usuario para un centro espiritual o de meditación

“El arquitecto romano Vitrubio concretó que la arquitectura se basaba en tres aspectos básicos que son Firmitas (firmeza), Utilitas (utilidad) y Venustas (belleza). “El proceso del diseño arquitectónico es una tarea compleja, donde se le daba dar solución a las necesidades del usuario; es así que con el transcurso de los años se entendió en la parte técnica, firmitas de Vitrubio, como las buenas prácticas y teorías de la física, geotécnica, resistencia de materiales, que en cierta forma garantizan la idoneidad de las soluciones propuestas. Respecto a lo funcional y estético (utilitas y venustas) dependen de las circunstancias de sus usuarios concretos.” (Lopez-Tarruela Maldonado, 2017)

El arquitecto Álvaro Siza destaca lo siguiente “Si se ignora al hombre, la arquitectura es innecesaria”. En todo proyecto arquitectónico es necesario

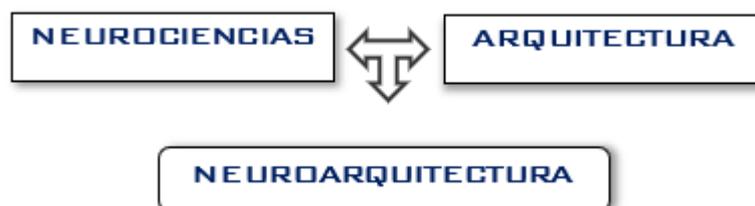
estudiar al usuario y sus necesidades, antes de siquiera pensar en la forma, para que estas sean cubiertas y satisfechas durante su estancia en los proyectos ya edificados. “Durante las últimas décadas se ha evidenciado que el diseño arquitectónico debe estar centrado en el usuario y tener como objetivo satisfacer las necesidades reales o potenciales de este, de tal manera que fomenta a tener diseños que tengan más en cuenta su punto de vista”. (Fornara & Campos Andrade, 2012)

2.2.4. La percepción sensorial y del color en la arquitectura emocional

“La arquitectura no es espacial porque está en el espacio, ese espacio geométrico e infinito de la ciencia, sino porque configura lo “espacial” mediante la “materia”, un “espacio” que no es homogéneo, sino fenoménico y pragmático, apreciable en sus modalidades y accidentes. Un “espacio” vivido. La Arquitectura hace surgir en el espacio “cualidades” creando así un “espacio tematizado” legible y comunicable en su propósito”. (Morales Gonzalez, 2015)

Figura 1

Influencia emocional del espacio



Fuente: integración de la neurociencia y la arquitectura

“El espacio no está integrado solamente por aquellos elementos que conforman el interior arquitectónico ni se compone exclusivamente por objetos de carácter constructivo o por simples enseres estéticos, el espacio en sí es el resultado de la interpretación y el uso que le da cada ser humano; dichos



comportamientos son constructores de recuerdos que se van edificando dentro de la memoria como fenómenos experienciales.” (Aguirre y Guzmán, 2021, pág. 70)

“El color es un medio evocativo capaz de provocar reacciones inmediatas y profundas en el observador, su aplicación en la arquitectura juega un rol importante que concierne a la lectura de la forma arquitectónica.” (Chauvie & Risso, 2003)

Es importante proyectar teniendo en conocimiento que el usuario es en primer lugar y que son sus necesidades las que se deben satisfacer, se propondrá que la forma y espacio en el proyecto complazca anímicamente al individuo que hará uso de ella con ayuda de las percepciones sensoriales y del color.

2.2.5. La naturaleza y sus Valores Paisajísticos

De acuerdo a Juan Vicente Caballero “La concepción contemporánea de estos términos define al paisaje como la matriz territorial que genera unas determinadas simbolizaciones y percepciones”. Según Marc Treib, “El proyecto paisajista se sitúa en el cruce de tres ejes temáticos, cada uno de los cuales agrupa distintos materiales de base o Fuentes de contenido: el eje ambiental, que integra ecología, topografía, hidrología, horticultura y procesos naturales, el eje cultura, que integra aspectos sociales e históricos, y el eje formal, cuyas materias de base son la forma, el espacio, los patrones de diseño y los materiales.” (Treib, 1969).

Al hablar de los valores paisajísticos no solo nos referimos a la naturaleza sino también al eje cultural que integra todo este contexto donde es ubicado el proyecto Centro de Meditación y Retiro Espiritual.

Figura 2

Isla de Taquile



Fuente: Fotografía de la isla de Taquile, elaboración propia

La isla de Taquile además de encontrarse en una buena posición geográfica, donde el entorno natural ofrece contrastes visuales invaluable, ésta cuenta con vasta historia y cultura ancestral lo que le da mayor valor paisajístico al proyecto.

2.2. MARCO CONCEPTUAL

2.2.1. Principios arquitectónicos

La arquitectura percibida a través del espacio y tiempo, y alcanzada a través de las nuevas tecnologías debe adaptarse a un programa compatible al contexto y al cliente. Por consiguiente, al momento de diseñar se debe tomar en cuenta los principios arquitectónicos que nos ayuden a conseguir la experiencia necesaria para resolver las necesidades del usuario.

“La función, la forma y el espacio son componentes fundamentales en todo diseño, además de otros condicionantes que van surgiendo según el contexto.” (La Portilla Huapaya, 2017)



2.2.1.1. Forma

La forma puede referirse a la cualidad de cosa individual que surge de los contrastes de los caracteres visuales, la forma arquitectónica es la relación particular de tres factores: configuración, tamaño y posición; entre el volumen y el espacio. Las texturas, modulación de luces, sombras y colores se combinan para crear calidad que se articule con el espacio.

Leyes de la Gestald

Los psicólogos de la Gestalt (Max Wetheimer, Wolfgang Köhler y Kurt Koffka) introdujeron las leyes de la percepción y argumentaron que nuestro cerebro humano organiza las percepciones en entidades de acuerdo con las leyes de la Gestalt.

Estas leyes indican que el cerebro organiza los elementos percibidos de la mejor manera posible. Según Kurt Koffka: “Cuando percibimos un objeto, no lo vemos por separado en términos de tamaño y luego distancia, o forma y luego inclinación; vemos una grandeza repentina a cierta distancia.” En otras palabras, nos percibimos como partes, percibimos el todo, y cuando lo miramos como partes, las características de cada elemento individualmente pierden su valor. (Cruz Aguirre, 2011)

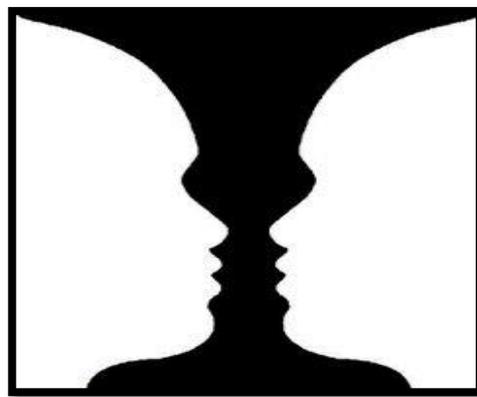
- **Ley General de Figura-Fondo:** La observación se realiza en forma de "recortes"; percibimos áreas del campo perceptivo en las que enfocamos nuestra atención, que llamamos "figura", y áreas circundantes, precisamente en un nivel inferior de la jerarquía, que llamamos "fondo". Este fenómeno está relacionado con la anatomía del ojo, donde hay más receptores en la parte central de la retina que en la región periférica, lo que

da una definición más precisa. La conciencia funciona de la misma manera, con un enfoque que llamamos "carácter". La serie figura-fondo forma un todo. (Leone, 2011)

El cerebro humano tiene la tendencia de separar la figura del fondo, según su forma, tamaño y contraste, este es el que efectúa en la percepción formando planos que al ser percibidos estos se convierten en las zonas de campo de la percepción, por lo que el plano en el cual se centra nuestra atención se le conoce como "figura" y además a los planos circundantes a ellos se les conocen como "fondo". Podríamos decir en otras palabras que nuestro ojo o visión ve lo que desea ver y esta trata siempre de darle una estructuración.

Figura 3

Ley de figura y fondo



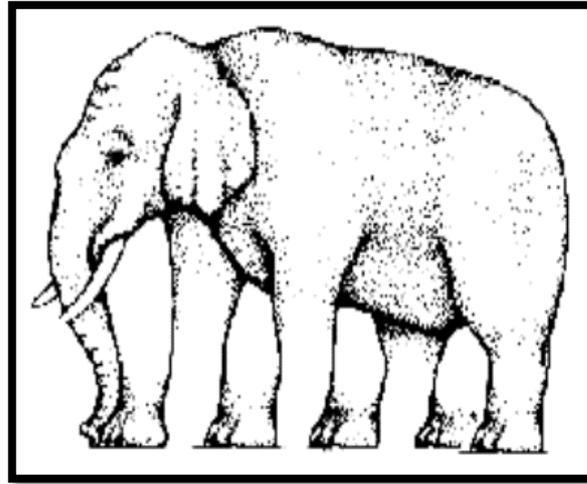
Fuente: (Leone, 2011)

- **La Ley de la Buena Forma:** En esta ley nos explica que nuestro cerebro se basa en una premisa en la cual el cerebro intenta tener una organización de elementos de percepción que trata de dar sentido a la forma organizándola y esta relacionarla con elementos que podemos conocer y también aceptarlos. Nuestro cerebro tiene preferencia por las formas que

podemos integrar o formas integradas que sean completas y también estables, si estas no tienen estas características mencionadas nuestro cerebro las percibe como desconocidas y estas generan inquietud y algún malestar. (Leone, 2011)

Figura 4

Ley de la buena forma



Fuente: (Leone, 2011)

- **Ley de Cierre:** Nos habla de que las formas acabadas y cerradas son más estables para nuestra visión o visualmente, esto hace que nosotros tendamos a “cerrar” y además a poder completar con nuestra imaginación las formas que percibimos buscando en ellas la mejor organización posible. Las formas que encontramos inconclusas o abiertas nos provocan cierta incomodidad por lo que las personas buscan la manera de completar la imagen con aquello que falte. (Leone, 2011)

Figura 5

Ley de cierre

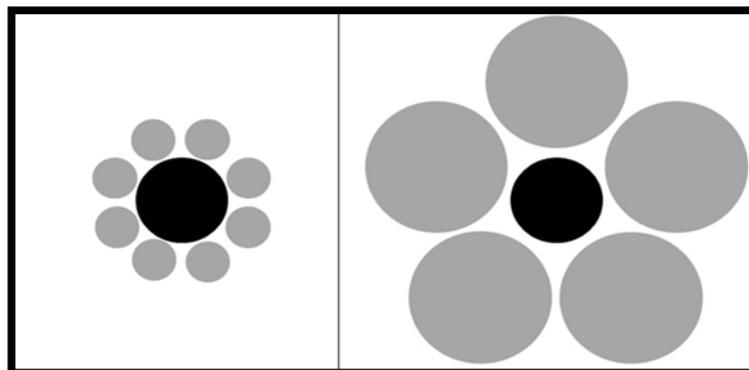


Fuente: (Leone, 2011)

- **Ley de Contraste:** La posición que es relativa de los elementos que son diferentes incide o recae sobre la atribución de las cualidades que tienen los mismos. Esta ley podemos utilizarla para poder hacer las comparaciones entre las diferentes situaciones y los contextos, se podría decir que, hay una comparación de los valores relativos. Aunque los valores absolutos se mantengan, al momento de comparar hace cada situación sobre valores diferentes. (Leone, 2011)

Figura 6

Ley de contraste

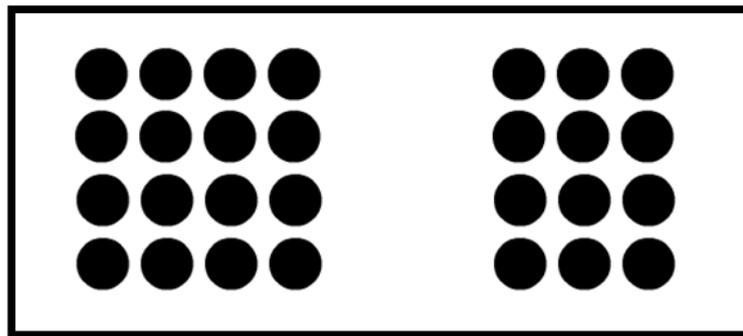


Fuente: (Leone, 2011)

- **Ley de la Proximidad:** Esta ley explica que hay una tendencia o poder considerar como un conjunto o un todo al cual que se atribuye las conexiones a los elementos que pueden o están más próximos o adyacentes. Nuestro cerebro tiene una tendencia a poder homologar y a poder superponer.

Figura 7

Ley de proximidad

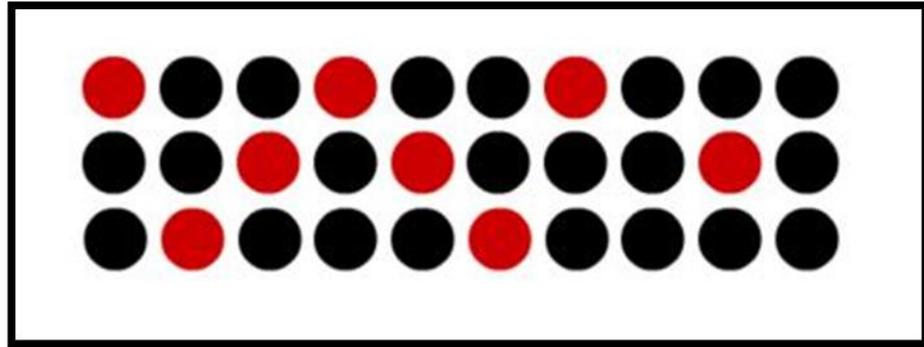


Fuente: (Giménez, 2018)

- **Ley de la Semejanza:** Los elementos que son similares tienden a ser agrupados o como un mismo elemento. El cerebro humano intenta organizar los datos que adquiere para darle sentido y hacer familiar el “mundo desconocido”. Esta ley puede ser dividida en diferentes tipos de percepción como son: aproximación de elementos, similitud de formas y unificación de colores. (García Mingrone, 2022)

Figura 8

Ley de semejanza



Fuente: (García Mingrone, 2022)

- **Ley de la Simetría:** La ley de simetría y orden también se conoce como *prägnanz*, la palabra alemana para “buena figura”. Lo que este principio aporta es la sensación de solidez y orden, a tener equilibrio en una composición. (Giménez, 2018).

Los sistemas de salud mental humana hacen posible percibir ciertas formas y objetos de la vida cotidiana de manera inteligible y poderosa. (García Mingrone, 2022)

Figura 9

Ley de la simetría



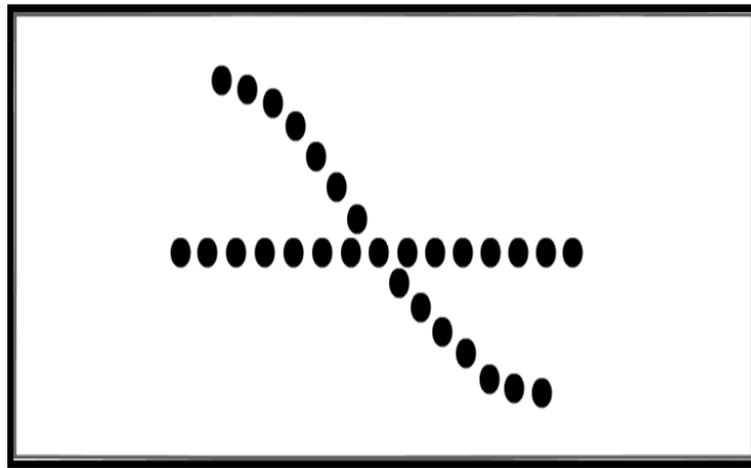
Fuente: (Blubber, 2018)

- **Ley de Continuidad:** La ley de la continuidad postula que el ojo humano seguirá el camino más suave al ver las líneas, independientemente de cómo las líneas en realidad fueron dibujadas.

Los elementos se conectan a través de líneas imaginarias, por eso en lugar de ver puntos o grupos de puntos vemos una secuencia o continuidad. (Leone, 2011)

Figura 10

Ley de continuidad



Fuente: (Giménez, 2018)

2.2.1.2. Espacio

“El espacio es la materia prima en que se delimitan los ambientes que requiere la vida del hombre, es continuo, es infinito, es inagotable, homogéneo porque siempre es el mismo, conformado por llenos y vacíos.” (Calizaya Valencia, 2019)

“El espacio arquitectónico es el ámbito tridimensional en el cual se definen y expresan las formas volumétricas, es un medio de expresión



propio de la arquitectura y no es resultante accidental de la orientación tridimensional de planos y volúmenes” (Muñoz Serra, 2012)

José Ricardo Morales, en su ensayo “Arquitectónica I”, menciona que la arquitectura no modela el espacio, y este tampoco es real y perceptible.

2.2.1.3. Conceptos generales de espacio

- Acento: Es cualquier espacio neutral donde se perturba por un acento que consiste en realizar intensamente una cosa con otra en un fondo uniforme.
- Neutralidad: Habla de un espacio que puede tener un aspecto neutral que en ocasiones genera un mensaje visual meno eficaz y más resistente a la comprensión de un observador.
- Simetría: Sus mensajes visuales en los que cada unidad situada a un lado de su eje o línea central corresponde exactamente al otro lado contrario.
- Asimetría: Ausencia de equilibrio axial.
- Fragmentación: Es la descomposición de elementos y unidades de diseño en piezas separadas que se relacionan entre sí pero que conservan su carácter individual.
- Unidad: Es el equilibrio de elementos adecuados en una totalidad que es perceptible visualmente.
- Inestabilidad: Es la ausencia de equilibrio y da lugar a mensajes visuales muy provocadores e inquietantes.
- Equilibrio: Es una estrategia de diseño muy importante en el cual existe un centro de gravedad a medio camino entre dos pasos.



- Transparencia: Implica un detalle visual a través del cual es posible ver.
- Opacidad: Permite el bloqueo intencional de los mensajes visuales.

2.2.1.4. Función

“La función es un criterio básico del diseño que permite que los diferentes espacios conformen un todo arquitectónico, se relacionen en forma lógica y racional satisfaciendo las necesidades internas y externas del espacio de comunicación e interacción, así como las necesidades psicológicas del hombre, ya que no solo se debe dar solución a las exigencias físicas sino también espirituales.” (Calizaya Valencia, 2019)

2.2.1.5. Contexto

El término contexto proviene del latín “contextus” y significa “unión de dos o más elementos, también las circunstancias en las que se encuentra”; lo que equivale a decir que es el entorno en el que se ubica una cosa, materia, o demás.

2.2.1.6. Armonía

“La armonía y la belleza es el efecto de las relaciones armoniosas entre los elementos de una composición.” (Frederick , 2012). Según Luis Mateu “La armonía consiste en que todos los componentes de un edificio, ya sean conceptos, formas o colores, estén totalmente relacionados en una sola totalidad.”



2.2.1.7. Iluminación

“La luz es una forma de energía capaz de estimular el órgano de la vista de manera que permite distinguir de manera más visible la forma, el tamaño y el color de los objetos que nos rodean.” (Chauvie & Risso, 2003)

Fuentes de iluminación

- **Natural**, se refiere a la luz proveniente del sol, y se manifiesta de dos maneras: radiación directa y radiación difusa.
- **Artificial**, es aquella Fuente producida por el ser humano, es controlable según el gusto y las necesidades, actualmente existen variedad de Fuentes artificiales disponibles como son: lámparas incandescentes, fluorescentes, led, etc.

2.2.2. Percepción del color

La percepción del color es en efecto el resultado de la interacción de tres variables: LUZ, OBJETOS Y EL SER HUMANO. Éste último se refiere al nivel de adaptación del observador ya la memoria del color. Existen dos tipos de colores, los cromáticos y los acromáticos.

Los colores acromáticos no tienen matiz y son el negro, el blanco y los grises, son percibidos al ojo humano con las células fotorreceptoras de la retina, las cuales son responsables de la visión en una baja condición de luminosidad

Los colores cromáticos por otro lado sí tienen matiz, y son todos los demás colores, como son el rojo, amarillo, azul y demás, los receptores de estos colores son los conos (células fotosensibles que se encuentran situadas en la retina)



Es también de conocimiento general que los Colores influyen en nuestra percepción, en nuestra forma de ver, entender y relacionarnos con el mundo. Cada cultura ha dado a los colores significados relacionados con los parámetros de convivencia, valores, temores, aspiraciones, sublimaciones, sentimientos y aspectos religiosos. El color tiene una inmensa afinidad con las emociones, los egipcios usaban el color con fines curativos. Se conoce también que cada sensación cromática es uniforme e indivisible, solo puede ser descrita por medio de las propiedades apreciadas de forma directa, además que todo color puede crear sensaciones intensas o sublimes: amor, pasión, miedo, rabia, terror, sensibilidad, ternura, nostalgia, alegría, tristeza, etc.

Goethe, científico alemán que escribió el libro de “La Teoría del Color” consideraba definitivo y más importante es la relación de los colores y su impacto en el ser humano; lo que él llamaba el efecto sensible-moral del color. El alemán pensaba que el color, “considerado como un elemento del arte, puede ponerse al servicio de los demás fines estéticos”³¹. Su convicción sobre el efecto de los colores en el estado de ánimo lo llevó a definir y explicar la interacción de ocho colores básicos y cuatro combinaciones.

La lista de colores y sus sensaciones, debe ser analizada acorde a esos tiempos del siglo XIX en muchos casos, hace mención a la filosofía y a la fantasía, debido a sus conocimientos y manera de expresarse en todos sus escritos. En tal caso, da la idea de tomar una conciencia de la armonía, de la estética y de la importancia de esta teoría. Aquí la lista escrita por Goethe:

Azul: Es el color de la inteligencia, la sabiduría, la reflexión y la paciencia. Induce al recogimiento, proporciona una sensación de espacio abierto, es el color del



cielo y el mar en calma, y así evoca también paz y quietud. Actúa como calmante, sosegando los ánimos e invitando al pensamiento.

Rojo: Está relacionado con el fuego y evoca sensaciones de calor y excitación. Es el color de la sangre y el fuego, el color de Marte, símbolo de la violencia, de la pasión sensual; sugiere acción, impulso; es el color del movimiento y la vitalidad. Aumenta la tensión muscular, activa un cierto estado de alerta en el cerebro.

Amarillo: Es el color del Sol. Posee una condición alegre, risueña, es el color del optimismo. El amarillo tiene las cualidades del sol, es el color del poder y la arrogancia, pero también de la alegría, el buen humor y la buena voluntad; es un color estimulante.

Verde: El verde significa la llegada de la primavera, simboliza la juventud y la esperanza. Por ser el color de la naturaleza, de los prados húmedos, sugiere aire libre y frescor; este color es reconfortante, libera al espíritu y equilibra las sensaciones.

Naranja: Mezcla de amarillo y rojo, tiene las cualidades de ambos, aunque en menor grado. Es el color de la energía, un color para temperamentos primarios, que gusta a niños, bárbaros y salvajes porque refuerza sus tendencias naturales al entusiasmo, al ardor, a la euforia.

2.2.2.1. Cromoterapia

Cuando hablamos de Cromoterapia nos referimos a una Terapia que se utiliza con frecuencia en la Medicina Natural o dentro de ella y esta se desarrolla a través de los colores o la acromatización en el que se divide un espectro de la luz solar. Si no tenemos luz solar, la vida en nuestro



planeta no sería posible. La influencia que ejerce este sobre os seres vivos es fundamental. Este es un poderoso agente natural además de ser un elemento que tiene propiedades curativas. La Naturaleza nos proporciona gratuitamente los remedios para preservar la salud de forma natural y para poder recuperarla en caso de algunas enfermedades. Cuando combinamos los cuatro elementos, y hacemos el proceso correcto, este sistema naturista ha podido vencer muchas de las "enfermedades incurables". La Cromoterapia es una de las facetas de la Medicina Natural. Esta es conocida desde las más antiguas civilizaciones, la investigación médica convencional ha redescubierto ahora este medio de curación natural que nos brinda la posibilidad de poder alcanzar la salud sin poder caer en el riesgo de las venenosas drogas sintéticas de la Medicina convencional. (Medrano, 2009)

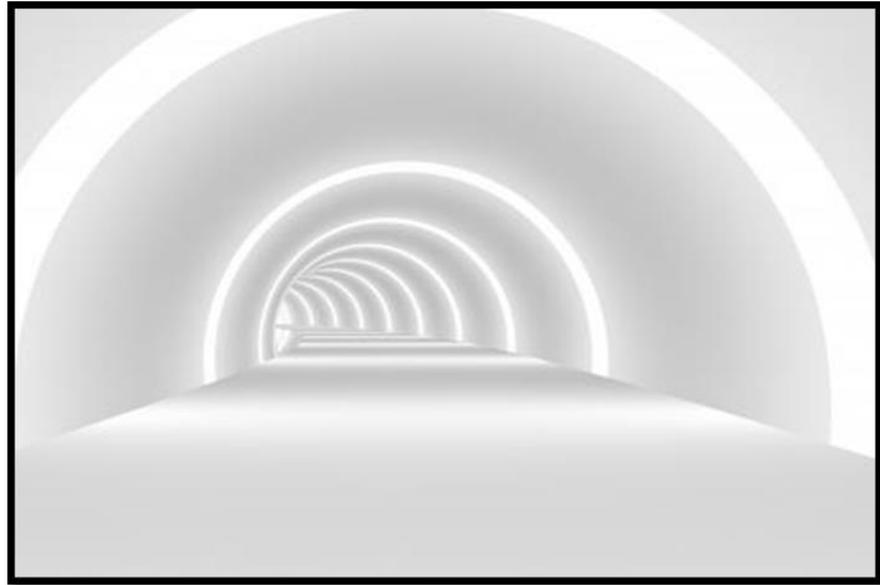
Efectos psicológicos según Medrano

Color blanco: Este color es asociado con la paz, la tranquilidad y la pureza; con la presencia de luz. En otras culturas orientales simboliza el más allá o el cambio de una vida a otra.

Es un color purificador, brinda sensación de limpieza y claridad, ayuda a tener una mejor concentración y estimula la imaginación creativa. En problemas de salud mental ayuda a relajarse de lo sombrío y triste.

Figura 11

Psicología del color – blanco



Fuente: (Benítez Burgada, 2022)

Color verde: Es un color sedante, trae paz, seguridad y esperanza, resulta eficaz en los casos de problemas de salud mental donde se ve involucrado el sistema nervioso; disminuye la presión sanguínea, bajando el ritmo cardiaco, ayuda al reposo e induce al cerebro a tener más tolerancia a la frustración.

Es fresco y húmedo y se utiliza para neutralizar los colores cálidos. El verde natural es el pigmento de la clorofila, que ayuda a las plantas a absorber la energía solar. Es esencial la vegetación como ejemplo de relación natural entre color y luz.

Figura 12

Psicología del color verde

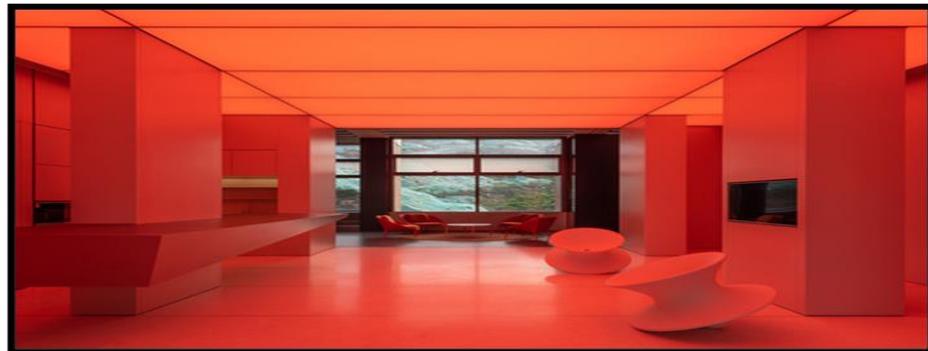


Fuente: (Sánchez, s.f.)

Color anaranjado: Es un color brillante, que estimula el sistema respiratorio, digestivo y favorece a la buena relación entre cuerpo y espíritu, se relaciona con la comunicación, el equilibrio, la confianza. Un color propicio para generar espacios de encuentro, ya que ayuda a la interrelación y la unión.

Figura 13

Psicología del color – anaranjado



Fuente: (Cao, 2019)

Color azul: El azul es un color sobrio, transmite seriedad, confianza y tranquilidad; para un individuo con problemas emocionales en algunos casos el azul suele ser mas calmante que el verde; ayuda a abrir la mente brindando paz y tranquilidad.

Figura 14

Psicología del color – azul



Fuente: (Técnicas de Aprendizaje, s.f.)

2.2.3. Arquitectura emocional

“La arquitectura emocional es la existencia de un fenómeno arquitectónico que trasciende el pragmatismo popular y busca inspirar la unificación de nuestra naturaleza humana con lo terrenal y lo divino a través de innumerables Fuentes materiales producidas por el proyecto”.

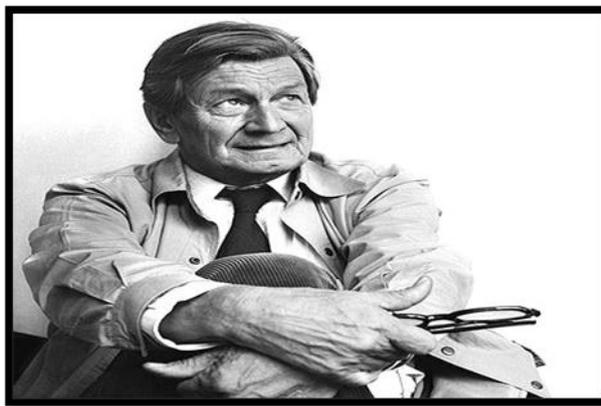
El rol principal de la arquitectura emocional es recuperar la subjetividad del sujeto, diseñar y habitar un espacio nuevo, que no se configura por funciones instrumentales, sino por la participación de personas experimentadas, a través de

él, quienes lo habitan, quienes lo viven y lo configuran, siendo la clave el sentido de conversación emitido y amplificado en el estado anímico del sujeto.

Lo que está en juego es volver a situar la moral humana y nuestros valores en el centro del proceso creativo, un fenómeno de naturaleza compleja y, por tanto, holístico y expresivo en sí mismo. Es un llamado desesperado a redescubrir de qué estamos hechos, desde los objetos a nuestra relación con la espiritualidad, a la interioridad del universo y sus energías.

Figura 15

Mathias Goeritz



Fuente: (Biografías y Vidas, s.f.)

Para ello es importante destacar a personajes importantes en esta tendencia arquitectónica: Mathías Goeritz (4 de abril de 1915, Polonia-04 de agosto de 1990, Ciudad de México); en 1949 fue catedrático de la universidad en Guadalajara del curso de Educación Visual. Al poco tiempo y a raíz del encuentro con Daniel Mont, comienza a trabajar en El Eco, donde logra reunir obras e ideas dentro del espacio arquitectónico lo que provocaría conseguir espacios que provocaran el contraste entre la pureza de los volúmenes y el misterio de los muros intervenidos por la luz y la sombra. La idea de un laberinto se vio latente en este Museo



Experimental que aspiraba a la fusión de las artes, y donde se dio la interdisciplina entre escultura, danza, escenografía y pintura.

En el campo de la arquitectura, Goeritz se encontró un ambiente estimulante. Siendo en aquel entonces la época de las grandes obras públicas, de los nuevos fraccionamientos, para Mathías fue determinante el encuentro con Luis Barragán y Chucho Reyes.

2.2.4. Neuroarquitectura

La Neuroarquitectura es una disciplina que combina conocimientos de la neurociencia y la arquitectura. El objetivo es comprender cómo el espacio afecta la memoria, la navegación espacial, el bienestar, la percepción del entorno construido, el estado de ánimo, el estado de ánimo y el comportamiento humano. Estudia cómo el entorno interfiere en los procesos cognitivos, la química emocional y la formación de trastornos mentales.

La Neuroarquitectura es una ciencia que trata de considerar cada aspecto de un entorno arquitectónico, dónde los procesos cerebrales pueden ser influenciados por los espacios concebidos en el diseño arquitectónico.

Actualmente la Neuroarquitectura es aplicada en proyectos de salud (hospitales), entornos de educacionales (centros educativos), entornos para la tercera edad (asilos) espacios laborales y de retiro (relación con el hombre). Facilita a los arquitectos poder reconocer de qué manera el diseño influye en el individuo desde el anteproyecto, y cómo éste integra las variables psicológicas en el proceso de conceptualización. (Ortega Tavarez, 2018)



2.2.4.1. Neurociencia

Esta es una disciplina donde se incluye muchas ciencias las cuales se ocupan de estudiar, desde el punto de vista inter, multi y transdisciplinario la estructura y la organización funcional del Sistema Nervioso (particularmente del cerebro). Algunas de las ciencias implicadas son: Neuroanatomía, Neuroquímica, Neurofisiología, Psicología, Neurociencia cognitiva, además que la neurociencia como disciplina su función, nada menos, que de penetrar el misterio de la relación entre la mente, la conducta y la actividad propia del tejido nervioso. A partir del estudio a distintos niveles: molecular, neuronal, redes neuronales, conductual y cognitivo, la neurociencia trata de desentrañar la manera de cómo la actividad del cerebro se relaciona con la psiquis y los comportamientos.

El gran salto que ha dado las neurociencias como una ciencia multidisciplinaria, es que ahora ya se puede ahondar en disciplinas que anteriormente no se pensó que podrían tener relación con el estudio de la mente y su conducta, sin embargo, vemos como ha enriquecido su estudio, llegando hasta lo que hoy como conocemos como Neuroarquitectura.

El ser, El ser humano es un Ser biológico, social y psicológico; por las siguientes razones, biológico porque nace, crece se reproduce y muere; es un Ser social porque necesita de otro ser para sobrevivir, como lo dijo Aristóteles se “es” en tanto se “co-es”, lo que llevo al ser humano a una convivencia en comunidad lo que resulto como consecuencia grupos culturales e historia a lo largo del tiempo; es un Ser psicológico que se



diferencia de los demás seres vivos porque es un ser consciente que engloba procesos mentales.

La arquitectura desde sus principios ha estudiado al ser biológico, incluso ha estudiado al ser social, sin embargo, cuando hablamos del ser psicológico nos damos cuenta que durante siglos no se le ha dado mayor importancia, lo que ha sido un error ya que el ser humano ha ido desarrollando durante los años mayores experiencias sensoriales, lo que ha introducido nuevas teorías sobre la percepción de estímulos externos y comportamientos, lo que nos lleva a una mayor comprensión de lo que somos. (Ortega Tavarez, 2018)

“El entorno físico en el que se desenvuelve la gente influye en la conducta de la misma, en este contexto los espacios arquitectónicos influyen de manera importante los estados emocionales y las conductas de los individuos que los utilizan: un determinado diseño puede favorecer o facilitar una conducta determinada en función de cómo lo perciban los individuos que lo frecuentan, que a su vez dependerá de las características socio demográficas y/o personales de los mismos (creencias)”. (Sutil, 2012). Sutil, L. P., Jesus. (2012). Neuroarquitectura y comportamiento del consumidor: Una propuesta de modelo de diseño.

El individuo, El ser humano se desenvuelve en un entorno físico en donde los espacios arquitectónicos influyen de manera importante los estados emocionales y su conducta que puede estar determinada en como el individuo percibe el espacio. (Ortega Tavarez, 2018)



2.2.4.2. Arquitectura y mente

Según Fred Gage, los cambios en el entorno cambian el cerebro y por lo tanto modifican nuestro comportamiento; la relación mente-arquitectura adquiere un rol importante en el descubrimiento de las sensaciones multisensoriales de nuestros sistemas existenciales y arquitectónicos, lo que logra producir neuronas y hormonas en determinados espacios que manejan la interpretación, traducción y reconstrucción cerebral del espacio-tiempo. (Ortega Tavaréz, 2018)

2.2.4.3. Ambiente psicosocial

Los componente psicosociales y culturales, reflejan elementos que marcan los mapas cognitivos, es decir, la adaptación, identidad, valoración y conducta del sujeto. El comportamiento de un individuo en un espacio, no solo depende del ambiente físico, sino también de las atribuciones simbólicas, que vienen orientadas por la cultura y sociedad del lugar, ya sean valoraciones colectivas por momentos históricos o situaciones de importancia en el territorio en general.

2.2.4.4. Espacios, emociones y experiencias

Un estudio ideal -decía Barragán-, debe de contener elementos de magia, embrujo, serenidad y misterio que inspire la mente de los hombres; cuando consciente o inconscientemente aparece la emoción y el espacio es capaz de generar sensaciones, la arquitectura se convierte en arte.

El valor emocional de la arquitectura se establece en las relaciones de interconexión, al moldear el espacio desde la sensorialidad, las pautas



de la construcción estándar quedan subordinadas y el espacio elimina los convencionalismos para requerir la atención y alimentar la emoción del receptor.

Si se obliga al espectador a mantener una observación activa, un arquitecto puede convertir su edificio en una verdadera experiencia.

2.2.5. Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es aquella que nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, y centrarlas para tomar las mejores aptitudes en la vida, (Goleman, 1995).

Según estudios recientes sobre la inteligencia, desempeña un papel importante en el entendimiento y manejo de las emociones. Esta inteligencia puede ser desarrollada por todos los seres humanos en un ambiente en contacto con la naturaleza y donde la arquitectura se pueda conectar con su entorno, en un lugar lleno de paz, tranquilidad y en desconexión con la ciudad, creando así un hábitat adecuado para el aprendizaje de esta capacidad.

De acuerdo a varios especialistas el cerebro se divide en mente racional y mente emocional. La mente racional es lo que se conoce como el “IQ” o Coeficiente Intelectual. Y la mente emocional por otro lado es la encargada de recibir las emociones. La cual ha favorecido a miles de generaciones pasadas. Pero hoy en día en el desempeño laboral y social hace lo contrario.

“La Inteligencia Emocional crea reacciones predeterminadas en el cuerpo al cual lo favorecen por ejemplo cuando uno está con miedo por encontrarse con un león. El cuerpo reacciona de tal manera que envía más sangre a las piernas, y



emite la hormona de cortisol la cual hace que permanezcas alerta y disminuye el metabolismo y la acción en el sistema inmunológico. De tal manera el ser humano tiene mayores posibilidades de escaparse de un león. Por lo tanto, cuando la emoción es más fuerte, la Inteligencia Racional disminuye.” (Valdizan Pestana, 2018)

En consecuencia, es que al día de hoy se presentan problemas en la salud de los ciudadanos de a pie a causa del efecto del llamado Estrés laboral y las situaciones diarias que no favorecen al que carece de Inteligencia Emocional. Por esa razón ahora es más importante la “EQ” que el “IQ”. Que es la que te ayuda a superar y controlar tus emociones para realizar cualquier tarea diaria. Según especialistas en el tema como “Daniel Goleman” (autor del libro Inteligencia Emocional) este lado del cerebro se puede desarrollar por cualquier ser humano. Y según Investigaciones en Neurociencia, la mejor manera de desarrollarla es con la práctica de la meditación. Ya que el cerebro es extremadamente maleable.

2.2.6. Salud mental

Se define como un estado de bienestar en el que una persona es consciente de sus capacidades, es capaz de hacer frente a las tensiones de la vida cotidiana, es productiva y fructífera, lo que contribuye a la comunidad (ONU, 2013).

2.2.7. Psicopatología

El psicopatología es un proceso de origen psíquico, donde el soma (cuerpo físico) es influenciado por la psiquis (mente); es la relación de enfermedades que ocurren en el cuerpo en base al comportamiento de la mente. “La depresión provoca 3 veces más muertes en enfermedades físicas como el infarto al igual que la Ira que provoca igual 3 veces más muertes en infartos si es



que la persona tiene riesgo de padecerlo. Entonces la medicina Psicosomática ve la conexión entre el cerebro y su cuerpo.” (Valdizan Pestana, 2018)

Los conocidos dolores de espalda, presión alta, dolores de cadera, etc. Son catalogadas como enfermedades psicosomáticas, causadas por el estrés y la ansiedad. Todas estas enfermedades pueden regularse a base de terapias de sanación espiritual como son la meditación, yoga, concentración.

2.2.8. Materiales

La naturaleza y sus valores paisajísticos nos trae consigo materiales de bajo impacto ambiental, extraídos mediante procesos sencillos, materiales de origen vegetal y biocompatibles en su fabricación, colocación y mantenimiento; éstos pueden ser utilizados para la construcción, los aislamientos, las pinturas y el tratamiento de madera, y así poder tener una relación estrecha con los elementos de la naturaleza.

- **La tierra en los adobes**

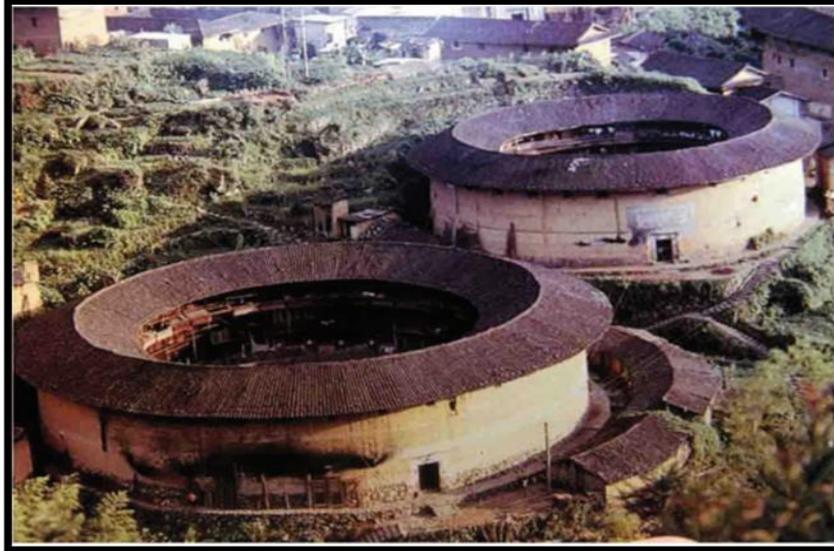
Es un material inocuo, no contiene sustancias tóxicas; es totalmente reciclable, fácil de obtener. Cuenta con excelentes propiedades térmicas, ya que la tierra puede almacenar el calor y cederlo posteriormente (cualidad conocida como inercia térmica), lo que permite atenuar los cambios de temperatura externos. (Ghoreishi Karimi, 2011)

Propiedades de aislamiento acústico

Es un material transpirable, y permite la regulación natural de la humedad del interior del edificio.

Figura 16

Edificios comunales construidos desde hace siglos en China con técnicas de tapial



Fuente: (Ghoreishi Karimi, 2011)

• La madera en elementos verticales

- Características termorreguladoras estabiliza la humedad; filtra y purifica el aire, es cálido al tacto y absorbe el sonido.
- Es un material durable y fuerte en relación a otros materiales de construcción.
- Sus derivados son: el corcho, el linóleo, el caucho, el papel y los tableros compuestos de fibras.
- Una edificación de madera es cálida relajante y evita el posible efecto de caja de Faraday que produce los fenómenos de sobreexcitación, nerviosismo, depresión. (Ghoreishi Karimi, 2011)
- La madera, en todas sus presentaciones, y siempre que esté exenta de productos de tratamiento tóxicos- es muy biótica y crea ambientes agradables y acogedores. Ofrece así mismo cualidades neutralizadoras cuando es tratada con ceras naturales y esencias.

Figura 17

Calidez, nobleza y versatilidad de la madera en la construcción



Fuente: ArchDaily

- **La totora en elementos verticales**

Es una planta acuática, que crece de manera silvestre en el lago Titicaca, puede llegar a medir hasta 4m de altura.

El hombre se ha aprovechado de las características y propiedades de las especies vegetales existentes en su medio, pero hablando de la “totora”, solamente es hallada en Sudamérica, en donde esta planta puede ser encontrada desde las costas a nivel del mar, hasta a 3800m.s.n.m. en la cordillera, ha sido aplicada en la elaboración de embarcaciones para pesca y transporte, artesanías, viviendas, alimentación, fertilizante, etc. (Hidalgo C., 2007)

Propiedades:

- Densidad, un conjunto de totora atada a presión mediana, sin alterar su volumen tiene un peso de 180 kg/m³.
- Es un aislante térmico.
- Su resistencia puede llegar a los 38kg/m³.

Figura 18

Poblador de la isla de los Uros recogiendo totora en el lago Titicaca



Fuente: Google imágenes

• La piedra en los caminos

La piedra natural es el resultado de una formación geológica, cuyo proceso data de cientos de años, puede ser empleada en cimentaciones, fachas recubrimiento de paredes, pisos y en decoración interior. Su estética puede causar fenómenos hermenéuticos relacionados con la identidad social y cultural, así como conFuentes un valor superior de calidad constructiva relacionada con la arquitectura vernácula. (Mendiola Germán, 2007)

Características:

- Amplia gama de colores
- Absorción del agua
- Resistencia al deslizamiento y a la abrasión
- Conductor térmico
- Resistencia a la compresión
- Permeabilidad al vapor

Figura 19

Detalles constructivos de arquitectura con material piedra



Fuente: ArchDaily

2.2.9. Espiritualidad

Es toda práctica o disciplina que realiza un individuo con la intención principal de encontrar y desarrollar la paz interior culminando en la iluminación del espíritu. Este camino implica habitualmente experimentar estados especiales de bienestar, usando como herramienta la meditación y diversas técnicas de esta.



2.2.10. Meditación

Es una práctica en la cual el individuo entrena la mente para poder concentrarse inmóvil durante un tiempo determinado. Se trata de disolver todo pensamiento perturbador o causante de alguna emoción negativa para alcanzar el nivel más alto de paz interior. Llegando a un estado de contemplación del ahora o de conciencia plena.

Existen distintos métodos en distintas prácticas: meditación, para adaptarse a la personalidad de cada individuo. Es decir, que no existe una que sea mejor que la otra, eso se tiene que descubrir con la práctica. Y al final el mismo individuo se va a familiarizar más con cierto tipo de práctica llegando así a un estado de paz interior el cual adquiere fortaleza con el tiempo.

Una vez alcanzado este estado y estando la mayor parte del día en esta frecuencia; el cuerpo empieza a disolver todas las energías negativas que ha absorbido como el estrés, la ansiedad, la depresión (en otras palabras, todas las bases de las enfermedades psicosomáticas). Y así empieza a destinar toda su energía hacia donde la necesita como es la regeneración de las células de la piel o los tejidos y órganos. De esa manera empieza a contribuir inmensamente en la salud física habiendo pasado antes por la salud mental. De ahí viene la frase: “Mente Sana, Cuerpo Sano” Platón (427 A.C.).

2.2.10.1. Historia de la Meditación

“Según Arqueólogos, la meditación podría llegar a tener 5000 años de antigüedad. Dado que se han encontrado figuras sentadas en la clásica postura de meditación. Pero los primeros registros escritos de la meditación provienen de las tradiciones hindús con una antigüedad de



1500 AC. Estos principios eran los principios del Yoga que transmitían los antiguos rishis o Sabios hindús con su gente con la finalidad de lograr la salvación y la unión con el creador. Estas enseñanzas se transmitían a través de cantos y poemas, se recogieron más de 100mil versos de conocimiento en lo que se conoce como las Vedas y posteriormente en el texto más antiguo y famoso llamado “Mahabharata”. (Valdizan Pestana, 2018)

2.2.10.2. Tipos de Meditación

- Meditación Vipassana; practicada antiguamente en la India, enseña al individuo a enfatizar la conciencia con la respiración, haciendo que el aire salga y entre por la nariz, ésta técnica es basada en la introspección del ser consiente y de todo lo que ocurre en el interior del individuo para así poder controlarlo.
- Meditación Kundalini; ésta meditación es favorecedora para crear un sistema de comunicación entre la mente y el cuerpo, ayuda a despertar la energía acumulada en la base de la columna vertebral, para así moverla a través del cuerpo y liberarla, lo que resulta aliviar los problemas mentales, físicos y espirituales.
- Meditación Chakra; los chakras son los centros enérgicos del cuerpo, cada individuo tiene 7 de ellos ubicados en el cuerpo astral a lo largo de la columna vertebral subiendo hasta la coronilla. La meditación chakra ayuda a conectar el cuerpo físico con el emocional, con ayuda de sonidos y toques con las manos en diferentes partes del cuerpo de cada persona.
- Meditación Zazen; se encuentra vinculada al budismo y busca crear experiencias de vacío, con ayuda de la respiración ayuda a calmar la mente y conectar con interior, precisa de una posición corporal bastante estricta;



columna recta, barbilla dirección al suelo, manos en el vientre y ojos abiertos con mirada hacia abajo.

- Meditación Mantra; esta técnica se basa en la vibración de cánticos sagrados lo que conduce a lograr profundizar la conciencia; éstos cánticos son llamados mantras, se pueden recitar en voz alta o baja. El mantra más conocido e importante es el llamado “OHM” que se considera como el sonido del universo, del cosmos.
- Meditación Tonglen; es una práctica popular del budismo tibetano, en donde a través de inspiraciones y exhalaciones la persona se conecta con el sufrimiento y despierta la compasión: inhala el dolor y exhala la calma.
- Meditación trascendental; ésta práctica es beneficiosa para superar tensiones, estrés y la expansión de la percepción consciente. “En un estado de completa calma con los ojos cerrados te elevas a un proceso mental en el que se desencadena una respuesta fisiológica que conduce al mismo tiempo a un profundo descanso y a una intensificación del estado de vigilia.” (Bloomfield, Cain, & Jaffe, 1975)

2.2.11. Yoga

Es una disciplina que tiene origen en la india que significa la unidad entre cuerpo, mente y alma llevando así la práctica física y la meditación. Existen varios tipos de prácticas del Yoga en el Perú. Basado en la fusión de la mente, cuerpo y alma para la superación de la salud mental, física y espiritual, parte del valor del espíritu comunitario.

Yoga consiste en tomar un número de posturas llamadas “asanas”, y con el control de la respiración, el individuo se eleva a una cualidad de calma que



inhibe cualquier sensación de sufrimiento en las personas y facilita el acceso al estado de liberación.

“ASANAS son posiciones del cuerpo; cada movimiento debe tener una razón de ser y el conocimiento de los ademanes es de lo más importante tanto para la vibración desplegada como para la selección de las tonalidades que hay que dar a esos movimientos. Se ha dicho que el hombre adopta 84.000 posiciones diferentes y de ellas la ciencia yoga ha escogido las más importantes para que, debido a ellas, el cuerpo pueda ejercer en el control biológico y en el psicológico grandes posibilidades de evolución.” (Raynaud de la Ferriere, 1969)

2.2.12. Truly

Es una forma de construir antigua, tomada por los incas; los primeros de ellos fueron llamados “Phutucus”, sin embargo, también hay evidencias de estructuras similares en la India, Italia, Marruecos. En definitiva, es una de las maneras más originales de construir con materiales naturales como la tierra, barro y piedra.

El barro al ser un potente material que aporta significativamente en la medicina por sus poderes curativos, las personas al hacer el uso de los trullys pueden experimentar calma y frescura de lo natural ya que no existe ningún químico.

Un punto importante que las personas no toman en cuenta es el efecto de la calidad de vivienda tradicional en el bienestar psíquico de la persona, como influye en sus emociones, en su salud física.

2.2.13. Centro de meditación

Es un lugar de alojamiento al cual pueden ir personar de ninguna religión con el único propósito que es el desarrollo personal espiritual en un contexto de armonía y paz, a través de distintas prácticas como es la meditación, yoga.

2.3. MARCO HISTÓRICO- REFERENCIAL.

2.3.1. Taquile y su valor paisajístico:

La ubicación y la fisonomía de la isla de Taquile, favorece a su valor paisajístico natural ya que presenta contrastes visuales muy claros, diversidad de paisajes para apreciar y contemplar, sus ruinas, el medioambiente son también influencia del comportamiento y pensamiento del poblador Taquileño.

La vida de la isla está ligada al ciclo agrícola, cada proceso de producción va acompañada de numerosos ritos y festividades. Por la característica de su suelo se forman pequeñas depresiones inclinada hacia el este, las que son cultivadas como pastizales, la vegetación endémica es en la zona baja.

Taquile se representa por su producción: agricultura, turismo y textilería; la economía del poblador se constituye bajo un sistema cooperativo, que permite una redistribución igualitaria para todas las familias taquileñas.

Agricultura: “La isla está dividida en seis suyos, y estos están distribuidos tradicionalmente en dos conjuntos equivalentes de este a oeste: los del norte Hanaq, que significa arriba, y los del sur con el nombre de Uray, que significa abajo. Estos seis suyos, según el orden cíclico y los antiguos preceptos, van turnando su actividad y producción: tres de los seis suyos están afectos al cultivo



rotativo mientras que los otros tres están en barbecho o sirven como pastizales.”
(Carpio Morón, 2020)

Turismo: En sus inicios los visitantes tenían que viajar por alrededor de 10 horas en pequeñas embarcaciones de vela, hoy en día gracias a la modernidad en las lanchas de motor la accesibilidad es mucho más fácil. El lugar ofrece a los turistas maravillosos panoramas del lago, los pobladores comparten su cultura y modo de vivencia poco tradicional, así como la calidad de su artesanía textil.

Textilería: La comunidad de Taquile es portadora de una tradición textil en la que aún se hacen presentes muchos de los rasgos de los tejidos de la época prehispánica. Los tejidos taquileños son una de las representaciones mas importante de esta zona del país, su data de persistencia en el lugar es de hace 45 000 años atrás, sus iconografías van entrelazadas con su cultura y su accionar del día a día, los pobladores de la isla ven la vida diaria como un ritual el que es representado en sus tejidos. En el año 2005 la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) declaró que el arte textil de Taquile es una Obra Maestra del Patrimonio Oral e Inmaterial de la Humanidad.

Los tejidos taquileños se caracterizan hoy por la finura de sus hilos, por el color rojo predominante —también llamado “sangre del inca”— y por la presentación de áreas compuestas de representaciones del mundo natural, social y cultural. Esto es lo que puede apreciarse en prendas como el chumpi (faja), la chuspa (bolsa) y la lliclla (manta), entre otras piezas utilizadas por los pobladores.
(Huamán Carhuaricra & Vizcarra, 2017)

El chumpi o faja, es la prenda más representativa de la vestimenta de los taquileños. Es usada tanto por hombres y mujeres, como adultos y niños. La faja es una de las prendas más bellas de la vestimenta de los pobladores de Taquile en ella plasman sus conocimientos y su cultura convirtiéndolo en un símbolo de identidad. La faja, tiene boca (simi), corazón (sonqo) y trenzas (sinp'a). (Huamán Carhuaricra & Vizcarra, 2017)

Figura 20.

Chumpi o faja de Taquile



Fuente: Archivo INC

La chuspa, es la bolsa en la que los hombres adultos llevan las hojas de coca que intercambian cada vez que inician una conversación como muestra de respeto hacia la persona con la que van a dialogar. También es usada cuando solicitan alguna ayuda, como un medio para atraer el favor de las personas a quienes se solicita el apoyo. La chuspa cuenta muchos detalles de la vida de los hombres.

Figura 21

Chuspa de Taquile



Fuente: Archivo INC

2.4. ANTECEDENTES

2.4.1. Ámbito Internacional

(Navarro Palacios, 2017) concluye en su tesis “Diseño de Centro de Retiro Espiritual en la Ciudad de Baños de Agua Santa – Tungurahua, como una Arquitectura Integrada a la Naturaleza” que, al plantear una solución consolidada para el diseño del centro de retiro espiritual, que no solo sirve para la comunidad católica, si no también a todos los habitantes de la ciudad, como un equipamiento urbano apropiado para el desarrollo de diversas actividades relacionadas al desarrollo espiritual de las personas que buscan lugares fuera de la vida cotidiana.

(Rodríguez Peña, 2015), finiquita en su investigación “Yoga y Meditación Mindfulness: Psiconeuroinmuno endocrinología e implicaciones clínicas” que, las prácticas psicósomáticas orientales, como el yoga y la meditación mindfulness, pueden constituir un instrumento eficaz como método de intervención en pacientes con ansiedad y depresión, al observarse una mejoría en los parámetros



psicológicos que, a su vez, pueden producir un mayor bienestar general en los sujetos.

(Pilato Grollo , 2017), infiere en su tesis “La Arquitectura de la Meditación Cuerpo, mente y arquitectura “que, al analizar distintos centros de yoga y además de resaltar los aspectos arquitectónicos que se repiten y se ponen en valor desde un punto de vista analítico a la vez perceptivo se pone en escena el valor de los espacios interiores, elemento indispensable en el diseño de estos proyectos.

2.4.2. Ámbito Nacional

(Valdizan Pestana, 2018) concluye en su tesis “Centro de Meditación y Retiros Espirituales en Santa Eulalia” que, un centro de meditación es un centro para la conciencia por lo que para un proyecto como éste se debe tomar conceptos de arquitectura donde la forma y construcción respeten el entorno y promueva la armonía entre el hábitat humano y el mundo natural.

(Escobedo Soto & Santa Cruz Labán, 2018) Infiere en su tesis “Neurociencia Aplicada a la Arquitectura en un Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en Pimentel” que, la forma en como se diseñan los espacios arquitectónicos debe cambiar el enfoque desde el análisis del usuario con respecto a sus necesidades, vivencias, emociones y comportamiento, ya que de no hacerlo continuaran los diseños inconscientes que conllevan a tener edificios enfermos en los que causan a los usuarios estrés y otras enfermedades relacionadas.

(Saavedra Lalangue, 2018) concluye en su tesis “ Criterios de la neuroarquitectura para la recuperación psicológica de mujeres víctimas de violencia familiar y sexual en el distrito de Piura, 2018.” que, utilizar formas y contornos en los espacios arquitectónicos estimulan las sensaciones y emociones

de las personas con problemas de salud mental como son las mujeres víctimas de violencia, las formas curvas deben predominar en la composición volumétrica y la combinación de estas con formas ortogonales en los espacios interiores, así pues, se logrará brindar proyectos atractivos, con experiencias más suaves y placenteras; interiores menos estresantes, seguros, privados, alegres, relajantes y calmantes.

2.4.3. Referentes regionales

2.4.3.1. Casa Holística Riqchariy

Ubicada en la ciudad de Puno, en Jr. Libertad N°598, es un pequeño lugar de encuentro para personas que buscan realizar distintas prácticas de meditación y relajación; como también un lugar donde los visitantes podrán tocar temas afines a la espiritualidad, crecimiento personal; sin distinción de raza, sexo y religión.

Figura 22

Casa Holística Riqchary



Fuente: Elaboración propia

2.4.3.2. Grupo Yoga Titicaca

Es un grupo de personas que a raíz de la pandemia en el año 2020 buscaron reunirse para aprender y realizar prácticas referentes al yoga, la gimnasia psicofísica y la meditación; lo que trajo numerosos beneficios en la salud de cada uno de los participantes teniendo como bases técnicas de respiración y de unión con la naturaleza que nos ofrece la región y el lago Titicaca, estas prácticas son realizadas a orillas del lago, ya que aún no cuentan con un local propio, pero personas con problemas de salud mental y física han recurrido a estas enseñanzas por el periodo de tres años

Figura 23

Grupo Yoga Titicaca



Fuente: Foto de los integrantes del grupo Yoga Titicaca, elaboración propia

Figura 24

Grupo Yoga Titicaca – asanas



Fuente: Foto de los integrantes del grupo Yoga Titicaca, elaboración propia

Figura 25

Grupo Yoga Titicaca - ejercicios de respiración



Fuente: Foto de los integrantes del grupo Yoga Titicaca, elaboración propia

2.4.3.3. Casa De Retiro Nuestra Señora De Los Ángeles- Kokan:

Ubicado en la ciudad de Juliaca provincia de San Román departamento de Puno, es un Centro de Retiro Espiritual para aquellos grupos de personas que deseen pasar un momento de reflexión y oración, cuenta con amplios salones de reunión, salones de oración, habitaciones simples dobles y grupales, baños, cocina, comedor, áreas de servicio y de recreación; además del bello paisaje de la zona.

Figura 26

Hall de la casa de retiro Nuestra Señora de los Ángeles Kokan



Fuente: imagen tomada del canal de YouTube de la Casa de Retiro Kokan

Figura 27

Vista exterior de la casa de Retiro Nuestro Señora de los Ángeles



Fuente: imagen tomada del canal de YouTube de la Casa de Retiro Kokan

2.4.4. Referentes nacionales

2.4.4.1. Eco Truly Park

Es una pequeña aldea Krishna, ecológica, artística y autosostenible, cuya filosofía de vida se basa en principios de no violencia el cual es fundamental para alcanzar la espiritualidad, y donde tanto habitantes, visitantes y voluntarios llevan una vida sencilla con un pensamiento elevado realizando actividades como la “meditación”, “yoga”, cocina vegetariana, arte entre otros,; ubicada en la Playa Chacra en el distrito de Aucallama, en la provincia de Huaral al norte de Lima, cuenta con un patio principal que sirve como eje central para el desarrollo de las actividades que llevan a cabo en ambientes de forma cónica llamados “TRULY”, los mismos que son construidos a base de piedra y adobe dándole una forma singular a todos los espacios de la aldea.

Figura 28

Vista de Eco Truly Park



Fuente: Wapa.pe

También cuenta con lugares destinados a la siembra de sus propios productos, y a la recolección de todos los desechos para poder ser reutilizados en el abono, no cuentan con un sistema de drenaje por el que sus baños llevan la técnica del “baño seco”, existen trullys destinados a la oración como también al hospedaje para aquellos turistas que deseen pasar un momento de paz y tranquilidad alejados de la cotidianidad de la ciudad.

Figura 29

Interior de Eco Truly



Fuente: Wapa.pe

2.4.4.2. Oasis Holístico

Es un lugar donde la atención se centra en el bienestar general. Su objetivo principal es expandir la presencia en todos los niveles: físico, emocional, cultural y espiritual. Está ubicado en el cañón que bordea Surco en la calle Guedes detrás de la Avenida de la República. Experto en Reiki, las principales actividades que se desarrollan son yoga, meditación,

nutrición, lectura de energía cuántica y otras terapias de relajación. Este es un centro abierto al público con seminarios diarios, talleres y más. El complejo cuenta con amplio living comedor, cocina con asador, patio con patio de entrada, baño, administración, recámara principal para ejecutivos, jardín y otras tres salas de tratamientos locales. Los espacios en el centro del complejo son privados entre sí, pero todos se mezclan con el carácter de la casa misma. Este dinamismo entre la naturaleza y el medio ambiente parece estar en el corazón de la terapia basada en la atención plena.

Figura 30

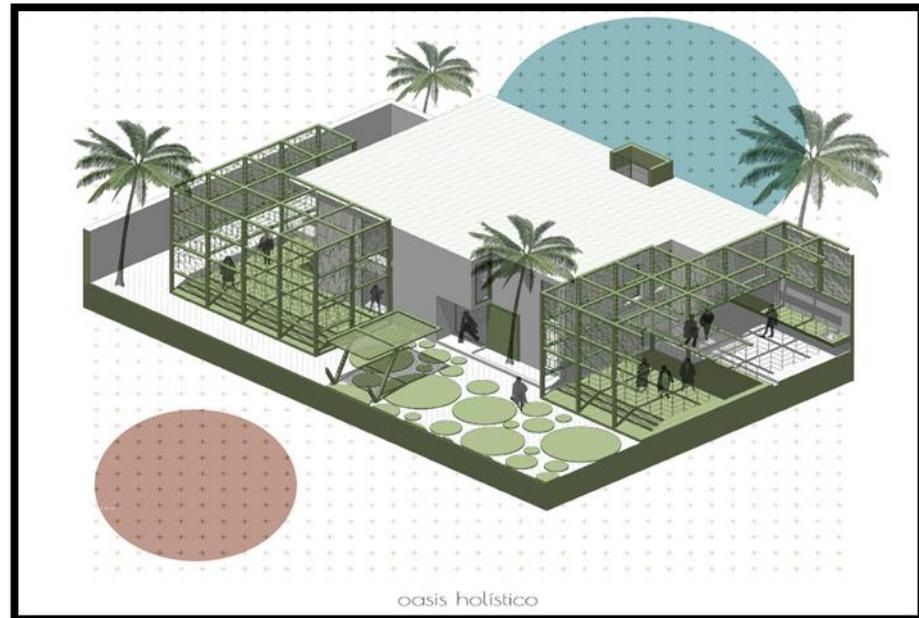
Oasis Holístico



Fuente: Arquine.com

Figura 31

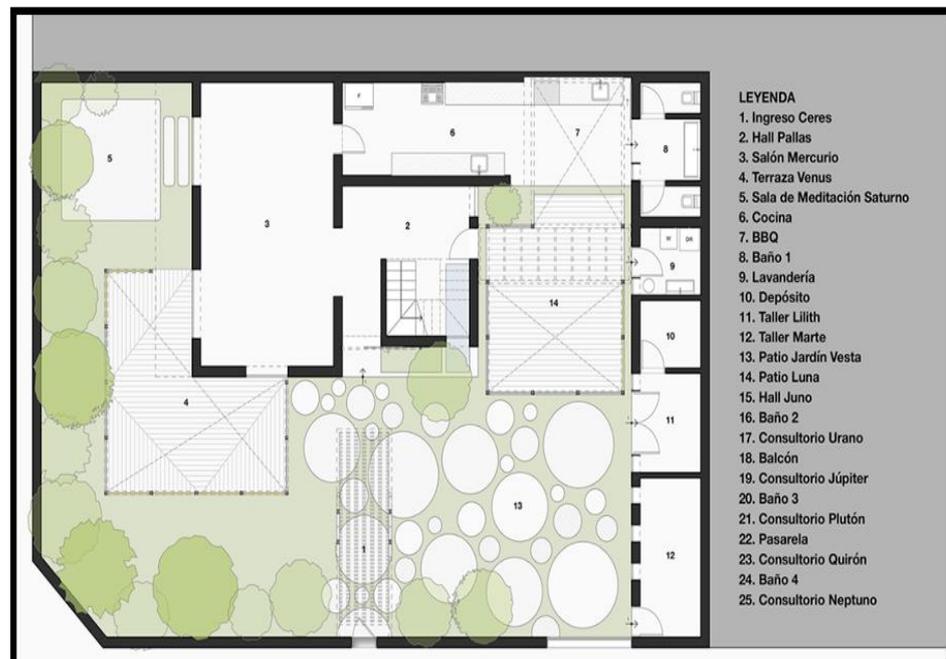
Vista aérea del Oasis Holístico



Fuente: Arquine.com

Figura 32

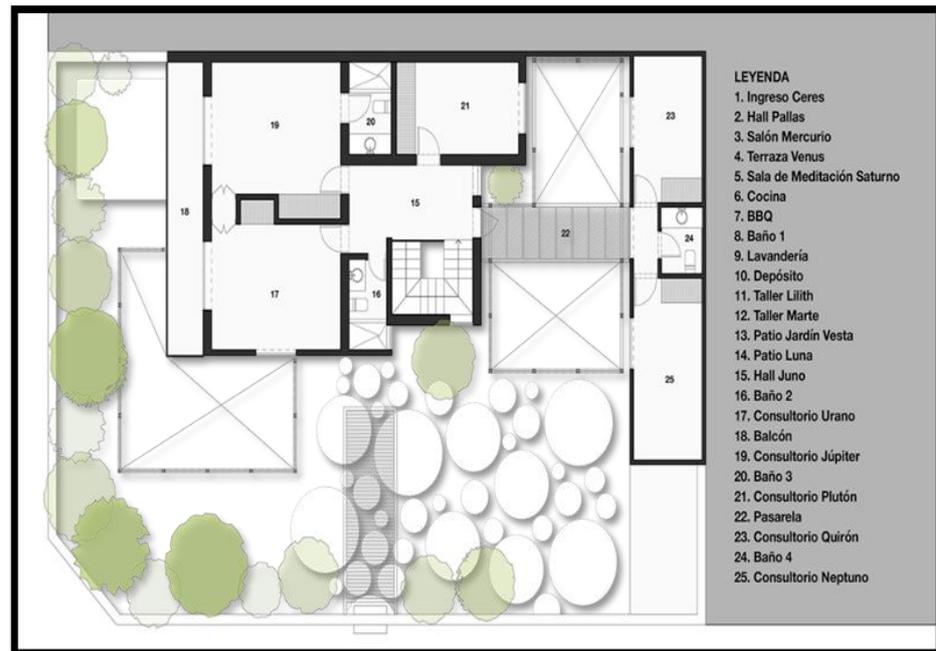
Primera planta Oasis Holístico



Fuente: Arquine.com

Figura 33

Segunda planta Oasis Holístico



Fuente: Arquine.com

2.4.4.3. Yoga Mandala Sacred Valley

Es un pequeño santuario de retiro espiritual ubicado en el pueblo de Arín en el Valle Sagrado de los Incas – Cusco, en este lugar se realizan prácticas de yoga y meditación. Su edificación consta de pequeñas cabañas construidas con materiales como el adobe y la quincha, cada zona lleva un nombre diferente, el lugar en el que se realizan las prácticas de yoga se llama SHALA la cual consta de hermosas vistas a las áreas verdes y es iluminado por la luz natural del sol, el espacio dirigido a la relajación es el DOMO donde además realizan terapias de sanación, TEMAZCAL lugar especialmente construido de amplias dimensiones y diferentes alturas, y además de ello están las pequeñas cabañas de alojamiento y los amplios y hermosos jardines que llevan a las personas a vivir experiencias únicas con

ellos mismo y su interior, quienes además buscan escapar del mundo material que nos rodea.

Figura 34

Yoga Mandala Valle Sagrado



Fuente: Rumbosdelperu.com

Figura 35

Vista principal de Yoga Mandala



Fuente: yogamandalasacredvalley.com

Figura 36

Vista interior de Yoga Mandala



Fuente: yogamandalasacredvalley.com

2.4.5. Referentes internacionales

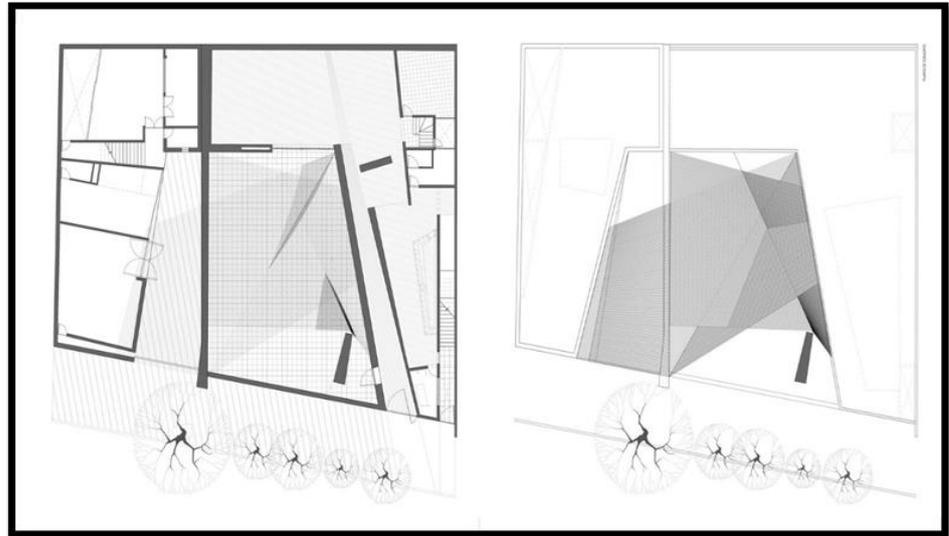
2.4.5.1. Arquitectura Emocional Museo Experimental El Eco, 2011

|La emoción en la arquitectura la podemos encontrar tanto en el proceso creativo como en la obra construida, estos determinan todo el proceso de aproximación al proyecto y, por supuesto, al resultado final. El usuario y el arquitecto deben integrar una dupla y un vínculo. La arquitectura puede llevarnos a la espiritualidad. Una forma o espacio puede causarnos sensación de calma, serenidad y paz. - En el museo Experimental El Eco se proyectó diferentes formas de diseño emocional, desde la puerta principal se percibe el aumento de longitud jugando con las escalas de las personas, lo que sucede al contrario con la ventana que da a la calle donde se distingue la reducción de la longitud. Mathias Goeritz

no solo trabajo con fugas no convergentes sino con puntos de vista duplicados.

Figura 37

Plano de planta Museo Experimental El Eco



Fuente: (Koitani, 2011)

Figura 38

Vista exterior Museo El Eco



Fuente: (Santoscoy, 2013)

Figura 39

Vista interior Museo El Eco



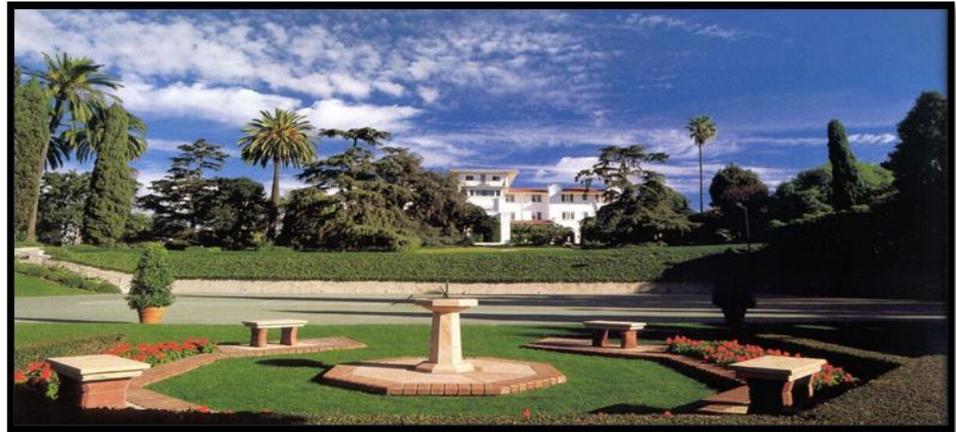
Fuente: (Santoscoy, 2013)

2.4.5.2. Self – Realisation Fellowship:

Es un centro de auto realización fundado por Yogananda, donde se realizan actividades de meditación y Yoga, contiene diferentes espacios para realizar actividades al aire libre con vista al Océano Pacífico, ubicado en Encinitas California, cuenta también con una capilla para poder meditar, biblioteca, cocina, comedor, salones para conferencias entre otras variedades de espacios para poder realizar diversas practicas a la vez.

Figura 40

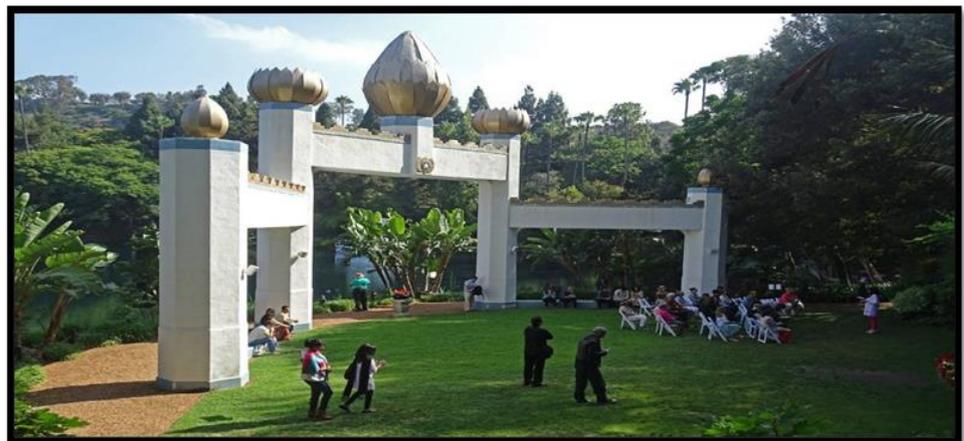
Vista de jardín del Self-Realisation Fellowship



Fuente: yogananda.org

Figura 41

Templo del Loto Dorado



Fuente: yogananda.org

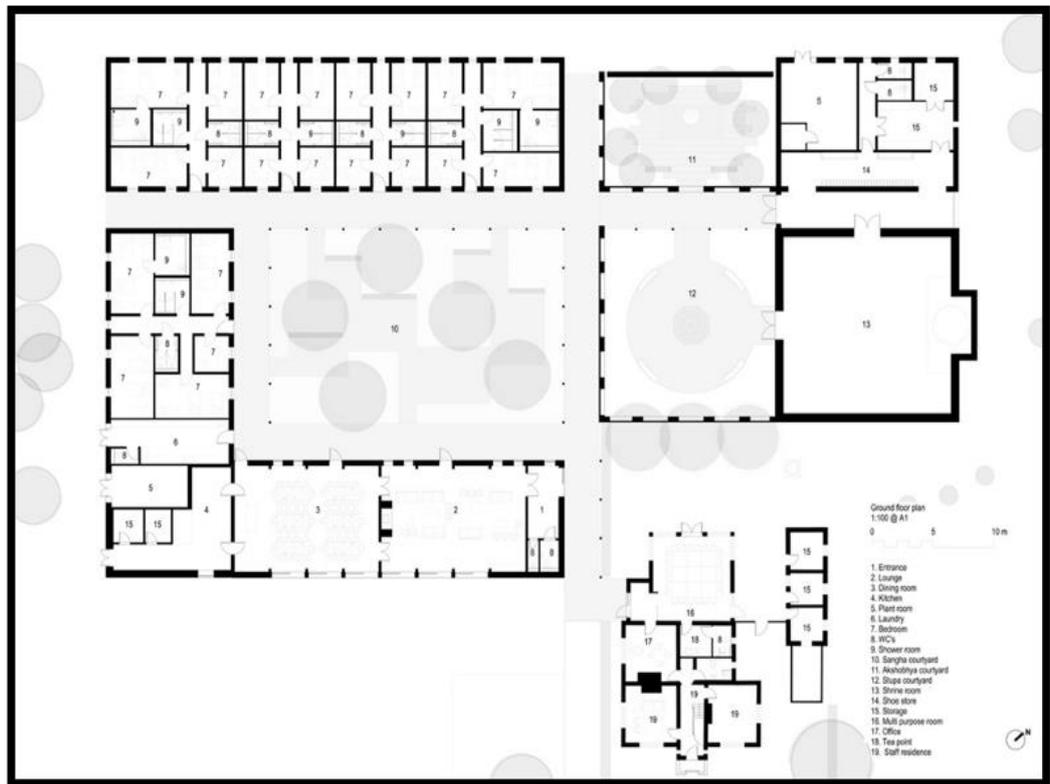
2.4.5.3. The Buddhist Retreat Vajrasana

Centro de retiro budista en Culto Walsham Le Willows, Reino Unido; cuenta un área de 1355 m², es uno de los 10 mejores centros de retiro de meditación en el mundo según CNN, basado en filosofías budhistas especialmente en la paz espiritual y la meditación; el centro cuenta con alojamiento, cocina, comedor, oficina, tiendas, estudios de arte, bibliotecas, jardines, lodges y caminos para reflexión. Debido a su

localización uno puede llegar a tener paz y tranquilidad absoluta; cuenta con una capacidad de 60 personas.

Figura 42

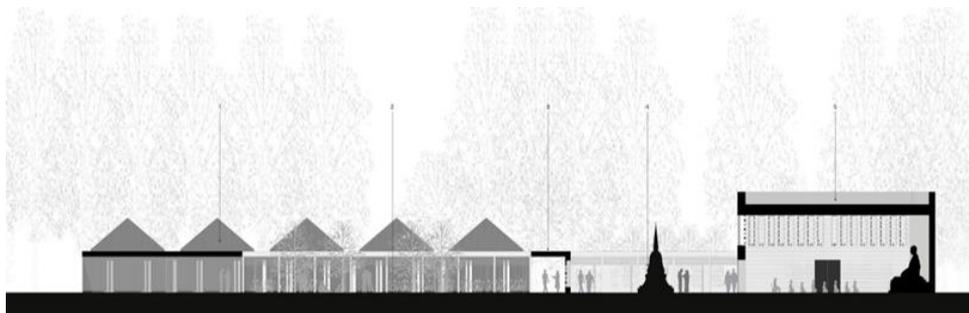
Plano de planta de The Buddhist Retreat



Fuente: (Gilbert & Scott, 2016)

Figura 43

Plano de corte de The Buddhist Retreat



Fuente: (Gilbert & Scott, 2016)

Figura 44

Vista exterior del The Buddhist Retreat



Fuente: (Gilbert & Scott, 2016)

2.5. MARCO NORMATIVO

2.5.1. Reglamento Nacional de Edificaciones (RNE).

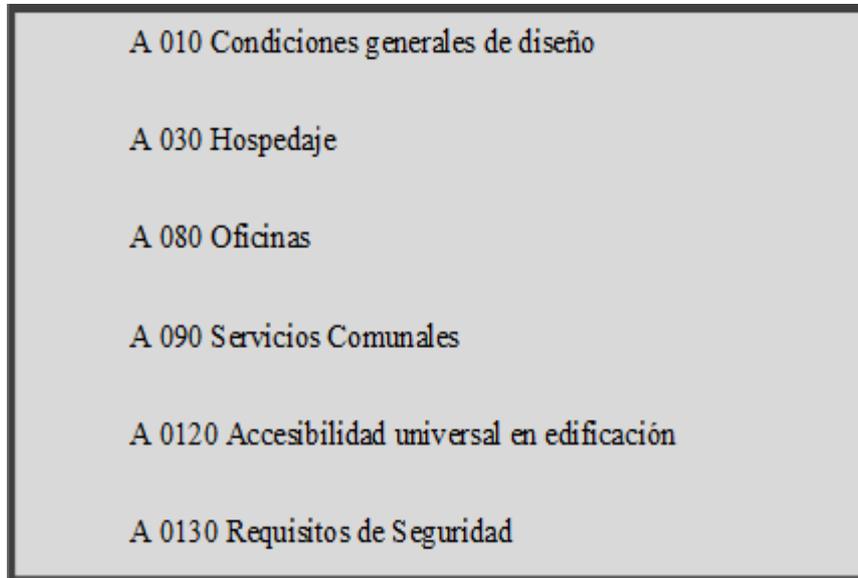
Para poder proyectar y ejecutar proyectos arquitectónicos, es necesario considerar las normativas y leyes nacionales con las cuales se rige nuestro país en el ámbito de la construcción. El Ministerio de Vivienda pone a disposición el Reglamento Nacional de Edificaciones, siendo este el único marco normativo que establece criterios y requisitos mínimos de calidad para el diseño de las edificaciones, el cual se va actualizando periódicamente de manera integral o parcial, conforme a los avances de la tecnología y la demanda de las nuevas sociedades.

En el desarrollo de nuestra propuesta se ha visto por necesario considerar los siguientes ítems del RNE:

- **Arquitectura**

Figura 45

Ítems del RNE – Arquitectura



Fuente: Elaboración propia

- **A010 Condiciones generales de diseño**

Tener condiciones mínimas de funcionalidad, seguridad y accesibilidad.

Considerar las dimensiones de los ambientes, relaciones entre espacios, circulaciones y condiciones de uso requerido.

Emplear sistemas constructivos con materiales normados, componentes y equipos de calidad que garanticen la seguridad, resistencia estructural y durabilidad de las edificaciones.

Proponer soluciones técnicas acorde a las características del clima, del paisaje, del suelo y del medio ambiente.

- **A030 Hospedaje**

Tabla 1

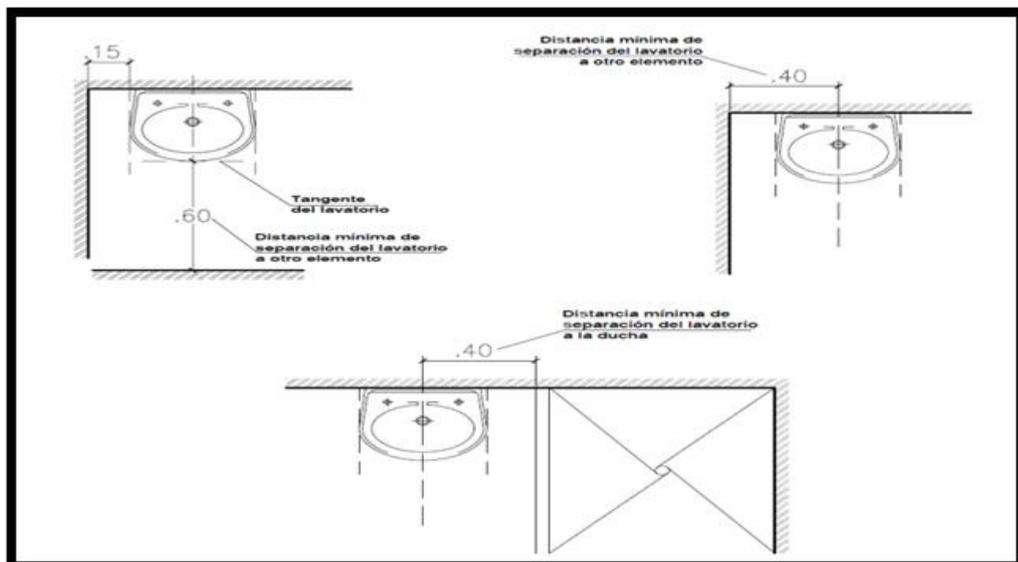
Infraestructura mínima para un establecimiento de hospedaje clasificado como ecolodges

N° de cabañas o bungalow independientes	12
Ingreso suficientemente amplio para el tránsito de huéspedes y personal de servicio	Obligatorio
Recepción	Obligatorio
Dormitorios Simples (m2)	11 m2
Dormitorios Dobles (m2)	14 m2
Terraza	6 m2
Cantidad de servicios higiénicos por cabaña o bungalow	1
Área mínima (m2)	4 m2
Las paredes del área de ducha deben estar revestidas con material impermeable de calidad comprobada	1.80 m. de altura

Fuente: Fuente RNE A030

Figura 46

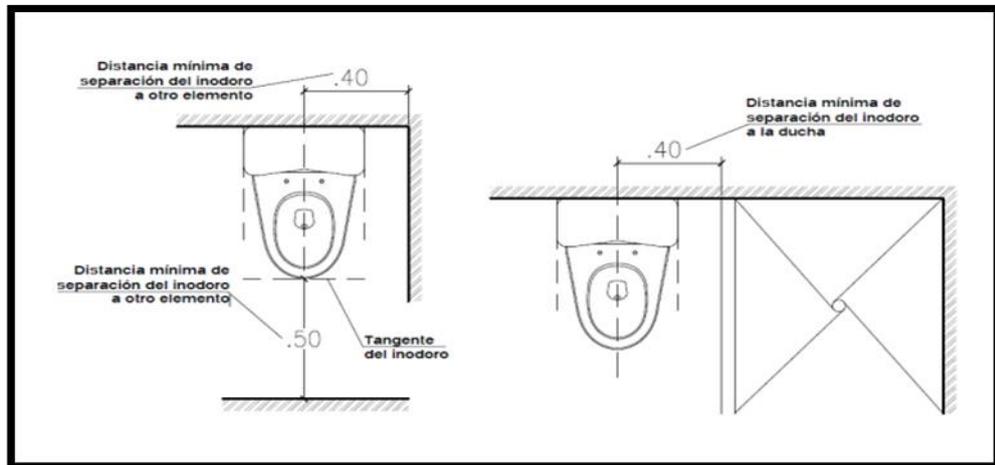
Distancia mínima ubicación de lavatorios



Fuente: Fuente RNE A030

Figura 47

Distancia mínima ubicación de inodoros



Fuente: Fuente RNE A030

- **A0120 Accesibilidad universal en edificación**

Ésta norma va dirigida para las personas con discapacidad, adultos mayores. Las rutas y los ambientes deberán ser accesibles y permitir el desplazamiento y la atención de las personas con discapacidad.

Los pisos de los accesos deberán estar fijos, uniformes y tener una superficie con materiales antideslizantes. El ancho de las puertas será de 1.20m para las principales y de 0.90m para interiores. Las condiciones de diseño de rampas son las siguientes:

Figura 48

Condiciones de diseño de rampas

Diferencias de nivel de hasta 0.25 m.	12% de pendiente
Diferencias de nivel de 0.26 hasta 0.75 m.	10% de pendiente
Diferencias de nivel de 0.76 hasta 1.20 m.	8% de pendiente
Diferencias de nivel de 1.21 hasta 1.80 m.	6% de pendiente
Diferencias de nivel de 1.81 hasta 2.00 m.	4% de pendiente
Diferencias de nivel mayores	2% de pendiente

Fuente: Fuente RNE A120

- **Estructuras**

Figura 49

Ítems RNE – Estructuras

E 010 Madera
E 070 Albañilería
E 080 Adobe – Diseño y construcción con tierra reforzada

Fuente: ítems de arquitectura del RNE

- **Instalaciones sanitarias**

NORMA IS. 020 Tanques Sépticos

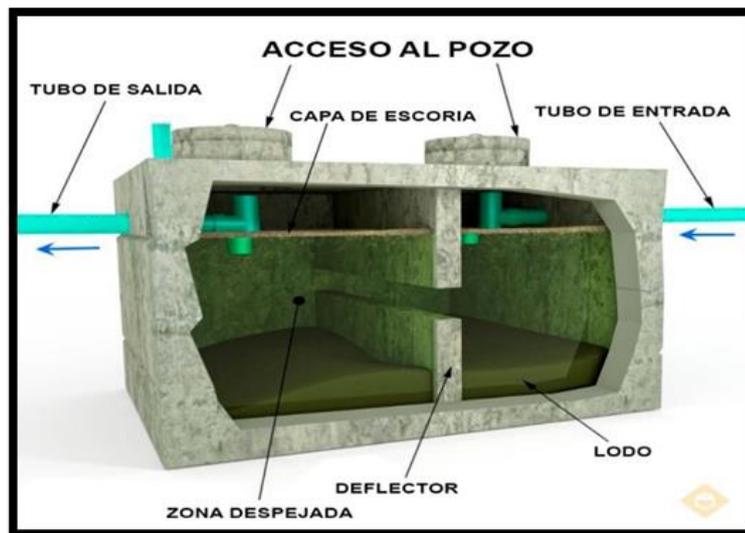
Todo tanque séptico tendrá losas removibles, de limpieza y registros de inspección.

- El diámetro de las tuberías de entrada y salida de los tanques sépticos será de 100 mm
- La cota de salida del tanque séptico estará a 0,05 m por debajo de la cota de entrada, para evitar represamientos.
- Los dispositivos de entrada y salida estarán constituidos por Tees o cortinas
- El nivel de fondo de cortinas o las bocas de entrada y salida de las Tees, estarán a $-0,3$ m y $-0,4$ m respectivamente, con relación al nivel de las natas y espumas y el nivel de fondo del dispositivo de salida.
- La parte superior de los dispositivos de entrada y salida estarán a por lo menos 0,20 m con relación al nivel de las natas y espumas.
- Muro o tabique divisorio, cuando el tanque tenga más de una cámara, se deben prever aberturas o pases cortos sobre el nivel el lodo y por debajo de la espuma. Las ranuras o pases deben ser dos, por lo menos, a fin de mantener

la distribución uniforme de la corriente en todo el tanque séptico.
(Reglamento Nacional de Edificaciones, 2021)

Figura 50

Tanque séptico



Fuente: Ing-geek

Fondo del tanque séptico El fondo de los tanques sépticos tendrá pendiente de 2% orientada hacia el punto de ingreso de los líquidos. Si hay dos compartimientos, el segundo debe tener la parte inferior horizontal y el primero puede tenerla inclinada hacia la entrada. En los casos en que el terreno lo permita, se colocará tubería para el drenaje de lodos, la que estará ubicada en la sección más profunda. La tubería estará provista de válvula de limpieza. (Reglamento Nacional de Edificaciones, 2021)

2.5.2. Otras referencias normativas revisadas

- Ley Orgánica para el Aprovechamiento Sostenible de los Recursos Naturales (Ley N°26821) del año 1977.
- Código del Medio Ambiente y de los Recursos Naturales. Capítulo I “Política Ambiental”, capítulo III “Protección del Medio Ambiente”,



capítulo VIII “Patrimonio Natural”, capítulo X “Áreas Naturales Protegidas” y capítulo XIV “Población y el Ambiente”.

- D.S N° 058-2007 Reglamento de Inspecciones Técnicas de Seguridad en Defensa Civil.
- Normas Técnicas Peruana NTP 350.043-1 Extintores.
- Normas Técnicas Peruana NTP 399.009 Colores patrones utilizados en señales y colores de seguridad.
- Normas Técnicas Peruana NTP 399.010 Colores y señales de seguridad.
- Código de seguridad de Vida Humana NFPA – 101

2.6. MARCO REAL: FASE DIAGNÓSTICA

2.6.1. Análisis del contexto regional: región Puno

2.6.1.1. Generalidades

La región de Puno está ubicada al sur del país, cuenta con un espacio geográfico de 66 997 km², es el quinto departamento más grande del Perú. Su capital es Puno, se fundó el 26 de abril de 1822.

Se estima que el centro de origen de la papa cultivada se encuentra en esta parte del Altiplano. El Collao es la cuna de la antigua cultura Tiahuanaco a mediados del primer milenio. Posteriormente se construyeron varias haciendas en la zona, la cual fue conquistada por el Imperio Inca alrededor del siglo XV, fue una importante zona comercial durante la época colonial. A fines del siglo XVIII fue un importante teatro de actividades para el levantamiento de Túpac Amaru II en sus dos fases. Se estableció como ramal el 26 de abril de 1822 para sustituir los planes



coloniales hasta la expulsión de los realistas apostados en la zona, que no fue sino hasta 1824 tras la batalla de Ayacucho.

En la región se han desarrollado varias culturas andinas como la cultura Pucará (cultura contemporánea a la fase urbana de Tiahuanaco). Los reinos aimaras o reinos lacustres fueron un conjunto de pueblos amerindios que florecieron hacia el periodo intermedio tardío, sociedades que se ubicaron en el Altiplano posterior a la caída del imperio Tiahuanacota.

2.6.1.2. Ubicación Y Límites

La región de Puno está ubicada en la sierra sudeste del país, en la meseta del Collao a: $13^{\circ}00'66,00''$ y $17^{\circ}17,30''$ de latitud sur y los $71^{\circ}07'57''$ y $68^{\circ}48,46''$ de longitud oeste del meridiano de Greenwich.

Limita por el sur: TACNA

Limita por el norte: MADRE DE DIOS

Limita por el este: REPÚBLICA DE BOLIVIA

Limita por el oeste: con las regiones de CUSCO, AREQUIPA Y MOQUEGUA.

Figura 51

Ubicación y límites de la región Puno

ORIENTACIÓN	NORTE	ESTE	SUR	OESTE
Latitud sur	13°00'00"	16°19'00"	17°17'30"	14°42'47"
Longitud oeste	68°58'35"	68°48'46"	69°43'48"	71°06'46"
Lugar	Intersección del límite departamental de Puno con el límite internacional con Bolivia sobre el río Heath.	Límite internacional con Bolivia sobre el lago de Huafaimira, distrito insular de Anapia.	Confluencia del río Kallapuma con el río Maure.	Cerro Turmana, divisoria de aguas de los tributarios del río Apurímac y río Ayaviri.

Fuente: INEI

2.6.1.3. Relieve

La región Puno se encuentra en el altiplano entre los 3,812 y 5,500 msnm y entre la ceja de selva y la selva alta entre los 4,200 y 500 msnm.

La ciudad de Puno está ubicada a orillas del lago Titicaca.

- Ríos: Suche, Huancane, Ramis, Coata, Ilave, Desaguadero y San Gabán.
- Lagos: Titicaca (el lago navegable más alto) y Arapa
- Lagunas: Lagunillas, Saca Cocha y Umayo.
- Islas del Titicaca: Amantani, Taquile, Soto, el archipiélago de las Islas Chirita, Ustute, Quipata, Chilata, Suasi, Esteves.

2.6.1.4. División Administrativa

El departamento de Puno se divide administrativamente en 13 provincias y 110 distritos, según los resultados que arrojó el último censo nacional en el año 2017.

Figura 52

División administrativa de la región Puno

PROVINCIAS	CAPITAL	Nº DE DISTRITOS
PUNO	PUNO	15
AZÁNGARO	AZÁNGARO	15
CARABAYA	MACUSANI	10
CHUCUITO	JULI	7
EL COLLAO	ILAVE	5
HUANCANÉ	HUANCANÉ	8
LAMPA	LAMPA	10
MELGAR	AYAVIRI	9
MOHO	MOHO	4
SAN ANTONIO DE PUTINA	PUTINA	5
SAN ROMÁN	JULIACA	5
SANDIA	SANDIA	10
YUNGUYO	YUNGUYO	7

Fuente: INEI

2.6.1.5. Transporte

La región de Puno es situada en la cordillera de los Andes lo que la hace de una geografía accidentada, no presenta una completa red de carreteras asfaltadas que comuniquen todos los poblados, la red de carreteras solo es densa en las provincias situadas a orillas del lago Titicaca.

La región posee las carreteras Panamericanas Sur e Interoceánica Sur, también posee un aeropuerto hallado en la ciudad de Juliaca. Además del transporte terrestre y aéreo en Puno también se puede encontrar el transporte acuático que comunica a las islas ubicadas en el lago con el resto de la población.

2.6.2. Análisis del lugar

2.6.2.1. Aspecto Histórico del Lugar: Distrito de Amantani

El distrito de Amantani se localiza en el departamento de Puno en el sur del Perú a una altura de 3817msnm. Su territorio es insular y comprende la isla de Amantani y la isla de Taquile, ambas en el lago Titicaca.

- ISLA AMANTANI

Se encuentra localizada en el interior y noreste del lago Titicaca a 40km de la ciudad de Puno aproximadamente, entre los paralelos de latitud sur y 69° 42' 48'' de longitud oeste del meridiano de Greenwich; se encuentra a una altitud de 3,817 m.s.n.m., y su altitud máxima es de 4,132 m.s.n.m. Cuenta con un área territorial de 9.28 Km² de superficie aproximadamente y un diámetro de 3,4 km.

- ISLA TAQUILE

La isla de Taquile (Intika en quechua) pertenece al distrito de Amantani, situada a 45 km de ésta, la isla mide 5,5 km por 1,5km, con una superficie de 5,72 km². La vertiente occidental es casi vertical, mientras que la oriental ofrece una pendiente menos inclinada. El pueblo de Taquile se encuentra a 140 m sobre el nivel del lago, a 3 950 msnm. Intika fue parte del Imperio Incaico, y se pueden apreciar algunos restos arqueológicos. Esta isla fue uno de los últimos sitios incas que capitularon frente a los españoles en el siglo XVI. Posteriormente fue tomada en nombre del emperador Carlos V y finalmente pasó a la corte de Pedro Gonzales de



Taquila, de cuyo apellido deriva su nombre. Los españoles prohibieron la vestimenta tradicional incaica, por lo que los isleños tuvieron que adoptar la vestimenta campesina que aun hoy usan.

2.6.2.2. Etnografía

Los quechuas, son poblaciones nativas originarias de los actuales estados de Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador y el Perú. El nombre deriva de su mismo idioma quechua, familia de lenguas extendido por gran parte de la región cordillerana y relacionada con el Imperio incaico. A su vez esta gran nación es parte integrante de los habitantes del Departamento de Puno. (Calizaya Valencia, 2019)

2.6.2.3. Población

La población de la Isla de Taquile no es numerosa, apenas llegan a ser un aproximado de 2,000 habitantes a la fecha.

2.6.2.4. Economía

El turismo es una de las actividades económicas mas importantes que realizan los pobladores de la isla de Taquile, llevando a cabo una forma de turismo sustentable, comunitario y vivencial, los visitantes pueden tener experiencias en las que interactúan de forma directa con el poblador, creando formas de organización y cooperación para el bien común del poblador, recreando su paisaje, su historia, su cultura y su experiencia vital sin que sufran alteraciones y distorsiones. (Alcántara Hernández, 2014)

2.6.2.5. Transporte

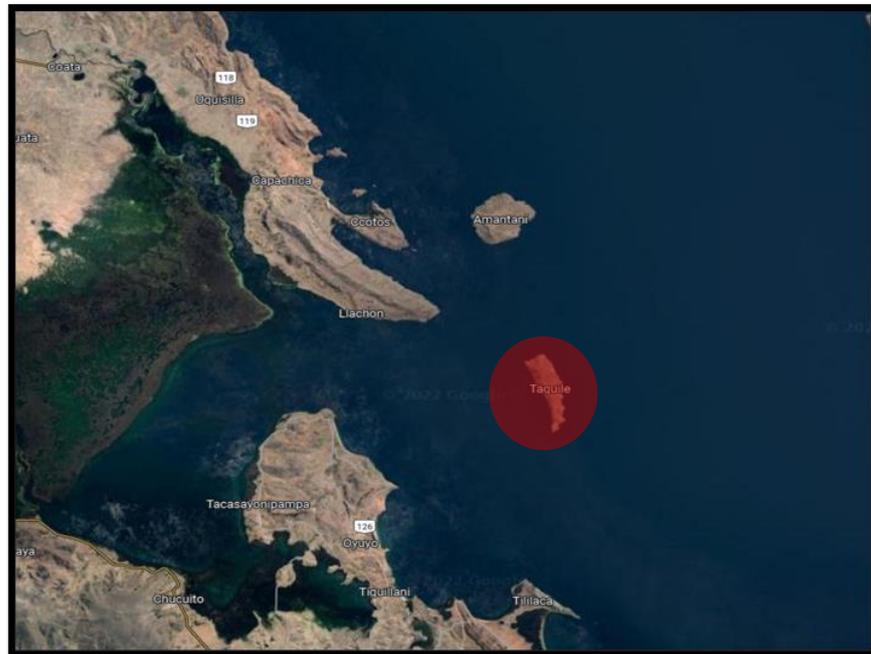
El único medio de transporte que existe para llegar a la isla de Taquile es marítimo, existen dos tipos de lanchas que llegan al territorio, las llamadas lanchas del poblador que demora en llegar aproximadamente 3 horas, y las lanchas turísticas (de doble motor) que tardan un promedio de 1 hora y 20 minutos dependiendo del clima.

2.6.3. Análisis físico territorial

2.6.3.1. Ubicación Geográfica

Figura 53

Ubicación geográfica de la isla de Taquile



Fuente: GoogleMaps

La isla de Taquile, se ubica en el lago Titicaca, en el sector denominado como el lago mayor o grande del territorio peruano, a 36 kilómetros y al “este de la ciudad de Puno, frente de las penínsulas de Capachica y Chucuito, a una altura de 3812 metros sobre el nivel del mar”.



La isla está ocupada por personas de habla quechua, actualmente es un Centro Poblado Menor.

Límites

- Norte: Isla de Amantani.
- Este: Lago Titicaca.
- Sur: Lago Titicaca.
- Oeste: Lago Titicaca.

2.6.3.2. Vulnerabilidad y Riesgos

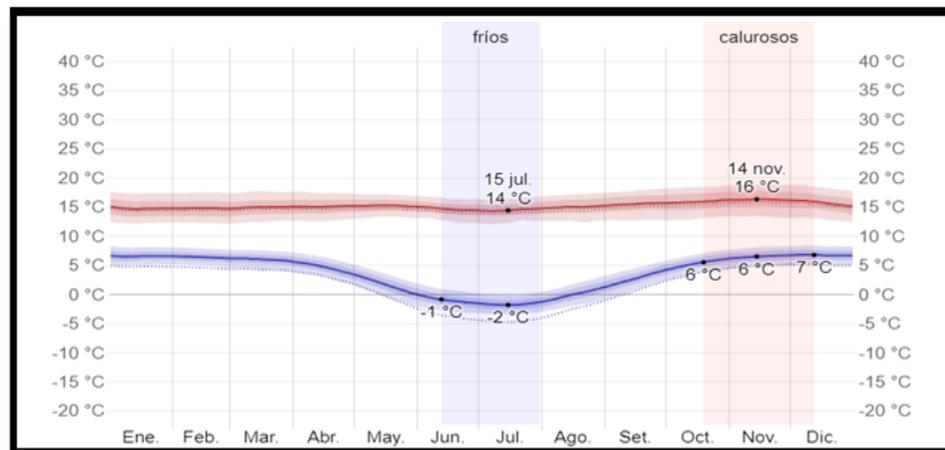
Taquile presenta una topografía accidentada, en la parte norte se advierte una elevación pronunciada, ligeramente vertical por el oeste, poco inclinado por el este, en ambos lados se pueden divisar andenes que suben hasta la parte más alta de la isla, por la parte central se observa que el lado este ostenta una inclinación suave, ocupada mayoritariamente por los pobladores de la isla y este es el lugar del pueblo principal mientras que al sur de la isla, podemos evidenciar terrenos llanos ubicados a orillas del lago los que se presentan, incluso, como espacios de playa; el lado oeste presenta, también, pendientes casi verticales cubierta, en su totalidad, por andenes que ascienden hasta la cima de la isla; según el Instituto Nacional de Cultura posee una superficie de 5.8 kilómetros de largo por 1.6 kilómetros de ancho”.

2.6.3.3. Análisis Ambiental

- Climatología

Figura 54

Gráfico de climatología de la isla de Taquile



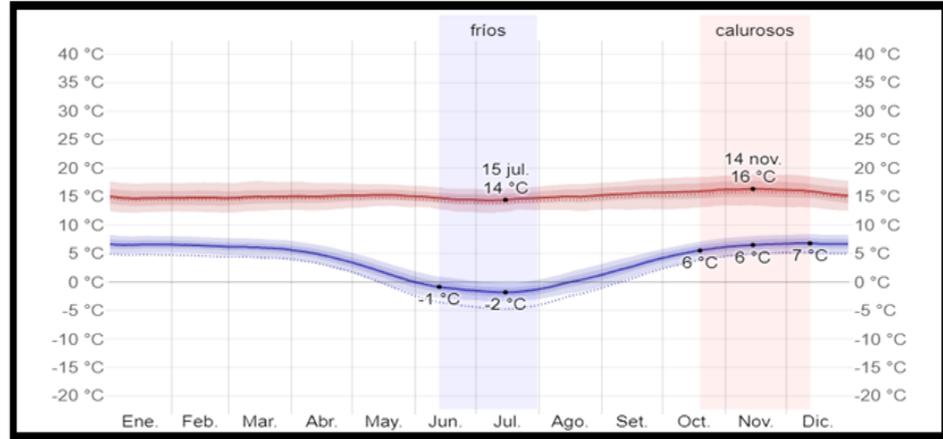
Fuente: Fuente (Weather Spark, 2023)

Taquile como el altiplano peruano, presenta un clima seco y lluvioso, son dos estaciones claramente definidas, la temporada seca se inicia desde mayo hasta agosto, la temporada de lluvias desde el mes de setiembre a abril, debemos considerar que la temporada de lluvias se presenta, efectivamente, desde enero a abril, mientras que de mayo a agosto es la época más frígida del altiplano, y de setiembre a diciembre es la época calurosa del año, abril y agosto son los meses de transición, el primero para la época más fría y el segundo para la época más caliente del altiplano. Las temperaturas son variables, así en la estación fría llega hasta un máximo de 19 grados centígrados durante el día y en las noches podemos obtener hasta -3 grados centígrados. (Weather Spark, 2023)

- Temperatura

Figura 55

Gráfico de temperatura de la isla de Taquile

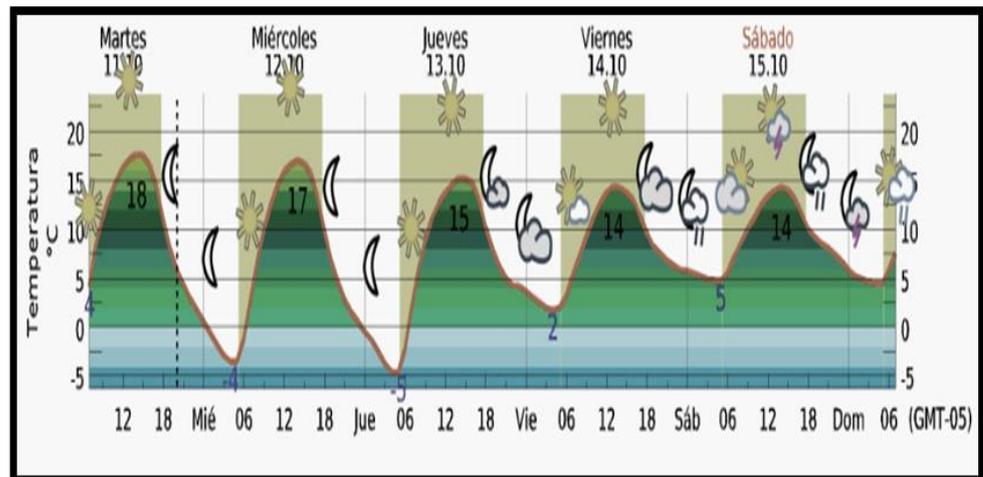


Fuente: Fuente (Weather Spark, 2023)

La temperatura en la isla de Taquile es variable, hay días de mucho calor y sol como días fríos, la temporada más frígida de la zona es en los meses de mayo, junio, julio y agosto; mientras que los meses denominados calientes son entre setiembre y noviembre.

Figura 56

Gráfico de temperatura con pictogramas meteorológicos de Taquile



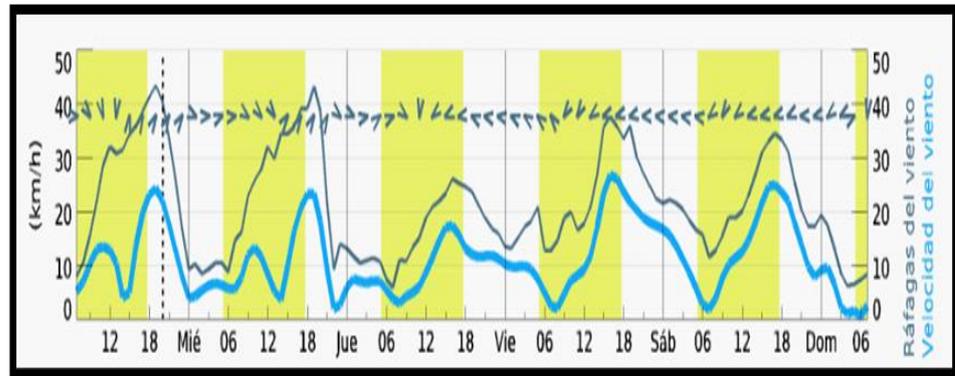
Fuente: (Meteoblue, 2023)

- Vientos

Los vientos fuertes vienen en agosto, también puede ser setiembre, pero cuando el viento ve las nubes viene fuerte, te quiere llevar todavía, parece que el viento pelea con las nubes y el lago se pone blanco, con grandes olas y hay polvo en la isla (Poblador de Taquile 69 años).

Figura 57

Velocidad del viento en Taquile



Fuente: (Meteoblue, 2023)

Figura 58

Dirección de los vientos en la isla de Taquile



Fuente: (Meteoblue, 2023)

- Sensación térmica

La sensación térmica en la isla de Taquile, durante los periodos regulares del clima oscila entre los 4° y 6° C°. (Meteoblue, 2023)

- Calidad del aire “co”

La calidad del aire en la isla de Taquile es inusualmente cálida en los meses de Setiembre, octubre, noviembre y diciembre; mientras que el resto del año es más frío. (Meteoblue, 2023)

2.6.3.4. Flora y Fauna

- FLORA: Cantuta rosada, Pampa t'ola, Misiq'ó, T'asa janqo

Figura 59

Cantuta rosada



Fuente: Fuente David Pineda Macedo

Figura 60

T'asa janqo



Fuente: Fuente David Pineda Macedo

Figura 61

Pampa t'ola



Fuente: Fuente David Pineda Macedo

Figura 62

Misiq'o



Fuente: Fuente David Pineda Macedo



- FAUNA: Taquile al ser una isla alejada cuenta con poca variedad de fauna, ovejas, algunas vacas, cuyes y gallinas; solo animales de granja y de producción; animales domésticos no se hallan por la zona.

2.6.4. Determinación del objeto y del usuario

2.6.4.1. Definición del tipo de usuario

Para nuestra sociedad, el término meditación, yoga, son aún temas desconocidos o interpretados de forma equivocada, pero existe una minoría de la población que ya la practica y la conoce, es este grupo reducido de personas que poco va enseñando estas técnicas a otros individuos y así va ocurriendo día a día. Generalmente son los adultos quienes tienen estos problemas de salud mental y buscan salir del caos de la ciudad para retirarse por un periodo de tiempo a lugares donde puedan reconectarse con la naturaleza.

Público objetivo

- Jóvenes profesionales empleados desde los 25 años a más
- Jóvenes y adultos desde los 18 años a más

2.6.4.2. Características principales del objeto

Un centro de meditación debe ser un lugar de retiro del caos a un espacio de conexión con uno mismo y con la naturaleza. Es un espacio que podrá activar la paz y tranquilidad en los usuarios, con ayuda de diversos determinantes como el entorno, la vegetación, el agua, la forma.

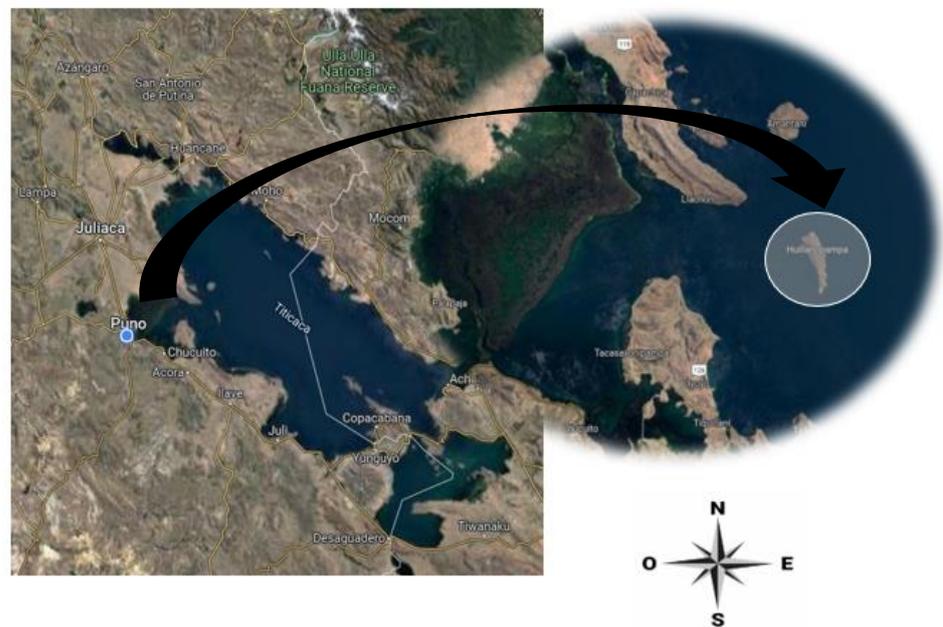
La forma debe tener un lenguaje diferente al que percibimos en la ciudad, porque la urbe solo traerá el recuerdo del caos y del estrés.

2.6.5. Análisis de la ubicación del terreno

2.6.5.1. Orientación del terreno

Figura 63

Ubicación del terreno



Fuente: Fuente GoogleMaps

Figura 64

Isla de Taquile



Fuente: Fuente GoogleMaps

La ubicación y la orientación del terreno se rige a la influencia más fuerte de la Ley Natural en la Tierra que proviene del Sol. “La energía que recibe una edificación con los primeros rayos del sol es mayor, por lo que atrae mayores beneficios para la salud y vitalidad. Recientes estudios en neurociencias sostienen que nuestro cerebro es altamente sensitivo a la orientación y posición en el espacio”. (Ortiz Cabrejos, 2011)

Figura 65

Ubicación del terreno



Fuente: Fuente GoogleMaps

Figura 66

Orientación del terreno



Fuente: Fuente GoogleMaps



CAPITULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

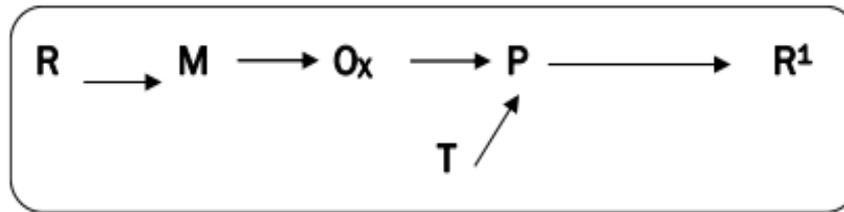
3.1. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION:

3.1.1. Diseño de la investigación:

El tipo de investigación es de diseño no experimental transversal descriptiva propositiva. Este tipo de diseño tiene como objetivo identificar las características arquitectónicas funcionales, espaciales y formales; como también los valores paisajísticos del entorno de la isla de Taquile como base conceptual y de materialidad de la propuesta arquitectónica de un Centro De Meditación Y Retiro Espiritual En La Isla De Taquile De La Región Puno. Es de tipo no experimental ya que los hechos se observan tal y como ocurre en su contexto sin intervenir en su desarrollo, y de tipo transversal ya que en esta investigación todas las variables son medidas en una sola ocasión, tratándose de muestras independientes. (Supo, 2012). La realidad esta referida a la problemática observada, la muestra y la observación abarcan la totalidad de los actores del estudio y de la situación existente, lo que responde a una propuesta según las teorías y conceptos que concluirán más adelante en el proyecto transformado, respondiendo a los problemas de la investigación.

Figura 67

Diseño de Investigación



Fuente: Fuente (Tantalean Díaz, 2015)

Donde:

R: Realidad

M: Muestra

Ox: Observación

T: Marco Teórico y conceptual

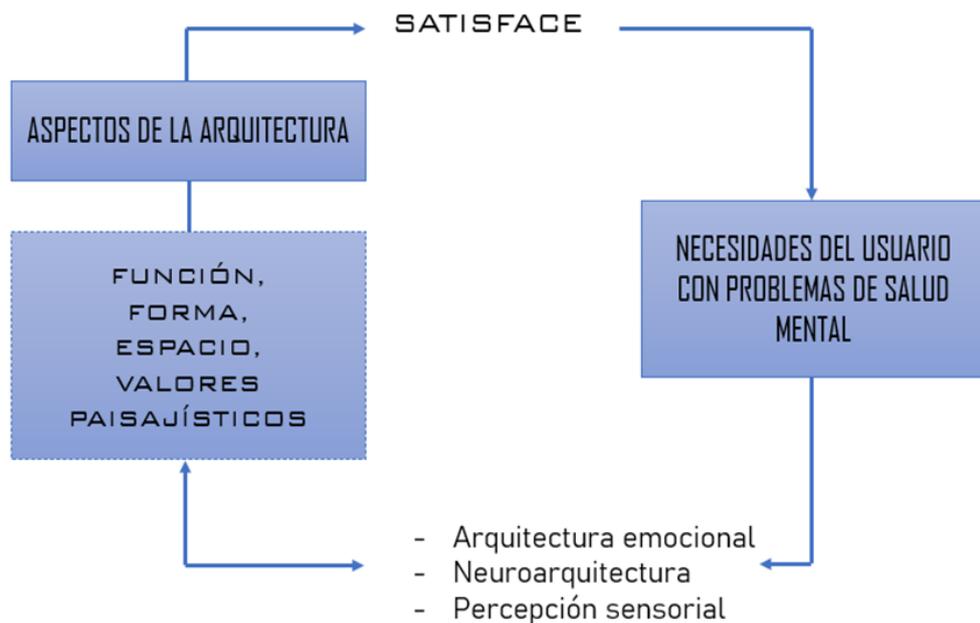
P: Propuesta

R1: Realidad Transformada

3.1.2. Concepción del proyecto

Figura 68

Interrelación de variables



Fuente: Los aspectos de la arquitectura podrán satisfacer las necesidades del usuario dentro de un marco de la arquitectura emocional, la percepción sensorial y de la neuroarquitectura.



Para determinar los factores que inciden en el diseño de la concepción del presente proyecto de investigación se empleará las siguientes metodologías:

Fase 1: Diseño Descriptivo

Fase 2: Diseño Propositivo

El diseño descriptivo-propositivo es un estudio que recoge información de un fenómeno, donde se hace un diagnóstico y evaluación. Luego se realiza un análisis y fundamentación de teorías, y finaliza con una propuesta de solución. En ella se observa dos fases: descriptiva y propositiva. (Tantalean Díaz, 2015)

FASE 1: DISEÑO DESCRIPTIVO

De acuerdo a Carlos Sabino, “La investigación descriptiva, utiliza criterios sistemáticos que permite poner de manifiesto la estructura de los fenómenos del estudio con información sistemática y comparable con la de otras Fuentes.” Se realizará el diagnóstico de la investigación recolectando datos en distintas etapas:

- **DETERMINACIÓN DE CARACTERÍSTICAS INTRÍNSECAS:**
Describe todo lo propio e interno del proyecto en respuesta al problema planteado.
 - Marco Teórico, investigación de las Fuentes y autores vinculados con el tema.
 - Marco Referencial, análisis de proyectos similares, y antecedentes en diferentes contextos.
- **DETERMINACIÓN DE CARACTERÍSTICAS EXTRÍNSECAS:** Se refiere a los análisis del medio en el que se emplaza el proyecto Arquitectónico.
 - Clima
 - Asoleamiento



- Precipitaciones
- Topografía
- Temperatura
- Vientos dominantes
- Flora y fauna del lugar
- **ANÁLISIS Y EXPLICACIÓN:** Las características intrínsecas y extrínsecas establecerán los criterios para el desarrollo de la propuesta para el Centro de Meditación y Retiro Espiritual en la isla de Taquile en donde:
 - El recurso, establecer criterios de diseño según los autores tomados en el marco teórico, en donde se concibe a la arquitectura de forma integral con la naturaleza y los valores paisajísticos dentro del entorno en que se sitúa la propuesta.
 - El usuario, un centro de retiro y de meditación en donde el actor principal es aquel que sufre de problemas de estrés, depresión y ansiedad; para lo cual la arquitectura debe contribuir mediante un lenguaje formal espacial y funcional, a conseguir la experiencia necesaria para resolver estos conflictos de emociones.

FASE 2: DISEÑO PROPOSITIVO

Según Hernández, Fernández y Baptista, “La investigación propositiva se caracteriza por partir de un diagnóstico para proponer como debería ser las cosas y alcanzar los objetivos y funcionar adecuadamente”. En esta fase se desarrollará la propuesta en distintas etapas:



- PROGRAMACIÓN ARQUITECTÓNICA:
 - ZONAS, ÁREAS Y ESPACIOS; debido a que el objetivo radica en poder satisfacer las necesidades del usuario con problemas de salud mental, los espacios deberán ser dirigidos a la relajación, concentración, meditación y yoga; actividades beneficiosas para la salud emocional según autores como Bloomfield, Cain y Jaffe vistos en el contenido de nuestro marco teórico conceptual.
- ESTRUCTURACIÓN JERÁRQUICA DEL SISTEMA ARQUITECTÓNICO:

Elaboración de diagramas de relaciones, diagrama de circulaciones, diagrama de flujos.
- SÍNTESIS:

Es la composición de un todo a través de la reunión de sus partes:

 - El Concepto Arquitectónico, síntesis que se refleja en la descripción de un “concepto” o “idea fuerza”.
 - El Partido Arquitectónico, propuesta de un partido general espacial.
 - Configuración Espacial, de acuerdo a la revisión de nuestras teorías de la percepción sensorial, y de la arquitectura emocional, para la configuración de la forma tomaremos como autor principal a Gestald, y en relación a los colores y las emociones a Medrano.
 - Realización de la Propuesta Arquitectónica
 - Desarrollo: Proyecto Arquitectónico
 - Planos de arquitectura
 - Realidad virtual - 3D

3.1.3. Población y muestra

El Centro de Meditación y retiro Espiritual, albergara en general a la población adulta de la región Puno, que presenten problemas de salud mental como son el estrés, la ansiedad y la depresión.

La región de Puno ha reportado en los últimos años un incremento considerable de personas con problemas de salud mental, como lo registra a continuación:

Tabla 2

Población de Puno con problemas de ansiedad y depresión

REPORTE DE ATENDIDOS EN SALUD MENTAL – REGIÓN PUNO			
DIAGNÓSTICO	Avance Total Atendidos		
	Año 2020	Año 2021	Año 2022
TRASTORNO DEPRESIVO	5,490	7,221	6,299
TRASTORNO DE ANSIEDAD	4,344	6,697	8,056

Fuente: Dirección Regional de Salud – Puno

A nivel nacional un total de 313 455 casos de personas con depresión fueron reportados durante el 2021, lo que ha reflejado un incremento del 12% de casos.

3.1.4. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos:

- Análisis: Para poder analizar detalladamente los datos e información relacionada con la investigación Inductivo – deductivo: para poder llegar a las conclusiones.



- Entrevistas: No estructuradas a personas con problemas de salud mental, y a personas que acuden a la práctica de la meditación y yoga en la ciudad de Puno. Con esta técnica se recolectarán datos se dará lugar a establecer contacto con las unidades de observación.
- Análisis de documentos: Técnica basada en revisión bibliográfica que tiene como propósito analizar material impreso. Se usó para la elaboración del marco teórico del estudio, con el propósito de contrastar y completar los datos.
- Internet: No existe duda sobre las posibilidades que hoy ofrece el internet, como técnica para poder obtener y recopilar información. Bajo este medio se pudo obtener libros digitales, artículos, noticias y tesis de investigación de distintas universidades en las páginas oficiales de repositorios, respecto al tema de investigación.

3.1.5. Procedimiento de la investigación

Se iniciará con la elaboración de toma de datos y análisis documental, recursos bibliográficos, encuestas no estructuradas, análisis del recurso, análisis de los referentes; para obtener los datos que permita la obtención de información interpretados según los objetivos planteados para comprobar si la hipótesis es válida o no. Según los datos y resultados obtenidos, se procesará la información de acuerdo a los criterios que el proyecto estima, interpretados y expresados en el diseño del “Centro de Meditación y Retiro Espiritual en la Isla de Taquile de la Región Puno”.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN:

4.1. SÍNTESIS DE LA INVESTIGACIÓN:

Gracias a la investigación se pudo llegar a identificar las características arquitectónicas funcionales, espaciales y formales; cómo también los valores paisajísticos del entorno del proyecto, los cuales permitirán satisfacer las necesidades del usuario en la concepción del espacio y tiempo para una óptima programación en el diseño.

4.1.1. Premisas y criterios de diseño

Un centro de meditación es sinónimo de un centro para la conciencia, un lugar donde los valores deben ser cultivados, donde realizan prácticas de meditación, yoga y además de algunos estudios conferenciales sobre el desarrollo de la personalidad y el alma.

Para el desarrollo de la arquitectura del Centro de Meditación y Retiro Espiritual, al ubicarse en la Isla de Taquile y en respuesta a esta investigación deberá ser propuesta de manera respetuosa con el entorno natural, proponiendo determinar una arquitectura contemporánea con aspectos que satisfagan las necesidades del usuario, en lo que se utilizará una combinación de arquitectura contemporánea y arquitectura altiplánica.

4.1.1.1. Premisas de Diseño Constructivas

Un centro de meditación, es un lugar en donde se trabaja la conciencia sobre las formas de vida, la bondad y el amor universal; es por ello que la arquitectura debe ser amigable con el medio ambiente, con la naturaleza, dado que



así el proyecto debe responder a la integración de los valores paisajísticos con la forma, el espacio y la función, dónde la construcción respete el entorno natural, generando espacios con el correcto ahorro de energía en diferentes modos, como la utilización de materiales naturales que a su vez estimule la percepción sensorial del usuario.

Conforme al reglamento nacional de edificaciones, las tipologías de centros de meditación y de retiro espiritual no cuentan con una normativa específica para su diseño; por otra parte ya que el proyecto está conformado por zonas de recepción, administración, servicios complementarios, servicios generales y alojamiento; y éstas si son compatibles con tipologías definidas en la normativa nacional, es por consiguiente que la propuesta ha de considerar las normas de hospedaje (A.030), servicios comunales (A.090) y oficinas (A080).

4.1.1.2. Premisas de Diseño Funcionales

Según Frank Lloyd Wright, la forma sigue a la función, pero la forma y la función son una; para el diseño del centro de meditación y retiro espiritual se ha de considerar como primer plano la percepción sensorial de los usuarios, considerando en el diseño formas según leyes de Gestald que contribuyan a la armonía y el equilibrio relacionadas con la percepción sensorial y la arquitectura emocional; en segunda instancia y de gran importancia están los valores paisajísticos de la isla de Taquile, es así que la ubicación del terreno es estratégicamente situado en la zona más silenciosa y llena de área verde, lo que a su vez el uso de una topografía un poco escalonada permitirá una vista privilegiada para lograr con éxito las actividades que se realizarán en el centro de meditación.



Las zonas del proyecto se sitúan según la funcionalidad de cada una de éstas, el ingreso y recepción se encuentran más próximas al lago, por su accesibilidad; los servicios complementarios se ubican en la parte alta del terreno, al igual que la zona de alojamiento; los espacios de interiorización son ubicados en relación funcional con las demás zonas pero en la zona baja del terreno más en contacto con la naturaleza y el lago del Titicaca, ya que el estado del agua contribuye al desarrollo de la concentración.

4.1.1.3. Criterios ambientales

Se ha tomado en cuenta la direccionalidad del terreno y el recorrido solar durante todo el año en la isla de Taquile. Por lo tanto, se plantea el ingreso principal hacia el este, como también las salas de yoga y meditación, la zona de concentración es ubicada en el centro del terreno dónde al ser un espacio libre se busca generar la articulación entre luz, sombra y materialidad para la percepción sensorial de las personas; gracias al estudio solar las zonas complementarias, están dirigidas hacia un mayor recorrido de luz natural durante todo el año.

En conclusión

- La arquitectura deberá denotar la importancia de las características funcionales en los materiales y la iluminación; formales en los colores, la proporción y el equilibrio; y el espacio.
- La arquitectura deberá expresar el respeto por el valor paisajístico en torno al contexto del emplazamiento del proyecto considerando el asoleamiento, temperatura.
- La experiencia del usuario denotar respuesta en sus emociones de calma y tranquilidad, en respuesta al correcto manejo de la percepción sensorial.



4.2. PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN ARQUITECTÓNICA

Luego de concretarse el diagnóstico de la investigación que hará posible llegar a la solución del proyecto Centro de Meditación y Retiro Espiritual, para lo cual se tomó en cuenta los antecedentes de otras investigaciones, visto en (ítem 2.4) con respecto al equipamiento necesario para el desarrollo de la propuesta, cómo también el análisis de los usuarios en estos tipos de diseños arquitectónicos.

4.2.1. Síntesis del análisis del recurso

Se pudo evaluar las ventajas de la ubicación del terreno, siendo este un lugar estratégico para realizar actividades de serenidad y calma, además de ello la mejor accesibilidad, y la visibilidad de los recursos paisajísticos de la zona.

4.2.2. Síntesis del análisis de los usuarios para un centro de meditación y retiro espiritual

Para poder realizar el análisis de los usuarios, se realizó encuestas a personas que realizan prácticas como la meditación y yoga, como también a personas con problemas de estrés, y en donde se pudo analizar que los mayores grupos son personas de la tercera edad, seguida de jóvenes de la clase trabajadora.

4.2.3. Rasgos con carácter interpretativo

- Isla de Taquile: Cultura Viva, tejidos andinos, continuidad en los tejidos.
- Lago Titicaca: Diversidad ecológica. Comportamiento del agua
- Arquitectura Altiplánica: Phutucus – Trulys



4.2.4. Selección de contenidos

Se proyectará los espacios de acuerdo a las necesidades del usuario que nos trae en resultado esta investigación, el objetivo principal es que los aspectos de la arquitectura como el espacio forma y color puedan satisfacer las necesidades de este usuario que tiene problemas de salud mental, es por ello que los espacios principales y con mayor jerarquía a proyectar son salas de meditación, salas de yoga, salas de relajación y concentración.

Además de lo ya mencionado, es imprescindible de contar con una zona de alojamiento en donde las personas puedan no solo sentirse en calma serenidad sino además que este lugar refleje lo que es la arquitectura vista desde un punto más cultural y ancestral.

- SALA DE RELAJACIÓN:

Cuando el usuario inicie su recorrido hacia la calma y serenidad, iniciará por la zona de relajación, donde éste podrá comenzar a entrar en tranquilidad, y sentir una profunda relajación de todo el mundo externo que lo atormente.

- SALA DE CONCENTRACIÓN

Después de pasar por un estado de relajación el usuario deberá ingresar a un espacio de concentración, donde la temática del espacio podrá favorecer a que se pueda llegar a este estado.

- SALAS DE MEDITACIÓN

Más adelante se llegará a las salas de meditación, donde las personas que ya pasaron por estados de relajación y concentración, se verán preparadas para poder realizar la práctica de la meditación.

- SALAS DE YOGA

El usuario ya estará preparado para poder realizar las prácticas de las posturas de yoga, llamadas asanas, esta práctica va acompañada de una profunda concentración y meditación.

4.2.5. Zonas

El Centro de Meditación y Retiro Espiritual en la isla de Taquile se dividirá en 8 zonas siguientes:

Tabla 3

Zonas del Centro de Meditación y Retiro Espiritual

Centro de meditación y retiro espiritual en la isla de Taquile de la región puno	1. Zona receptiva
	2. Zona administrativa
	3. Zona de servicios complementarios 1
	4. Zona de servicios complementarios 2
	5. Zona de interiorización 1
	6. Zona de interiorización 2
	7. Zona de servicios generales
	8. Zona de alojamiento

Fuente: Elaboración propia



4.2.5.1. Zona Receptiva

Se cuenta con un muelle de acceso a la Isla que conecta con el Centro de Meditación, además de caminos de piedra aledaños al terreno, al ingresar se encuentra un lobby de recibimiento con zonas de descanso y de recepción.

4.2.5.2. Zona Administrativa

En este espacio se podrán realizar los trámites administrativos. Contará con una sala de espera, administración, secretaria, contabilidad, sala de reuniones, tienda y servicios higiénicos.

4.2.5.3. Zona De Servicios Complementarios 1:

En esta zona se permitirá complementar las prácticas de meditación con actividades distintas como conferencias, debates, eventos y estudios en favor a la salud mental y la espiritualidad; los espacios que se desarrollarán son los siguientes:

- Auditorio
- Biblioteca
- Salones de Estudios

4.2.5.4. Zona De Servicios Complementarios 2:

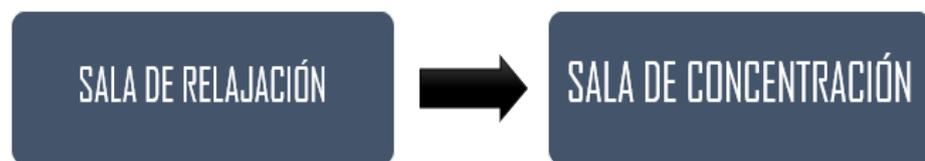
Esta zona permitirá complementar las actividades ya mencionadas con áreas verdes de esparcimiento, y además con un restaurant con todos los servicios que este incluye.

4.2.5.5. Zona De Interiorización 1

Para poder realizar una correcta practica de meditación es necesario contar con una preparación previa para lo cual en esta zona el usuario podrá iniciar su interiorización espiritual en dos etapas:

Figura 69

Zona de Interiorización 1



Fuente: Elaboración propia

4.2.5.6. Zona De Interiorización 2

Esta es la zona más importante del centro, donde se desarrollará las actividades de meditación y yoga, el usuario llegará a este espacio después de haber pasado por la zona de INTERIORIZACIÓN 1.

Figura 70

Recorrido de las salas de interiorización



Fuente: Elaboración propia

4.2.5.7. Zona De Servicios Generales

En esta zona se encuentra el acceso del personal, el cual es ubicado en la parte posterior derecha del centro conectará con cuarto de máquinas, cisterna, lavandería, cuarto de limpieza, depósitos de basura, entre otros espacios que corresponden al servicio de limpieza y mantenimiento del Centro.

4.2.5.8. Zona De Alojamiento

Se cuenta con dos tipos de alojamiento, individual el que contara de habitaciones con baños privados y otros familiares los que estarán ubicados en la zona posterior izquierda del centro, éste último se desarrolla en forma de trulys que traen consigo los espacios adecuados para albergar grupos reducidos y que además contará con espacios de descanso y kitchenette.

4.2.6. Programación cualitativa por zonas

- Zona receptiva

Tabla 4

Programación Cualitativa - Zona Receptiva

AMBIENTE	CANT	NECESIDAD	USO	ILUMINACIÓN		ASOLEAMIENTO	VENTILACIÓN
				NATURAL	ARTIFICIAL		
ACCESO	1	acoger al público	P	A	B	A	A
CONTROL	1	controlar el ingreso	PR	A	B	M	A
SALA DE ESPERA	1	socializar, relajarse	P	A	A	M	A
RECEPCIÓN	1	repcionar, distribuir	P	A	A	M	M
SSHH SOCIAL	1	necesidad biológica	PR	M	M	B	A

Fuente: Elaboración propia

- **Zona administrativa**

Tabla 5

Programación Cualitativa - Zona Administrativa

AMBIENTE	CANT	NECESIDAD	USO	ILUMINACIÓN		ASOLEAMIENTO	VENTILACIÓN
				NATURAL	ARTIFICIAL		
SECRETARIA	1	Administrativa	SP	A	A	M	A
ADMINISTRACIÓN	1	Administrativa	SP	A	A	M	A
SSHH ADM.	1	necesidades biológicas	PR	M	M	B	A
TIENDA	1	vender atender	P	A	A	M	M

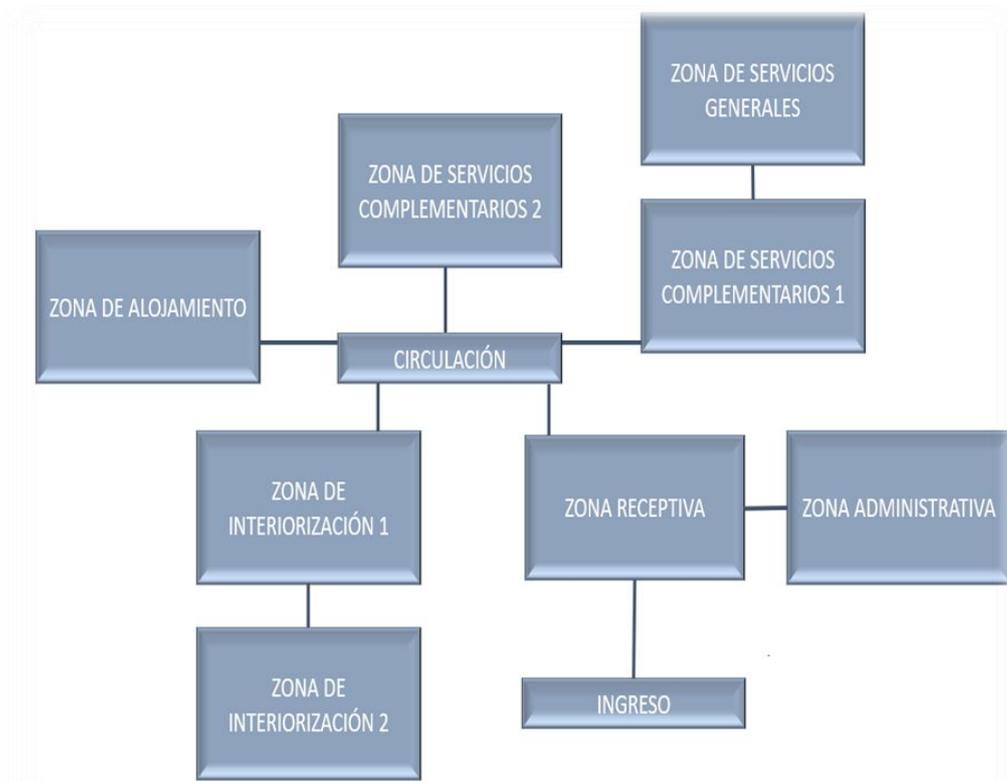
Fuente: Elaboración propia

4.3. ESTRUCTURACIÓN JERÁRQUICA DEL SISTEMA ARQUITECTÓNICO

4.3.1. Organigrama por zonas

Figura 71

Organigrama por Zonas

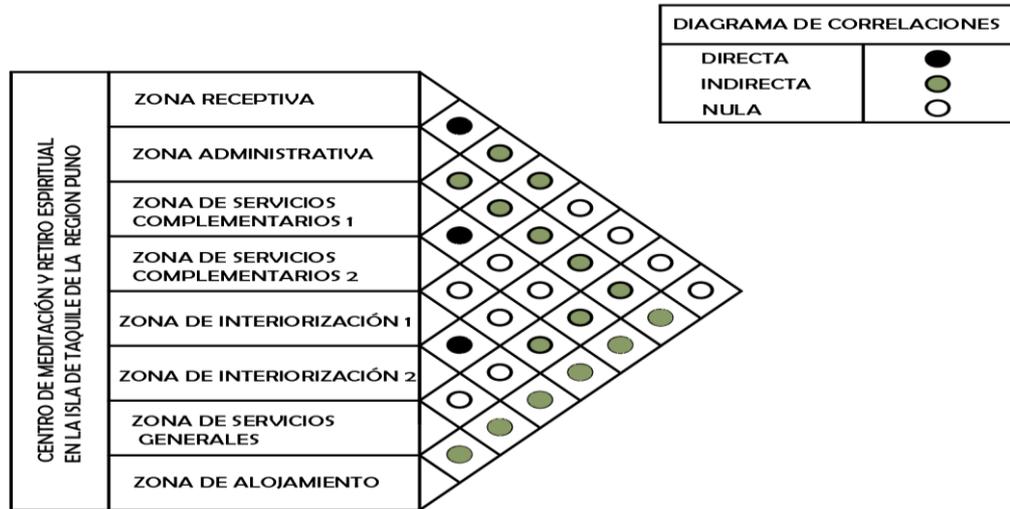


Fuente: Elaboración propia

4.3.2. Diagrama de relaciones generales

Figura 72

Diagrama de relaciones por zonas



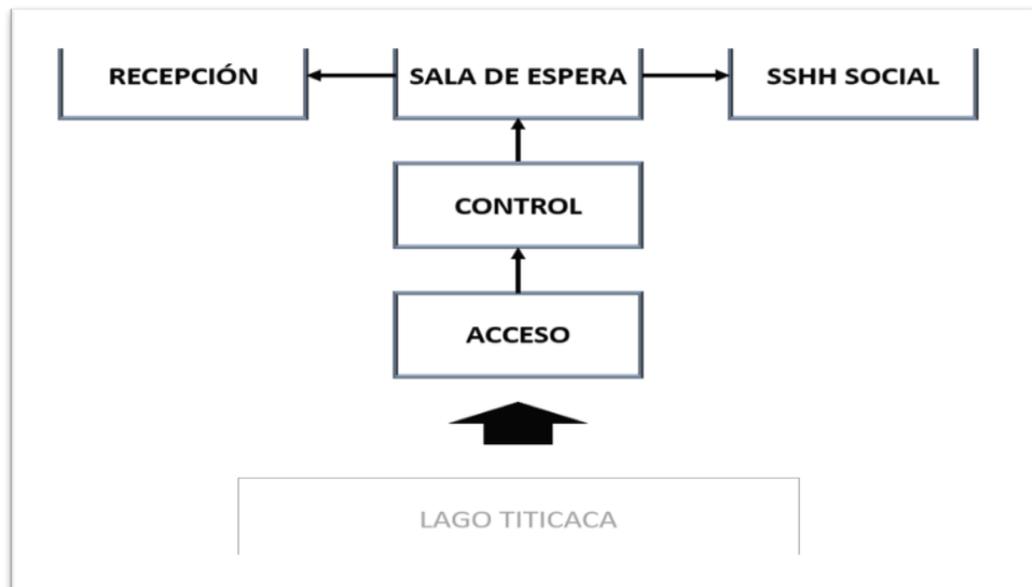
Fuente: Cada zona es desarrollada en Anexos, elaboración propia

4.3.3. Flujograma y matriz de correlaciones por zonas:

- **Flujograma zona receptiva**

Figura 73

Flujograma Zona Receptiva

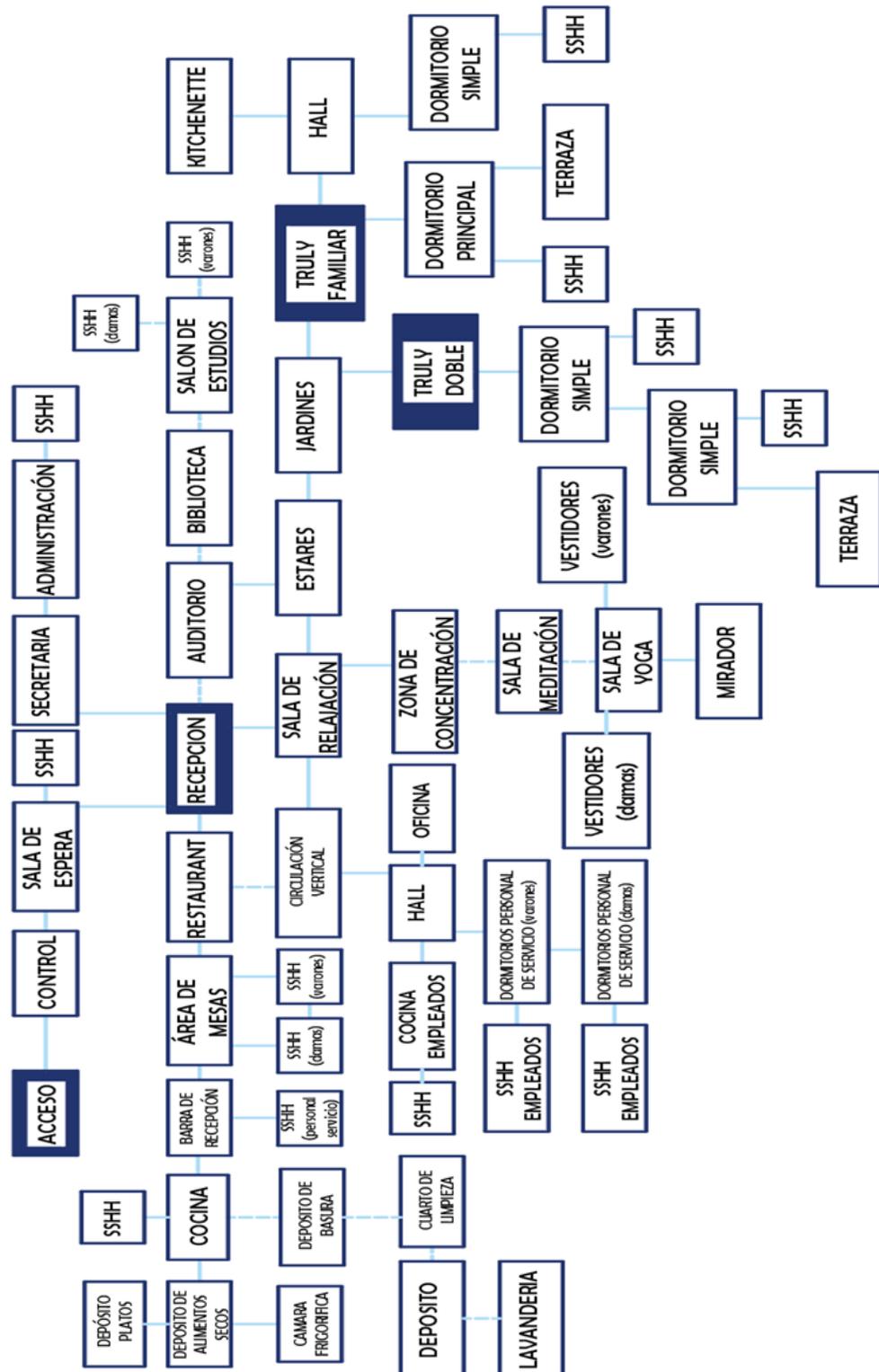


Fuente: Cada zona es desarrollada en Anexos, elaboración propia

4.3.4. Organigrama general

Figura 74

Organigrama por zonas



Fuente: elaboración propia

4.4. SÍNTESIS DEL DISEÑO

4.4.1. Proceso de diseño

El Centro de Meditación y Retiro Espiritual será en su conjunto una arquitectura que ayude a desarrollar las emociones de las personas con problemas de salud mental, y en lo que se reflejará la utilización de la luz, sombra y materialidad, todo lo mencionado irá relacionada a la forma y a los espacios que se desarrollarán, previo análisis del entorno natural. En la investigación se determinó que la edificación debe respetar el contexto y valorar la naturaleza y el paisaje que a su vez nos ayudará a conjugar y conectar con el diseño arquitectónico.

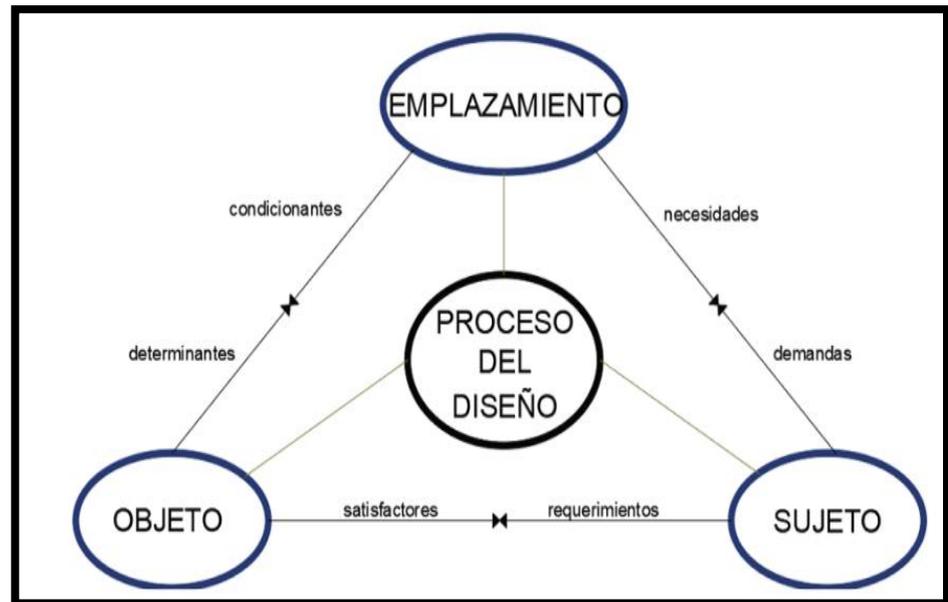
4.4.1.1. Factores de Diseño

“DI-SEÑO deriva de dos raíces latinas di: pertenencia seño: signo, en español como designio que significa aquella intención de decir algo, efecto de designar.” Dr Rafael Martínez Zárata.

Para el proceso de diseño partimos de tres factores el EMPLAZAMIENTO, SUJETO Y EL OBJETO, el emplazamiento se refiere al lugar, al entorno, en el que se va a trabajar; el sujeto se refiere al usuario para el que se va a diseñar y el objeto es la edificación que se va a proyectar como respuesta a las necesidades de nuestro sujeto.

Figura 75

Proceso del diseño



Fuente: elaboración propia

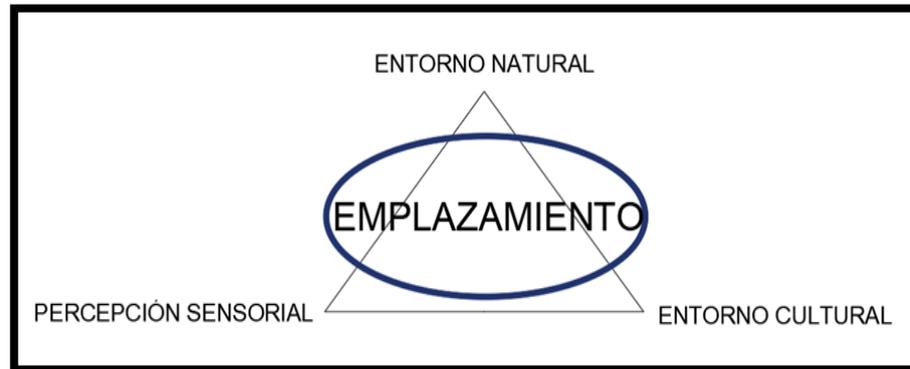
Estos tres factores se relacionan entre sí, de tal forma que nuestro sujeto tendrá necesidades y estas se podrán satisfacer mediante las demandas que nos da el emplazamiento. La segunda relación es la acción que ejerce el sujeto sobre el objeto a eso se le denomina requerimiento, para lo que el objeto responde al sujeto mediante los satisfactores espaciales, ambientales.

Por último, como el objeto actúa sobre un contexto (emplazamiento), el entorno ejerce una acción llamada condicionante, como es el clima, la topografía, y una vez que el objeto logra cumplir esas condicionantes del contexto se podrá determinar el lugar lo que significa que le dará una identidad.

4.4.1.2. Identificación del Terreno

Figura 76

Proceso de identificación del terreno



Fuente: elaboración propia

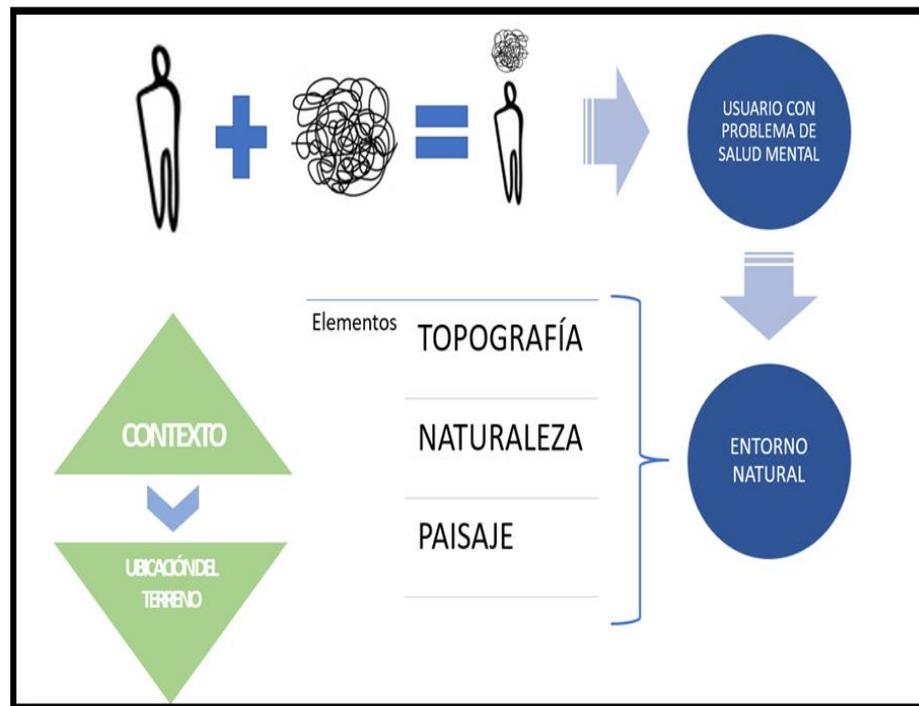
El primer factor para el proceso de diseño es el emplazamiento, en esta etapa vamos a identificar la ubicación de nuestro terreno, para ello se realizó un análisis que cumpliera con las necesidades y demandas de nuestro usuario para un Centro de Meditación y Retiro Espiritual, tomando en cuenta tres determinantes que son: el entorno natural, entorno cultural y la percepción sensorial.

Reconocemos que dentro de estos determinantes existen elementos que nos ayudarán a elegir mejor la ubicación del terreno.

- **ENTORNO NATURAL:**

Figura 77

Estructuración de los determinantes para la ubicación del terreno en base al entorno natural



Fuente: elaboración propia

La isla de Taquile cuenta con una topografía accidentada, para poder facilitar la construcción, se busca que el terreno tenga pocas curvas de nivel y sea poco accidentado, pero que además sean suficientes para trabajar con alturas y vistas. Taquile es una isla la cual se encuentra rodeada de agua, la accesibilidad al terreno deberá ser mediante muelle o embarcaderos, por lo que ha de ubicarse también en una zona baja y cerca al lago Titicaca para su fácil acceso.

La naturaleza y los paisajes que nos brinda la isla de Taquile son únicos e inigualables, por lo que también uno de los condicionantes para la ubicación del terreno fue el aprovechamiento del contexto de la isla.

Figura 78

Percepción del entorno natural desde el punto de ubicación del terreno



Fuente: elaboración propia

- **LA NATURALEZA: los árboles**

En la isla de Taquile la naturaleza se extiende por todos lados, observando variedad de plantas y árboles, ahora vemos como es el comportamiento de los árboles, estos son sutilmente alterados por factores externos de la naturaleza e incluso del hombre, porque donde echan raíces crecen, sin dejarse afectar, y es eso lo que una persona debe apreciar de este elemento que mientras más fuerte y duro sea el tallo y el centro, más duro será el árbol y seguirá creciendo.

Figura 79

Árboles en la isla de Taquile



Fuente: elaboración propia

- **SENDEROS DE PIEDRA: caminerías**

Por la isla de Taquile se extienden diferentes caminos de piedra, senderos que tienen muchos años de antigüedad, estos caminos son sinónimo de comunicación dentro de la isla de Taquile, si analizamos los problemas de salud mental, el estrés, la ansiedad, la depresión se suscitan por la falta de comunicación con el ser interior que lleva cada persona, una comunicación que llevará al camino interno y espiritual.

Figura 80

Caminos de piedra en la isla de Taquile

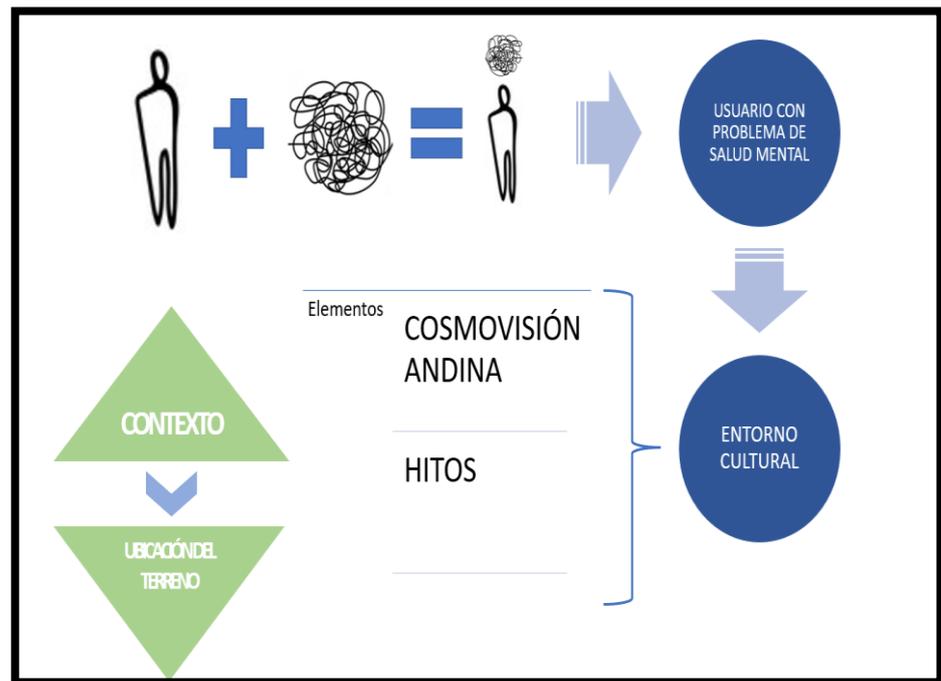


Fuente: elaboración propia

- ENTORNO CULTURAL

Figura 81

Estructuración de los determinantes para la ubicación del terreno en base al entorno cultural



Fuente: elaboración propia

Para dar un orden al mundo circundante en la perspectiva de gestionar sus recursos y su clima, la isla de Taquile, se encuentra dentro de un área de influencia que permite elaborar estrategias para organizar la producción y reproducción social, los colectivos humanos han recurrido a sus paradigmas cosmovisivos, los que les provee de códigos, pautas simbólicas y normativas sobre la manera de percibir el espacio y tiempo.

Las civilizaciones andinas a través de un prolongado proceso de evolución han logrado estructurar una percepción del mundo, a través del concepto Pacha en cuya significación holística han logrado integrar el



espacio y el tiempo, en el “aquí” y en el “ahora” (“kaypi”); es decir, percibir al cosmos en un devenir simultáneo, vivo y vivificante.

Las comunidades Taquileñas, conviven en el “Pacha” como un espacio-tiempo único e integral y en mutua reciprocidad con sus dimensiones de “Hanan Pacha” (espacio sideral del sol, las estrellas, la luna, las galaxias, los vientos y las nubes), el “Kay Pacha” (el mundo del hombre y la naturaleza geocológica) y el “Ukhu Pacha” (mundo de adentro de las profundidades, de las entrañas de la tierra, de lo no visible); en este espacio de convivencia humano-natural-sagrada, concurren energías inmanentes basadas en una armonía dialogante, de respeto consustancial, reciprocidad y crianzas mutuas. Estos submundos del Pacha están vinculados por el agua como fuerza vital (kamak sinchi) y generativa, es el símbolo mediador privilegiado entre la sociedad y lo sobrenatural (Esterman, 1998). Los apus son los que regulan la lluvia y dan fertilidad al suelo. Las cumbres, al igual que las paqarinas (Fuentes de agua), son los recipientes de esa fuerza vital.

Esta comprensión de la naturaleza y del tiempo conlleva necesariamente a desarrollar una postura, una perspectiva de observación e interpretación de la realidad. Los saberes relacionados con la distribución espacial nos facilitan entender la asignación de significados sociales y culturales de los distintos espacios.

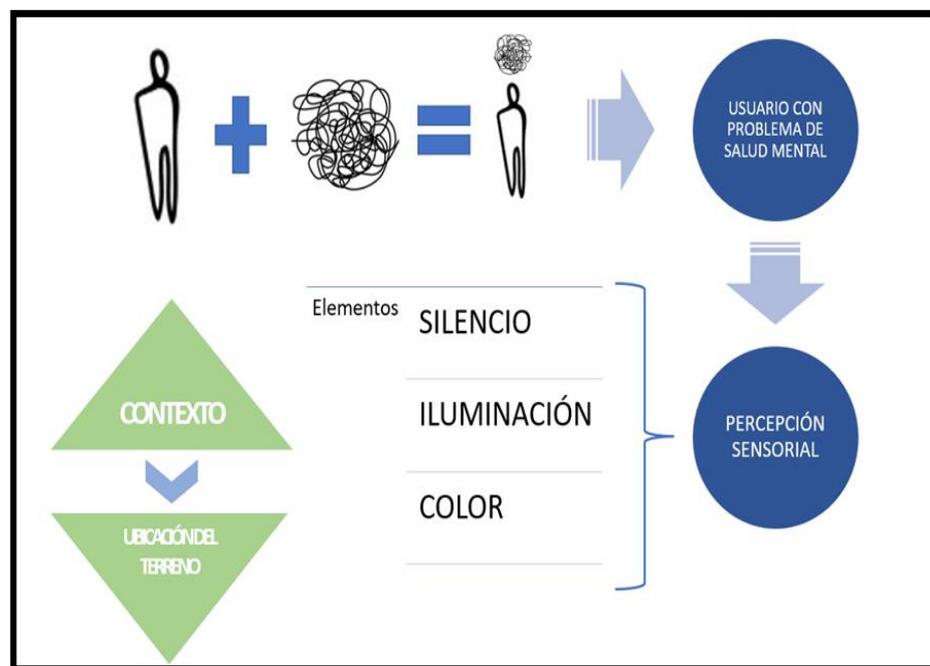
Los límites del espacio mitológico exterior de los taquileños están demarcados por la presencia de grandes colinas, que se ubican en la circunferencia mítica y visible desde el centro ritual del Apu Mulsina que

iniciándose desde la izquierda con Rit'i Urqu (Cordillera Blanca del lado boliviano), se continua con el Pallata (Moho), el Karus (Capachica), el Azoguine (Ciudad de Puno) y el Apu Khapía (Yunguyo).

- **PERCEPCIÓN SENSORIAL**

Figura 82

Estructuración de los determinantes para la ubicación del terreno en base a la percepción sensorial



Fuente: elaboración propia

El último determinante del emplazamiento es la percepción sensorial en donde desarrollaremos tres elementos que son: el silencio, la iluminación y el color. Ahora bien si hablamos de retiro nos referimos a calma y silencio, y en donde necesitamos puntos de mucha concentración y serenidad, es por ello que se buscó puntos estratégicos fuera del bullicio, ya que incluso al encontrarse en un isla alejada de la ciudad hay puntos en los que la población taquileña se reúne, así que para conseguir esa

tranquilidad y serenidad, el terreno debe estar alejado de todo ese ruido que trae consigo las reuniones, eventos y demás.

Figura 83

Puntos de bullicio en la isla de Taquile



Fuente: elaboración propia



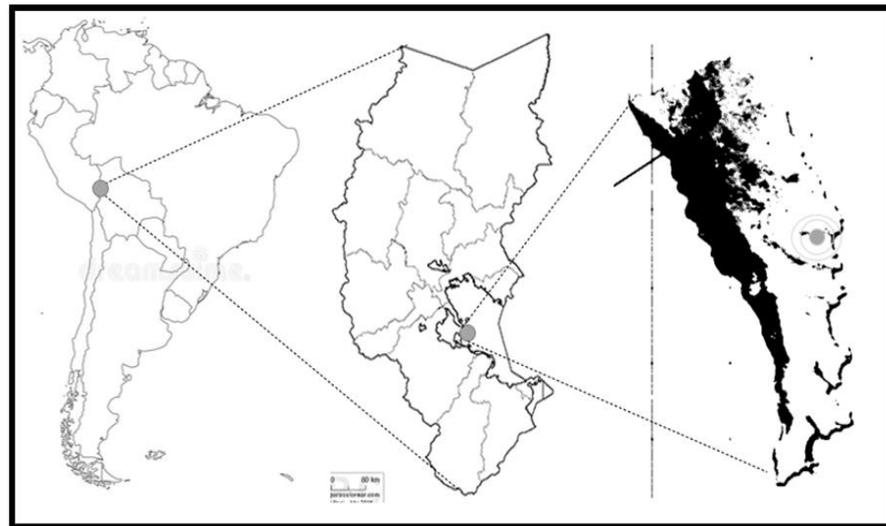
Otro de los factores es el color, y la isla de Taquile nos ofrece en sus paisajes naturales, el azul del lago Titicaca, el verde de los árboles, plantas y un sinfín más de colores propios de la naturaleza. Se buscó también que el terreno se encuentre orientado al este, lo que nos ayudó con el tercer factor que es la iluminación ya que es punto clave para el desarrollo de nuestra propuesta; además de ya encontrarse en un lugar

donde predomina el silencio, la calma, y quietud, el usuario podrá llegar a un estado de serenidad con mayor facilidad.

Con todo lo mencionado se llegó a la conclusión que la ubicación del terreno más óptima sería la siguiente:

Figura 84

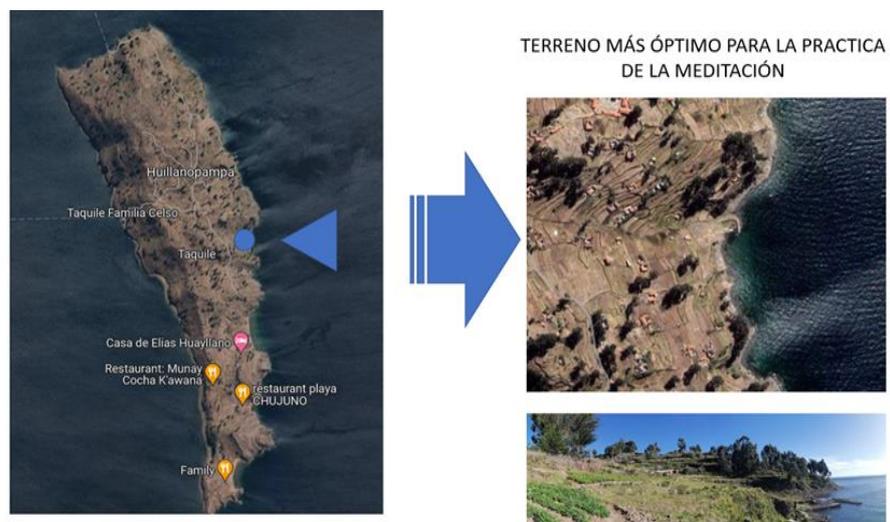
Esquema macro de la ubicación del terreno



Fuente: elaboración propia

Figura 85

Esquema de la ubicación del terreno



Fuente: elaboración propia

4.4.2. Conceptualización arquitectónica

Según Geertz (1992), es el mundo de las representaciones sociales materializadas en formas sensibles llamadas “Formas Simbólicas”.

“El agua es un medio para la transferencia de ondas, y las emociones se miden en ondas cuando se conectan a monitores corporales y cerebrales. Si el agua en nuestros cuerpos puede servir para transmitir sentimientos, podríamos conjeturar que las moléculas de agua también se ven probablemente afectadas. Del mismo modo que nuestros pensamientos y sentimientos pueden contaminar o purificar nuestro propio entorno interior” (Emoto & Fliege, 2006)

Este elemento juega un papel fundamental tanto para la identificación del terreno como para la conceptualización del proyecto, en la meditación tiene un rol importante, el agua en calma es sinónimo de serenidad lo que favorece de una excelente manera para el desarrollo positivo de la psique de nuestro usuario, cuando observamos este elemento afectado por un factor externo, el agua se somete a movimientos leves que forman círculos concéntricos, que a poco a poco van disipando para volver al estado natural en completa serenidad; lo que tiene relación con la concentración de la persona, y con la renovación.

Figura 86

Comportamiento del agua



Fuente: elaboración propia

- Geometrización del elemento agua

El agua es un elemento que sufre comportamientos diferentes en cada situación a la que se le exponga; si se ve afectada por un factor externo (clima, objetos, vientos), ésta es alterada y desordenada, pero poco a poco ese desorden vuelve a la serenidad, solo dejándola en completa calma.

Figura 87

Proceso de geometrización del agua



Fuente: elaboración propia

Figura 88

Geometrización del agua



Fuente: Pinterest

Figura 89

Geometrización del agua en movimiento



Fuente: Pinterest

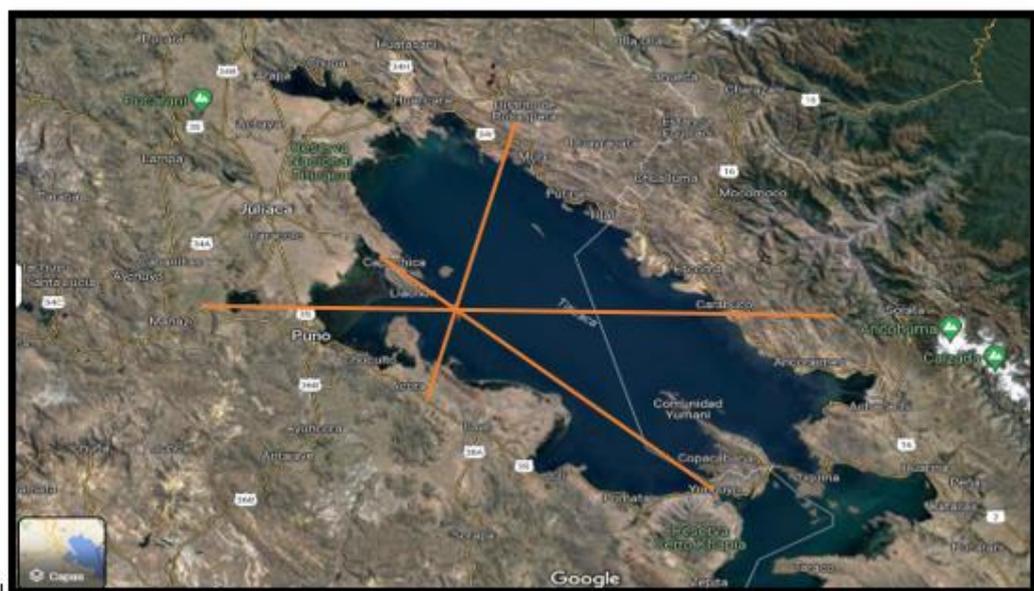
4.4.3. Configuración del espacio

Utilizar la arquitectura como un neurotransmisor que cubran las necesidades del usuario con problemas de salud mental.

Una vez determinado que el agua será nuestro elemento clave, para dar inicio al diseño tomamos como referencia un punto central de donde partirán nuestras líneas bases, esto en referencia a que el tema de nuestro proyecto Centro de Meditación y Retiro Espiritual tiene que ver con la concentración (centro) de las personas, una vez ubicado este punto, a nivel macro percibimos que desde la punta del cerro más alto de la isla de Taquile, observamos hitos importantes a nivel regional e internacional, desarrollando así una trama dirigida a estos puntos, lo que más adelante se convertirán a un nivel escala, en las líneas base para la conceptualización de nuestro proyecto.

Figura 90

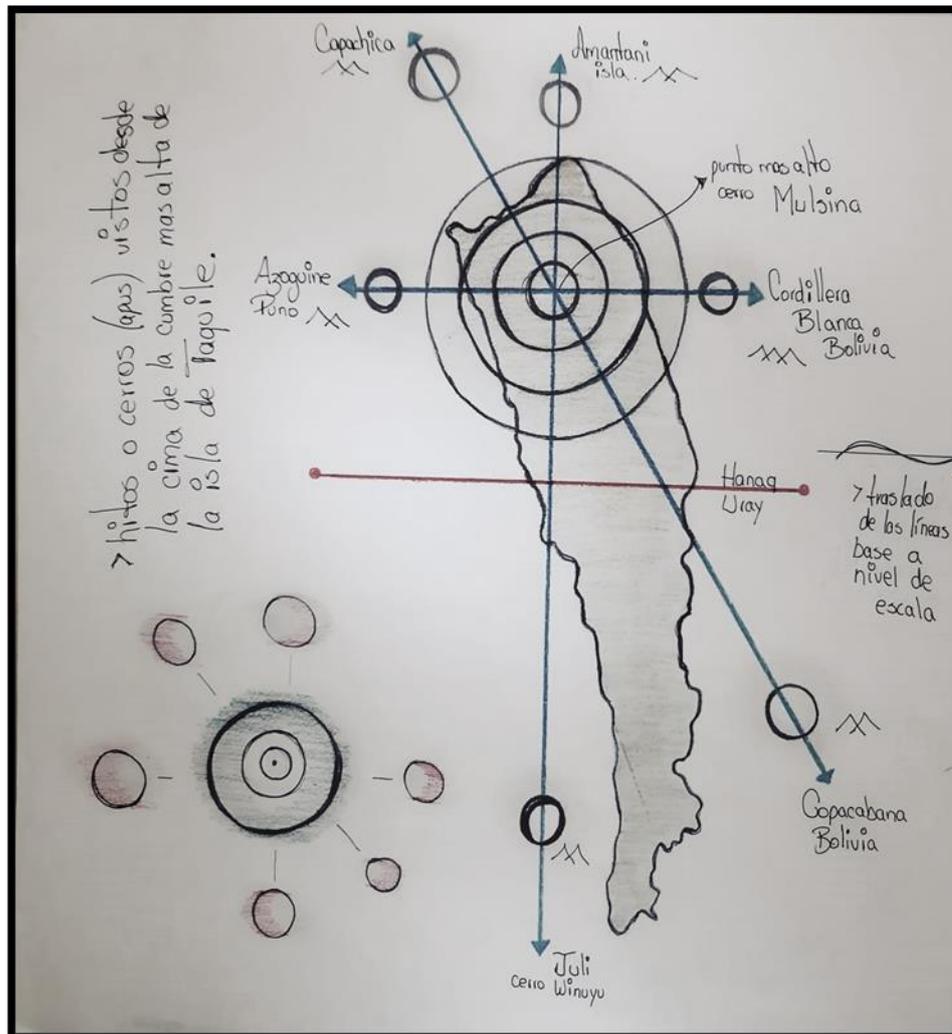
Hitos principales de la región Puno apreciados desde lo más alto de la isla de Taquile visto desde el Google Maps



Fuente: GoogleMaps

Figura 91

Hitos principales de la región Puno vistos desde lo más alto de la isla de Taquile



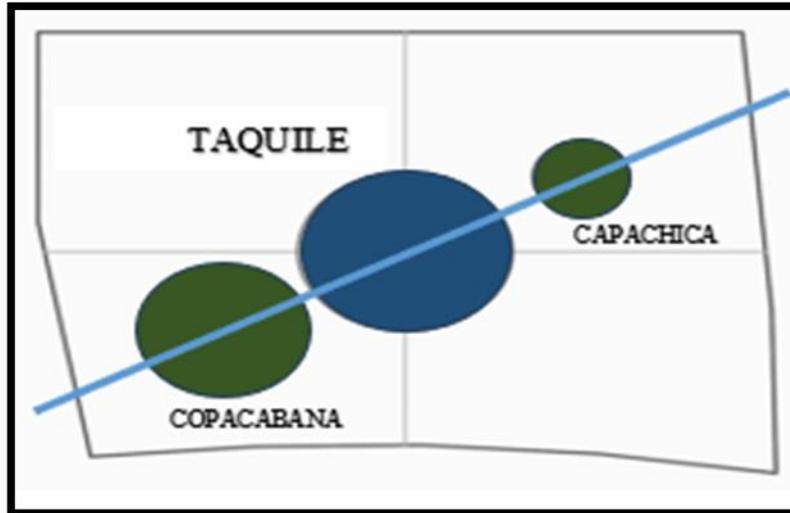
Fuente: Elaboración propia

- **A nivel escala**

Como ya tenemos nuestras líneas base y nuestro punto de inicio, es que partimos de este centro para fijar nuestros tres puntos principales y en conjunto con el movimiento armónico del agua llegaremos a una propuesta que cumplirá con los aspectos arquitectónicos que cumplirá con nuestros objetivos planteados para el proyecto Centro de Meditación y Retiro Espiritual.

Figura 92

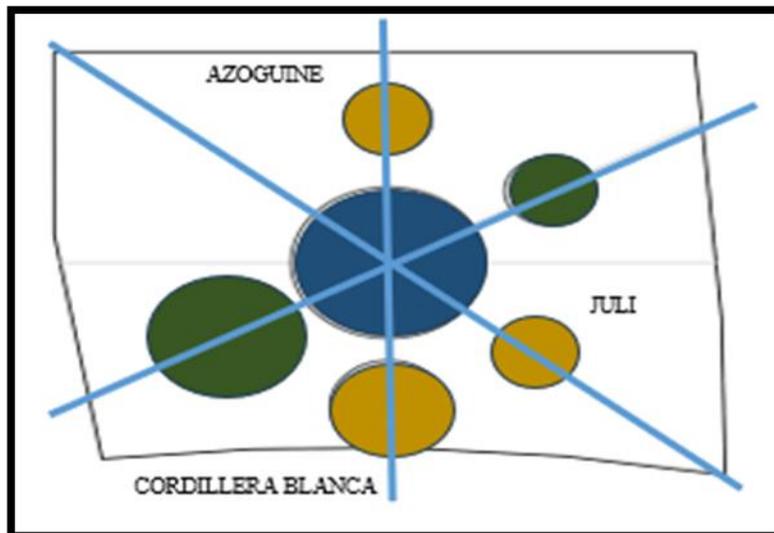
Ubicación de los hitos de Copacabana y Capachica a nivel de escala con el terreno



Fuente: Elaboración propia

Figura 93

Ubicación de los hitos de Azogue, Cordillera Blanca y Juli a nivel de escala con el terreno



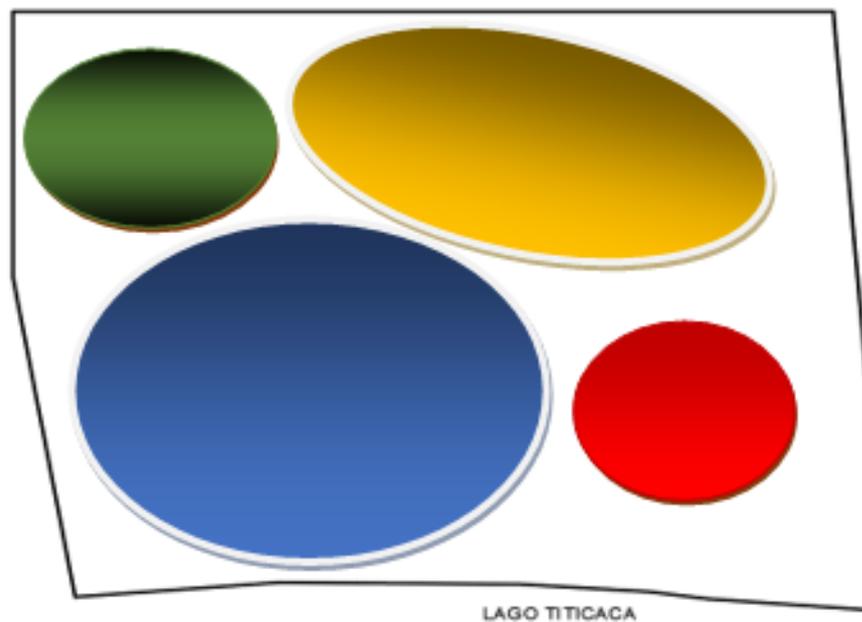
Fuente: Elaboración propia

4.4.4. Zonificación de espacios

Una vez ubicados estos puntos principales del centro, gradualmente vamos dando la forma del agua en movimiento, lo que hace que se formen ondas circulares alrededor de este punto, son de estas ondas que ubicaremos los centros exactos de cada espacio. Luego de ello y con el mismo concepto de las formas del agua es que vamos uniendo cada espacio según sus usos.

Figura 94

Zonificación de espacios según el uso



Fuente: Elaboración propia

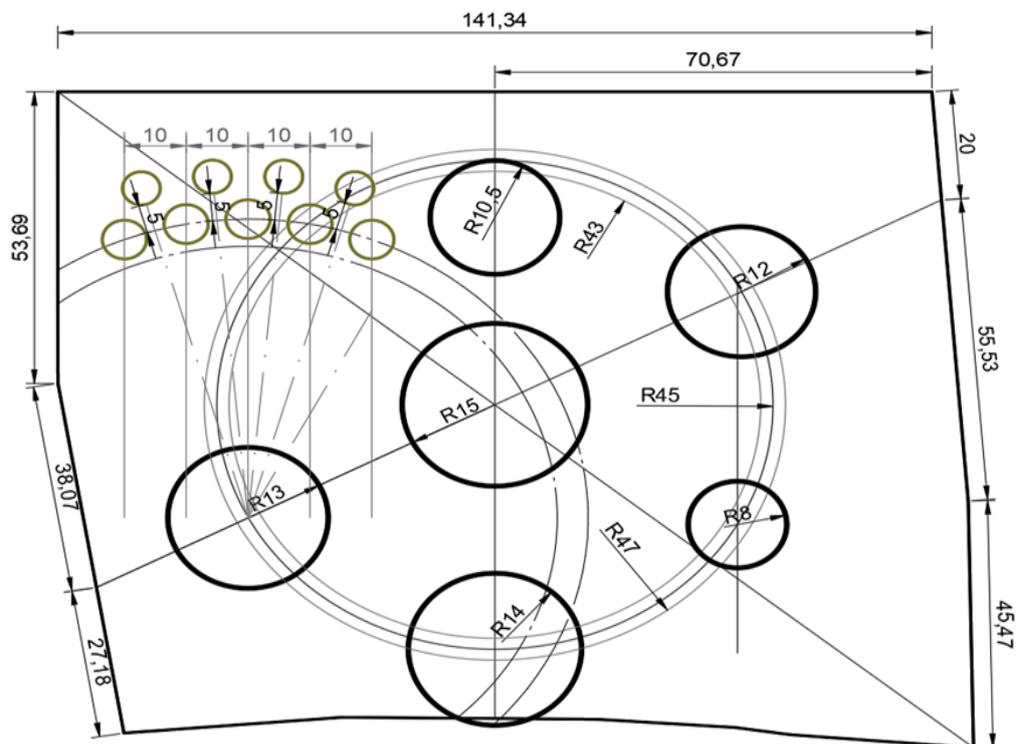
Donde el color rojo indica el ingreso y recepción, el color azul indica los espacios de interiorización, de meditación de calma; el color amarillo son los espacios complementarios donde la serenidad pasa a un segundo plano; y el color verde la zona de alojamiento.

4.4.6. Geometrización matemática de los puntos centrales

Como ya ha sido mencionado cada espacio ocupa un área según la importancia que cada uno de ellos cuenta, siendo así la zona de interiorización 1 el espacio principal, seguido de la zona de interiorización 2 (sala de yoga y de meditación), posteriormente le siguen la zona de servicios complementarios, de alojamiento y finalmente la zona de recepción administración que van compartidas.

Figura 97

Geometrización Matemática según la importancia de uso de cada espacio



Fuente: Elaboración propia

4.5. TOPOGRAFÍA Y PENDIENTE

Para el diseño del Centro de Meditación y Retiro Espiritual se tomó en cuenta la topografía del terreno, se trabajó con las pendientes que nos dio el propio terreno natural de la isla.

El proyecto busca adaptarse a la forma del terreno tanto por su desnivel como por su forma. Los desniveles van subiendo cada 5 metros a +1.00m por andén, las zonas de interiorización se encontrarán con más conexión y visuales al lago, mientras que las zonas de servicios complementarios serán ubicadas en mayor conexión con la naturaleza y la isla de Taquile.

4.5.1. Vistas

Las visuales son dirigidas hacia el lago Titicaca, de fondo la Cordillera Blanca del lado boliviano, y por la parte posterior del terreno la naturaleza de la isla de Taquile.

Figura 98

Vista 1



Fuente: Elaboración propia

Figura 99

Vista 2



Fuente: Elaboración propia

4.6. SISTEMA CONSTRUCTIVO

El sistema constructivo empleado en el proyecto va regido por dos sistemas. El primero es en el conjunto de las zonas administrativas pasiva y activa donde se plantea un sistema aporticado y muros de ladrillo, y el segundo es en la zona de alojamiento familiar, dónde los módulos llamados trulys son proyectados con un sistema tradicional utilizando adobes quincha, y totora para los detalles de la escalera y las terrazas.

4.7. MATERIALES

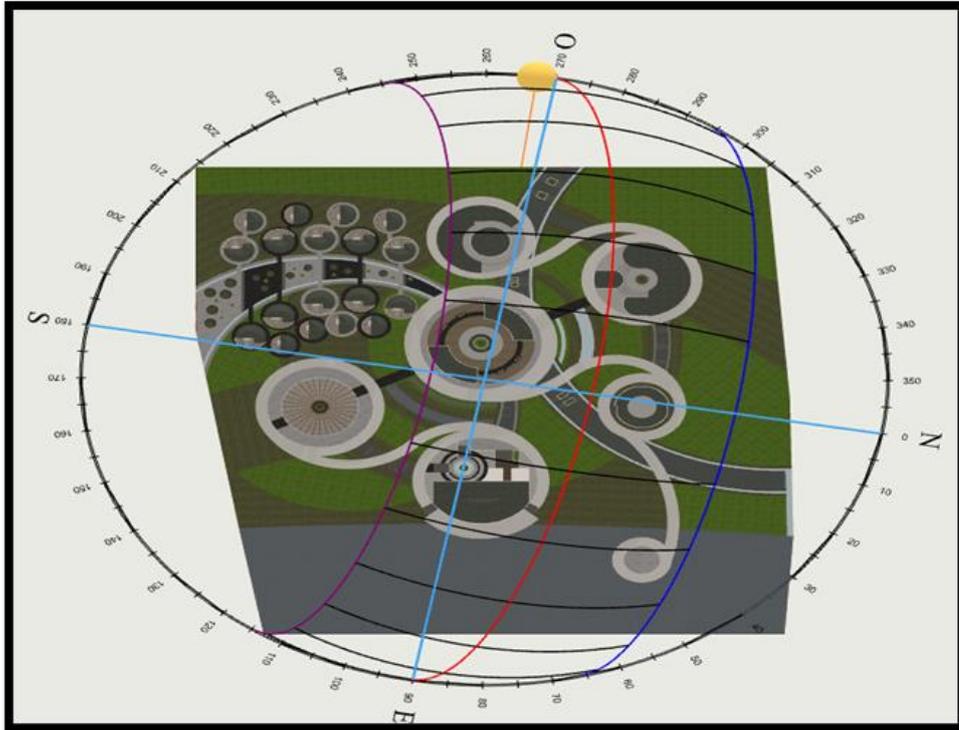
Los materiales que se han empleado en su mayoría, son el resultado de la investigación en la etapa teórica conceptual, en donde se afirma que los materiales amigables con la naturaleza son aquellos que colaboran también con el objetivo de satisfacer las necesidades del usuario con problemas de salud mental, además de ser propios de la zona y de hallarse en armonía con el entorno natural; éstos son:

- La tierra - la madera - la totora - la piedra

4.8. ASOLEAMIENTO E ILUMINACIÓN

Figura 100

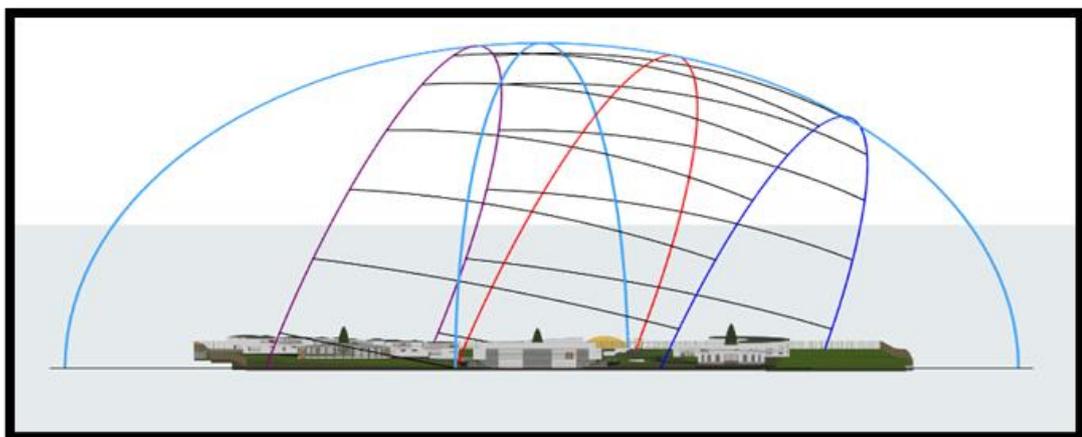
Carta Solar



Fuente: Elaboración propia

Figura 101

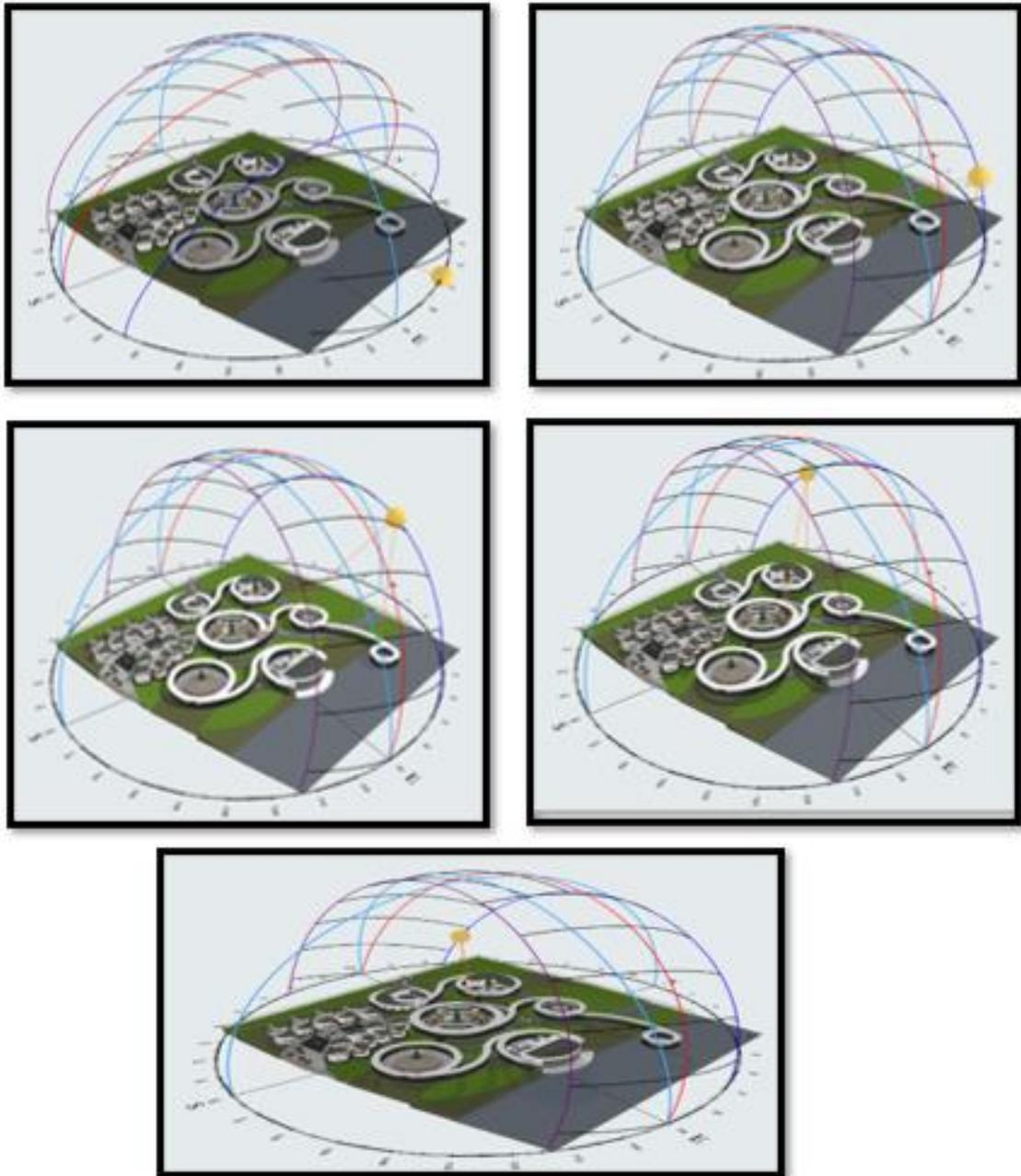
Vista frontal de la Carta Solar



Fuente: Elaboración propia

Figura 102

Asoleamiento del proyecto en diferentes horarios en invierno



Fuente: Elaboración propia

4.9. CONFIGURACIÓN ESPACIAL

Tabla 6

Configuración de los espacios

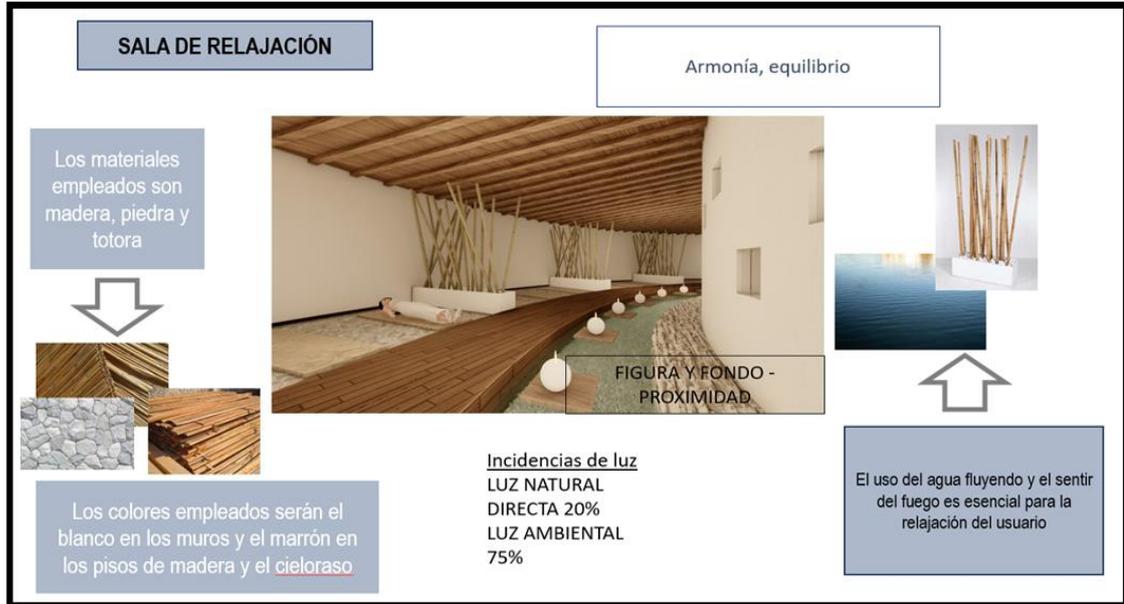
CENTRO DE MEDITACION Y RETIRO ESPIRITUAL EN LA ISLA DE TAQUILE DE LA REGIÓN PUNO							
ZONA	ESPACIO	CONTEXTO	SENSACIÓN EMOCIÓN NATURALEZA Y ARQUITECTÓNICA MENTE	TIPO DE LUZ	PERCEPCIÓN DEL COLOR SEGÚN MEDRANO	TEXTURAS	FORMA SEGÚN GESTALD
ZONA ADMINISTRATIVA	INGRESO		confianza	<ul style="list-style-type: none"> ●Natural: directa ●Ambiental ●Decorativa 	marrón blanco	Liso, madera	Ley de Continuidad
	RECEPCIÓN		confianza confort calidez	<ul style="list-style-type: none"> ●Natural: funcional ●General ●Exposición 	blanco marrón	Liso, madera	Simetría, ley de cierre
	ADMINISTRACIÓN		confianza confort calidez	<ul style="list-style-type: none"> ●Natural: directa ●General 	blanco marrón	Liso, madera	Simetría
	SALA DE ESPERA		confianza confort calidez	<ul style="list-style-type: none"> ●Natural: directa ●Ambiental ●Exposición 	blanco marrón	Liso, madera	Continuidad Proximidad
SERVICIOS COMPLEMENTARIOS	RESTAURANT		confort gusto calidez	<ul style="list-style-type: none"> ●Natural: directa ●Ambiental ●Decorativa 	blanco anaranjado verde	Liso	Ley de la proximidad
	SALONES DE ESTUDIO		confort concentración	<ul style="list-style-type: none"> ●Natural: directa ●Puntual o focalizada 	blanco marrón celeste verde	Liso, madera	Ley de la semejanza
	BIBLIOTECA		armonía concentración	<ul style="list-style-type: none"> ●Natural: directa ●Puntual o focalizada 	blanco marrón	Liso, madera	Ley de la semejanza
	AUDITORIO		confianza concentración armonía equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> ●Natural: difusa ●Puntual o focalizada 	blanco marrón verde	Liso, madera	Simetría Continuidad
ZONA DE INTERIORIZACIÓN	SALA DE MEDITACIÓN		concentración armonía equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> ●Natural: difusa ●Ambiental 	blanco marrón	Liso, madera, vegetación	Simetría, Continuidad, Contraste
	SALA DE YOGA		concentración armonía equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> ●Natural: directa ●Ambiental 	blanco marrón	Liso, madera, vid	Simetría, Continuidad
	SALA DE RELAJACIÓN		concentración armonía equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> ●Natural: directa ●Ambiental 	blanco marrón verde	Liso, agua, madera, vegetación	Figura y fondo, proximidad
	SALA DE CONCENTRACIÓN		armonía equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> ●Natural: directa ●Ambiental 	blanco marrón verde	Liso, vegetación, agua	Figura y fondo, proximidad, simetría

Fuente: Elaboración propia

4.9.1. Descripción de los Espacios

Figura 103

Descripción del espacio - Sala de Relajación



Fuente: Elaboración propia

Figura 104

Descripción del espacio - Sala de Concentración



Fuente: Elaboración propia

Figura 105

Descripción del espacio - Sala de Yoga



Fuente: Elaboración propia

Figura 106

Descripción del espacio - Sala de Meditación



Fuente: Elaboración propia

4.10. REALIZACIÓN DEL PROYECTO

4.10.1. Propuesta bidimensional

Figura 107

Propuesta bidimensional en conjunto

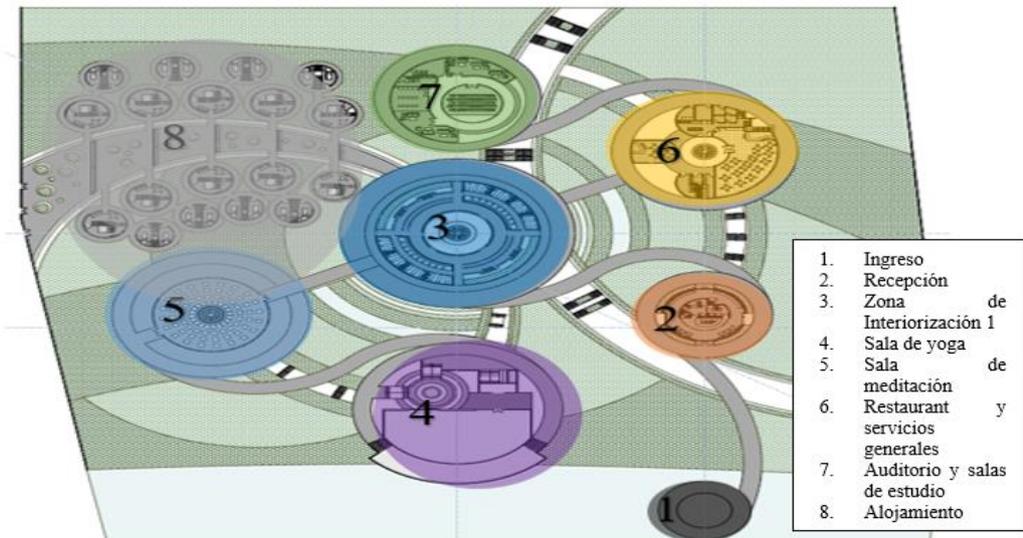
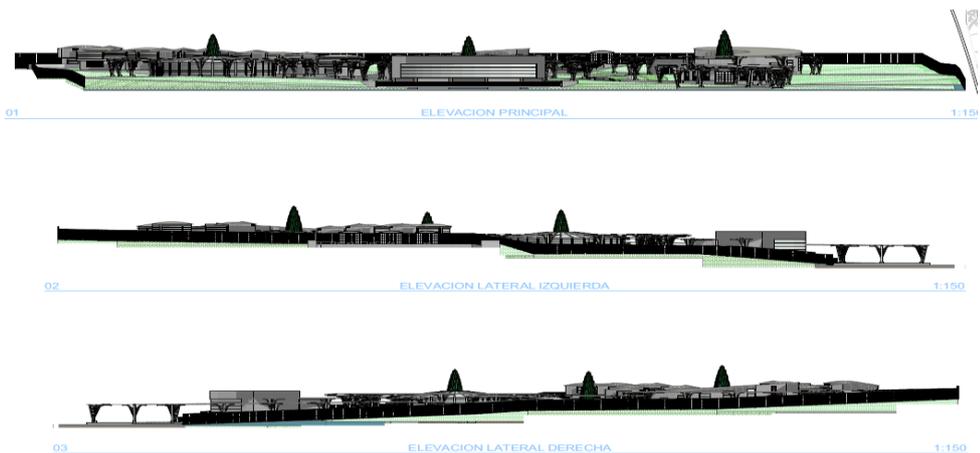


Figura 108.

Vistas laterales



4.10.2. Propuesta tridimensional

Figura 109

Propuesta tridimensional



Fuente: Elaboración propia

Figura 110

Vista aérea

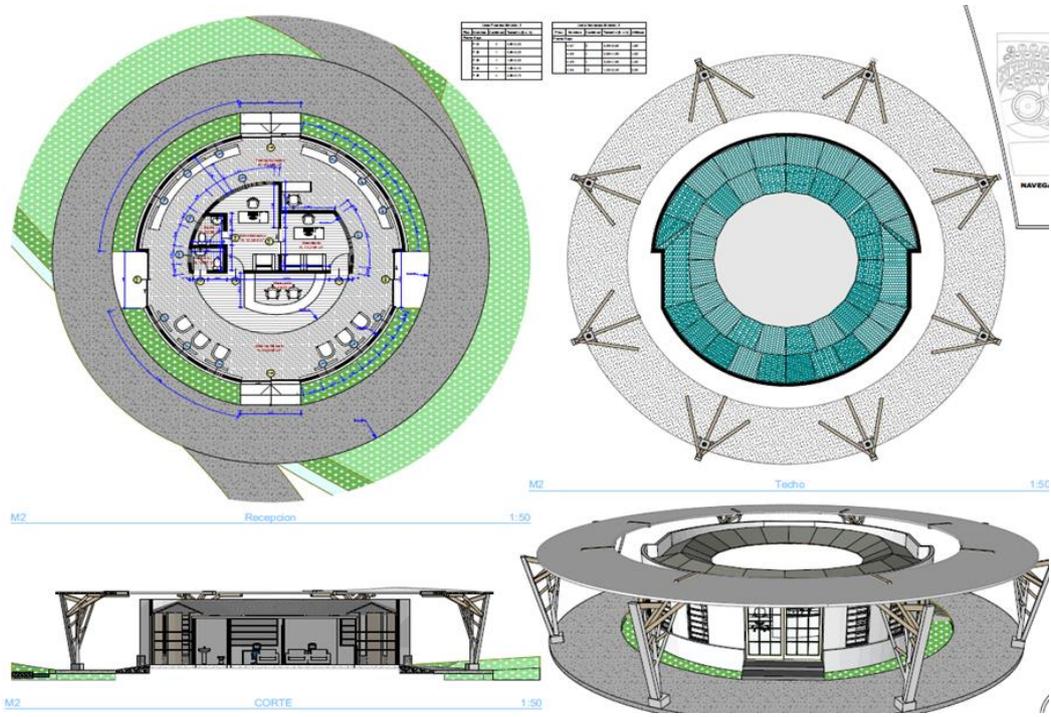


Fuente: Elaboración propia

- Por zonas

Figura 111

Zona Receptiva y Administrativa



Fuente: Elaboración propia

Figura 112

Zona de Interiorización 1 - Concentración y Relajación

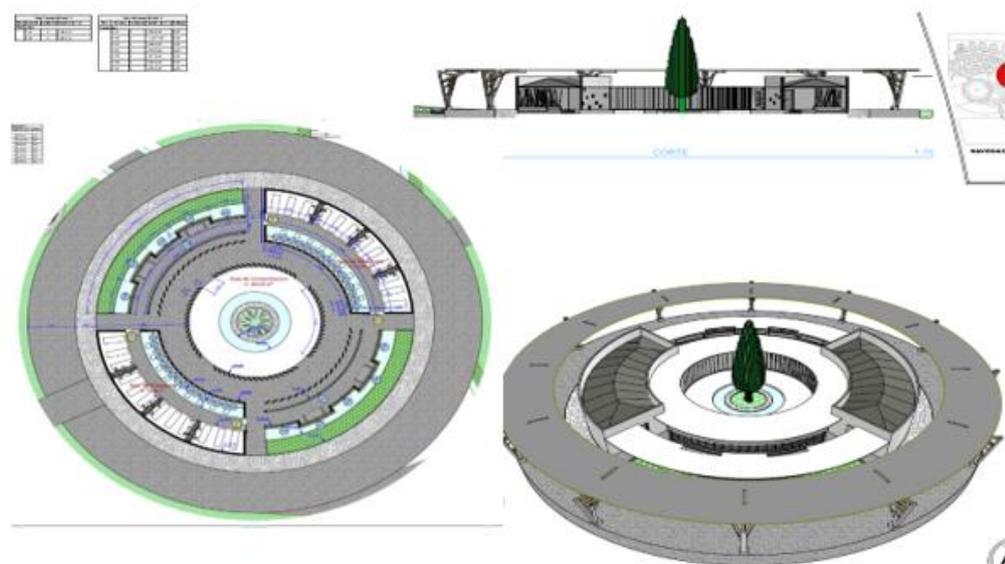
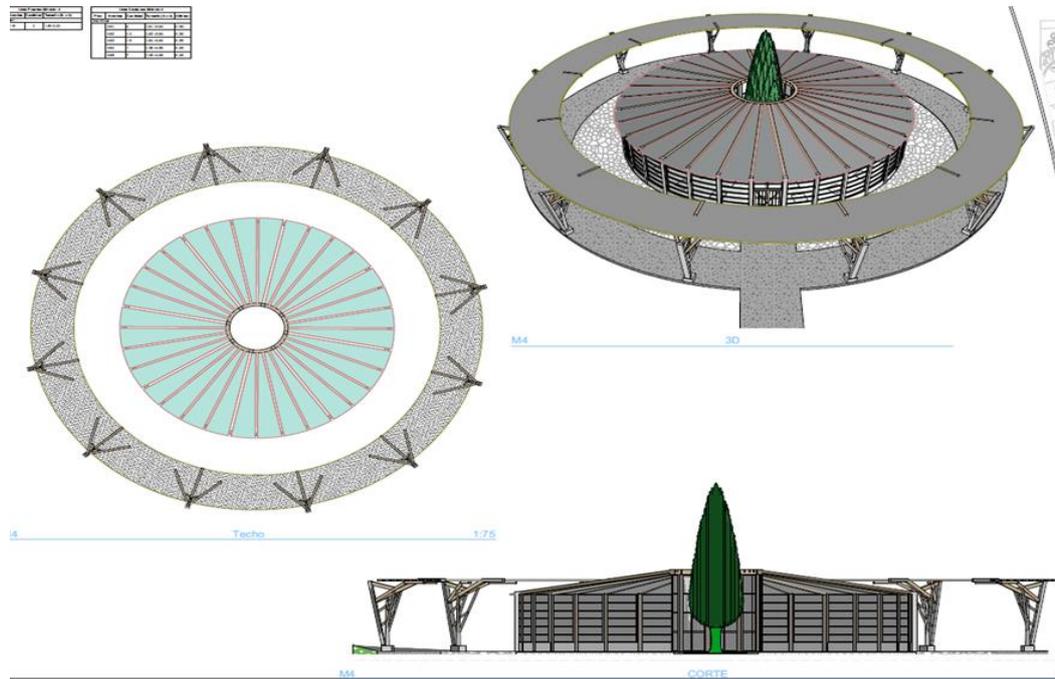


Figura 113

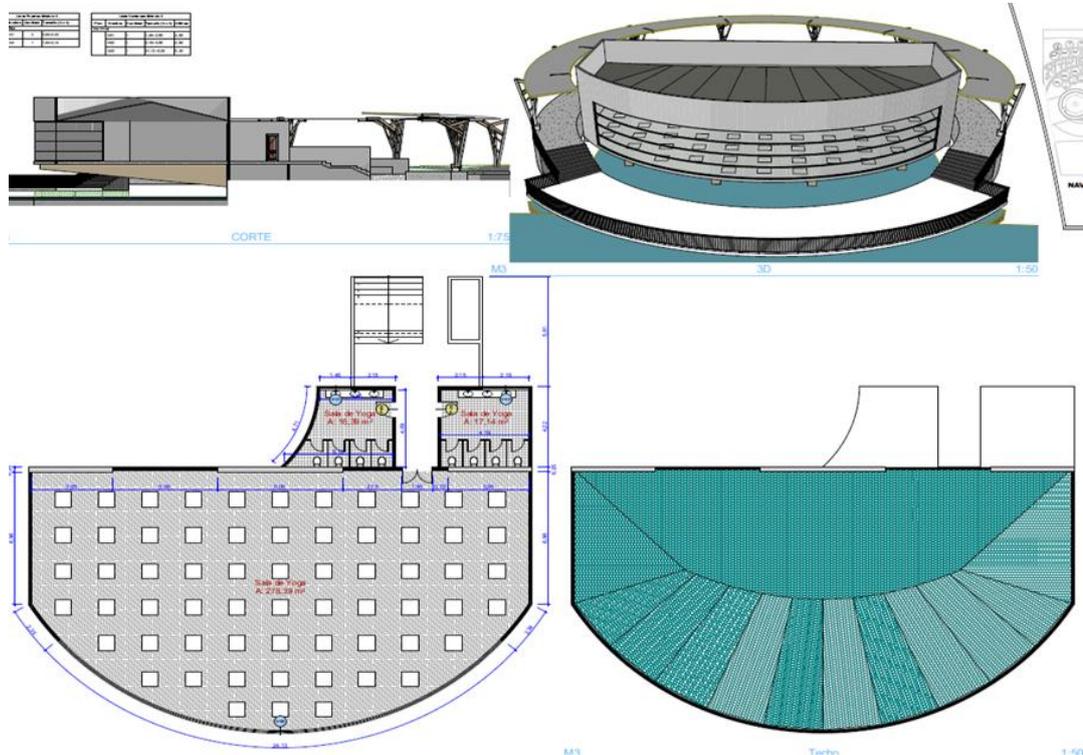
Sala de meditación



Fuente: Elaboración propia

Figura 114

Sala de yoga



- **Propuestas de espacios exteriores:**

Figura 115

Vista de las estructuras de madera en el recorrido



Fuente: Elaboración propia

Figura 116

Vista en conjunto de la zona de alojamiento



Fuente: Elaboración propia

Figura 117

Vista lateral del área libre de la zona de yoga



Fuente: Elaboración propia

- Propuestas de espacios interiores

Figura 118

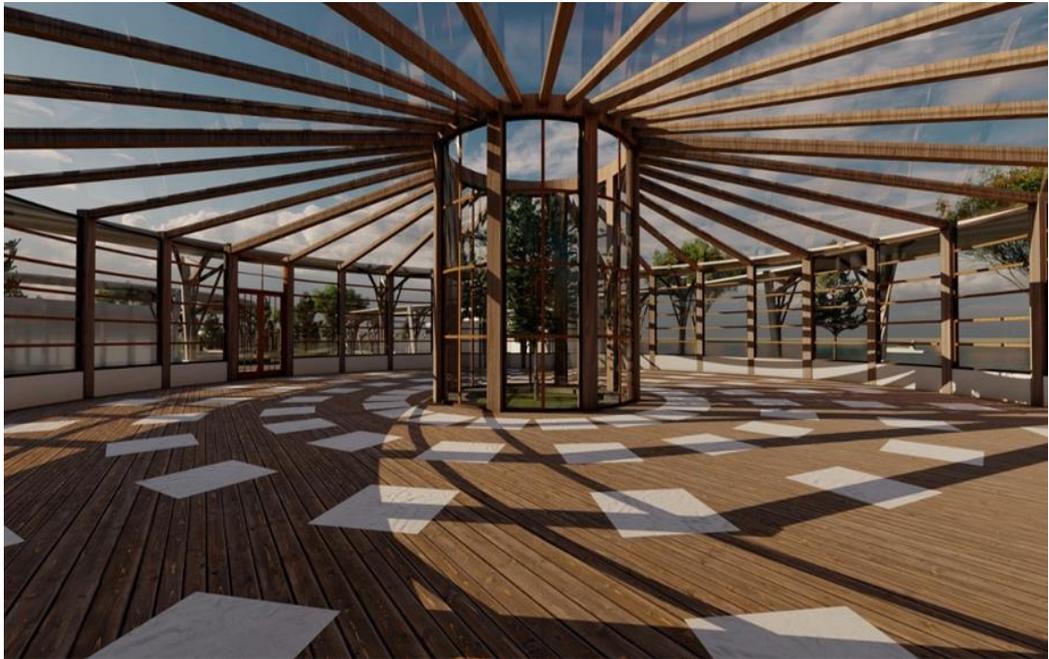
Vista interior de la recepción y sala de espera



Fuente: Elaboración propia

Figura 119

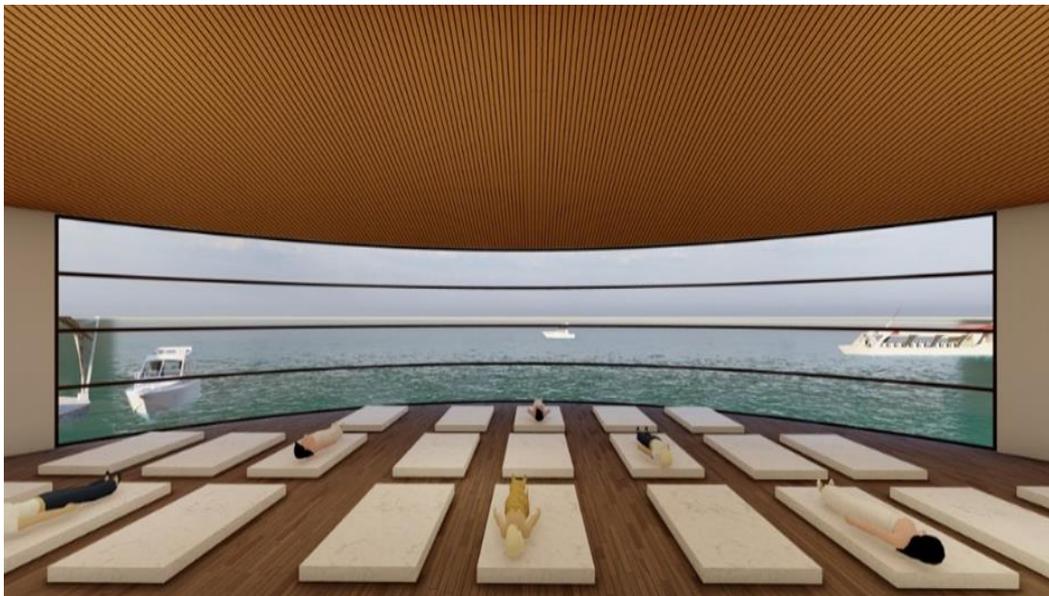
Vista interior de la sala de meditación



Fuente: Elaboración propia

Figura 120

Vista interior de la sala de yoga



Fuente: Elaboración propia

Figura 121

Vista interior del auditorio



Fuente: Elaboración propia

Figura 122

Vista interior de la sala de relajación



Fuente: Elaboración propia



V. CONCLUSIONES

- Las personas con problemas de salud mental como son el estrés la ansiedad y la depresión, requieren de lugares donde poder encontrar nuevamente la paz y la tranquilidad que la sociedad con sus adelantos tecnológicos y demandas laborales altamente competitivas, han quitado. El encontrarse en un lugar de retiro traerá consigo estados de relajamiento profundo y de mente más serena. La meditación cuenta con múltiples beneficios: mejora la salud mental, disminuye el estrés y la ansiedad, favorece al cerebro con mejoras de concentración y reduce la presión sanguínea.
- Para lograr una arquitectura que logre satisfacer las necesidades del usuario con problemas de salud mental; la forma, la función y el espacio, deben trabajar en conjunto; las formas rectas inspiran seguridad, mientras que las formas circulares representan la eternidad, la espiritualidad, cada forma tiene un significado, según Gestalt el cerebro organiza los elementos percibidos de la mejor manera posible. Por otro lado, la función es un criterio básico del diseño, donde cada espacio conforma un todo, satisfaciendo las necesidades psicológicas del usuario dando solución a las exigencias físicas y espirituales. Según el estudio y la investigación sobre como la arquitectura emocional trabaja en conjunto la percepción sensorial del cerebro y el lugar del emplazamiento del terreno, se tomaron en cuenta palabras claves como ideas para el inicio del partido arquitectónico: Unidad, naturaleza, forma, fluidez, continuidad, adaptación al terreno, ser humano, agua.
- Taquile presenta paisajes que albergan diversos ecosistemas naturales con alto valor para la investigación y para el uso y manejo de sus recursos, siendo el lago Titicaca el principal escenario del desarrollo de la propuesta, el color azul evoca paz y quietud para el personaje que hará uso del centro de meditación. La percepción sensorial es



principalmente vista por los colores y las formas en los espacios arquitectónicos, por espacios construidos, en esta investigación, no solo se toma en cuenta los espacios edificados sino la percepción de la naturaleza, y la que nos trae consigo la isla de Taquile es ejemplo de ello.



VI. RECOMENDACIONES

- Se sugiere a los futuros profesionales de la rama de la arquitectura, al tomar en cuenta la presente investigación, y para futuras investigaciones y/o intenciones de estudio que tengan interés en implementar este tipo de infraestructuras que velen por la relación entre las necesidades del usuario y la función, espacio y forma de la edificación.
- Se recomienda actualizar las normativas técnicas de diseño en el sector salud, que solo velan por el aspecto técnico sin preocuparse por el impacto perceptual – emocional causado a los usuarios a quienes va dirigido.
- Como arquitectos, nuestro papel es mejorar la calidad de vida de nuestra sociedad a través de continuos proyectos innovadores que permitan implementar nuevas tecnologías de diseño eco-amigables con la naturaleza y la salud mental del usuario.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Achig Balarezo, D. R. (2019). Cosmovision Andina: categorías y principios. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas*, 4.
- Alcántara Hernández, A. (2014). *Cosmovisión y Ética Andina en la Constitución Vital y Societal de la Isla de Taquile*. Andahuaylas.
- Bazalar La Puerta, L. R., & Cadenillas Calderón, M. A. (2019). *Propuesta de agregado reciclado para la elaboración de concreto estructural con $f'c=280$ kg/cm² en estructuras aperticadas en la ciudad de Lima para reducir la contaminación ambiental*. Lima.
- Benítez Burgada, B. (2022). *La Vanguardia*. Obtenido de <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20220315/8125028/que-significa-color-blanco-psicologia-que-situaciones-deberias-usarlo-nbs.html>
- Biografías y Vidas*. (s.f.). Obtenido de <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/g/goeritz.htm>
- Bloomfield, H., Cain, M., & Jaffe, D. (1975). *Meditacion Transcendental*. Nueva York.
- Blubber. (2018). *Blubber Estudio Creativo S.L.* Obtenido de <https://blubber.es/blog/logotipos-leyes-gestalt/>
- Caballero Sánchez, J. V. (2012). Los valores paisajísticos. Elementos de la articulación entre teoría e interpretación del paisaje. *Cuadernos Geográficos*, 26.
- Calizaya Valencia, L. S. (2019). *"Diseño Arquitectónico de un Centro Holístico para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en la región Puno"*. Puno.



- Cao, L. (22 de Diciembre de 2019). *ArchDaily*. Obtenido de <https://www.archdaily.co/co/930273/como-afecta-el-color-a-la-arquitectura>
- Cárdenas Valdez, W. H., & Hernández Méndez, J. G. (2014). *Caracterización de los agregados de concreto reciclado propiedades técnicas y uso (Corporación Universitaria Minuto de Dios)*.
- Carpio Morón, E. (2020). "Taquile, tradición y modernidad". *Revista de la Universidad Ricardo Palma*, 9.
- Chauvie, V., & Risso, A. (2003). *Color y Arquitectura*.
- Cruz Aguirre, T. A. (2011). *Neuroarquitectura en la Rehabilitación de personas con discapacidad motriz en Pachuca*. Pachuca.
- Cruz García, J. A., & Velásquez Yañez, R. (2004). *Concreto Reciclado (tesis de pregrado)*.
- Cruz Perez, M. A. (2018). *Cosmovision andina e interculturalidad: una mirada al desarrollo sostenible dedle el sumak kawsay*. chimborazo.
- Emoto, M., & Fliege, J. (2006). *"El poder curativo del agua"*. España.
- Escobedo Soto, A., & Santa Cruz Labán, N. (2018). *Neurociencia Aplicada a la Arquitectura en un Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en Pimentel*. Lambayeque.
- Fornara, F., & Campos Andrade, C. (2012). *El Manual de Oxford de Psicología Ambiental y de la Conservación*.
- Frederick , M. (2012). *101 cosas que aprendí en la Escuela de Arquitectura*. Madrid: Abada Editores.



- García Mingrone, A. (2022). *Psicología Online*. Obtenido de <https://www.psicologia-online.com/que-es-la-ley-de-semejanza-de-la-gestalt-y-ejemplos-6545.html>
- García, F., & Roca, P. (2013). *Pachakuteq una aproximación a la cosmovisión andina*. Caracas.
- Garzon Amaya, C. F., Niño Carreño, J. J., & Salazar Gonzalez, C. (2016). *Ensayo de Modulo de Elasticidad y Relación de Poisson*. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Tunja.
- Gilbert, D., & Scott, W. (2016). *ArchDaily*. Obtenido de <https://www.archdaily.com/798645/vajrasana-buddhist-retreat-walters-and-cohen-architects>
- Giménez, A. (2018). *Aunitz.net*. Obtenido de <https://www.aunitz.net/ley-06-principio-de-la-proximidad/>
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*.
- Huamán Carhuaricra, A., & Vizcarra, V. (2017). *Tejemos nuestra vida: Testimonios sobre el arte textil de Taquile*. Lima.
- Koitani, Y. (2011). *ArchDaily*. Obtenido de <https://www.archdaily.pe/pe/02-81082/pabellon-eco-2011-mmx>
- La Portilla Huapaya, M. D. (2017). "Diseño Arquitectónico I Básico, utilizando los principios ordenadores y perceptuales de la forma". *Universidad Ricardo Palma*, 17.
- Leone, G. (2011). *Gestalt-blog*. Obtenido de <http://gestalt-blog.blogspot.com/2011/12/leyes-de-la-gestalt-y-su-correlato.html>



Lopez-Tarruela Maldonado, J. (2017). *Diseño arquitectónico centrado en el usuario mediante neurotecnologías inmersivas*. valencia.

Meteoblue. (2023). Obtenido de https://www.meteoblue.com/es/tiempo/pronostico/meteogramweb/isla-de-taquili_per%c3%ba_3927803

Milla Euribe, Z. (2008). *"Introducción a la Semiótica del Diseño Andino Precolombino"*. Lima.

Milla Euribe, Z. (2008). *Introducción a la semiótica del diseño andino precolombino*. lima.

Ministerio de Transportes y comunicaciones. (2016). *Manual de ensayo demateriales*. Lima.

MINSA. (2016). Depresión: la grave enfermedad que afecta a 2mlls. de peruanos. *EL COMERCIO*.

Morales Gonzalez, E. (2015). *Conceptuacion y desarrollo del diseño sensorial desde la percepción táctil y háptica*. valencia.

Muñoz Serra, V. A. (2012). *El Espacio Arquitectónico*.

Navarro Palacios, M. F. (2017). *Diseño de Centro de Retiro Espiritual en la Ciudad de Baños de Agua Santa - Tunguragua, como una Arquitectura Integrada a la Naturaleza*. Quito.

Ortega Tavarez, F. (2018). *"Neuroarquitectura: Influencia Emocional del Espacio"*. Santo Domingo, Republica Dominicana.

Ortiz Cabrejos, J. (2011). *Arquitectura vedica: Orígenes y Desarrollo en América Latina*. *Revista Digital de Arquitectura*.



Pilato Grollo , C. (2017). *La Arquitectura de la Meditación Cuerpo, mente y arquitectura*.
Valencia.

Raynaud de la Ferriere, S. (1969). *"Yug Yoga Yoghismo"*. Caracas Venezuela: Diana.

Reglamento Nacional de Edificaciones. (2021).

Rodríguez Peña, F. M. (2015). *Yoga y Meditación Mindfulness: Psiconeuroinmunoendocrinología e implicaciones clínicas*.

Saavedra Lalangue, M. (2018). *Criterios de la Neuroarquitectura para la recuperación psicológica de mujeres víctimas de violencia familiar y sexual en el distrito de Piura*. Piura.

Sánchez, L. (s.f.). *Diariofemenino*. Obtenido de <https://www.diariofemenino.com/psicologia/autoayuda/significados-del-color-verde-segun-la-psicologia-asi-influye-en-tu-vida/>

Santoscoy, P. (2013). *Arquine*. Obtenido de <https://arquine.com/imaginar-lo-que-viene/>

Tantalean Díaz, V. (2015). *Propuesta de Benchmarking Competitivo para las Políticas de Crédito en la Caja Sullana*. Chiclayo.

Técnicas de Aprendizaje. (s.f.). Obtenido de <https://tecnicasdeaprendizaje.net/la-psicologia-del-color-del-azul/>

Treib, M. (1969). *The content of landscape form*. berkeley.

Valdizan Pestana, A. (2018). *Centro de Meditacion y Retiros Espirituales en Santa Eulalia* . Lima.



Weather Spark. (2023). Obtenido de <https://es.weatherspark.com/y/27062/Clima-promedio-en-Isla-de-Taquili-Per%C3%BA-durante-todo-el-a%C3%B1o>



ANEXOS

ANEXO 1: Planos de la Propuesta Arquitectónica

- U-1 Plano de Ubicación y Localización
- PZ Plano de Zonificación General
- A-01 Planimetría General
- A-02 Cortes Generales
- A-03 Elevaciones Generales
- A-04 Módulo 1 - Puerto de embarque
- A-05 Módulo 2 - Recepción
- A-06 Modulo 3 - Sala de Yoga Primer Nivel
- A-07 Módulo 3 - Sala de Yoga Segundo Nivel
- A-08 Módulo 4 - Sala de Meditación - Distribución
- A-09 Módulo 4 - Sala de Meditación – Sección y Elevación
- A-10 Módulo 5 – Sala de Concentración – Distribución
- A-11 Módulo 5 – Sala de Concentración – Sección y Elevación
- A-12 Módulo 6 – Servicios Complementarios 1 – Distribución Primer Nivel
- A-13 Módulo 6 – Servicios Complementarios 1 – Distribución Segundo Nivel
- A-14 Módulo 6 – Servicios Complementarios 1 – Sección y Elevaciones
- A-15 Módulo 7 - Servicios Complementarios 2 – Distribución Primer Nivel
- A-16 Módulo 7 – Servicios Complementarios 2 – Sección y Elevación
- A-17 Truly – Tipo 1
- A-18 Truly – Tipo 2
- Lámina de Renders Exteriores
- Lámina de Renders Interiores

<https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1ujyqiJm0jqm4gwfaHGJFN8YdWIGLA2o2>



ANEXO 2: Programación cualitativa por zonas

- Zona de servicios complementarios 1

Tabla 7

Programación Cualitativa - Zona de Servicios Complementarios 1

AMBIENTE	CANT	NECESIDAD	USO	ILUMINACIÓN		ASOLEAMIENTO	VENTILACIÓN
				NATURAL	ARTIFICIAL		
RESTAURANT							
ÁREA DE MESAS	1	Comer	P	A	A	M	A
COCINA	1	preparar alimentos	PR	A	A	M	A
CAMARA FRIGORÍFICA	1	Almacenar	PR	B	M	B	B
DEPÓSITO DE							
ALIMENTOS SECOS	1	Almacenar	PR	B	M	B	M
DEPÓSITO DE							
PLATOS Y CRISTALERÍA	1	Almacenar	PR	B	M	B	B
SSHH VARONES	1	necesidades biológicas	P	M	M	B	A
SSHH DAMAS	1	necesidades biológicas	P	M	M	B	A

Fuente: Elaboración propia



ANEXO 3: Zona de servicios complementarios 2

Tabla 8

Programación Cualitativa - Zona de Servicios Complementarios 2

AMBIENTE	CANT	NECESIDAD	USO	ILUMINACIÓN		ASOLEAMIENTO	VENTILACIÓN
				NATURAL	ARTIFICIAL		
AUDITORIO	1	reunir exponer	P	B	A	B	A
BIBLIOTECA	1	Leer	P	M	A	B	M
SALONES DE ESTUDIO	2	Estudiar	P	A	A	M	A
SSHH VARONES	1	necesidades biológicas	P	M	M	B	A
SSHH DAMAS	1	necesidades biológicas	P	M	M	B	A

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 4: Zona de interiorización 1

Tabla 9

Programación Cualitativa - Zona de Interiorización 1

AMBIENTE	CANT	NECESIDAD	USO	ILUMINACIÓN		ASOLEAMIENTO	VENTILACIÓN
				NATURAL	ARTIFICIAL		
SALA DE RELAJACIÓN	1	Relajarse	P	A	M	M	A
ZONA DE CONCENTRACIÓN	1	concentrarse	P	A	M	M	A

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 5: Zona de interiorización 2

Tabla 10

Programación Cualitativa - Zona de Interiorización 2

AMBIENTE	CANT	NECESIDAD	USO	ILUMINACIÓN		ASOLEAMIENTO	VENTILACIÓN
				NATURAL	ARTIFICIAL		
SALA DE							
MEDITACIÓN	1	Meditar	P	A	M	M	A
SALA DE YOGA	2	practica de asanas	P	A	M	M	A
VESTIDORES							
DAMAS	2	Vestirse	P	M	M	B	A
VESTIDORES							
VARONES	2	Vestirse	P	M	M	B	A

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 6: Zona de servicios generales

Tabla 11

Programación Cualitativa - Zona de Servicios Generales

AMBIENTE	CANT	NECESIDAD	USO	ILUMINACIÓN		ASOLEAMIENTO	VENTILACIÓN
				NATURAL	ARTIFICIAL		
LAVANDERIA	1	lavar, secar ropa	PR	A	A	A	A
DEPOSITO	1	almacenar	PR	M	M	B	B
CUARTO DE LIMPIEZA	1	guardar artículos de limpieza	PR	M	M	B	B
DEPÓSITO DE BASURA	1	almacenar basura	PR	M	M	B	M
OFICINA DE COORDINACIÓN	1	coordinar	PR	A	A	A	A
COCINA EMPLEADOS	1	cocinar comer	PR	A	A	M	A
HALL	1	Descansar	PR	A	A	A	A
DORMITORIO EMPLEADOS	2	dormir descansar	PR	A	A	A	A
SSH EMPLEADOS	2	necesidades biológicas	PR	M	M	B	A

Fuente: Elaboración propia



ANEXO 7: Zona de alojamiento

Tabla 12

Programación Cualitativa - Zona de Alojamiento

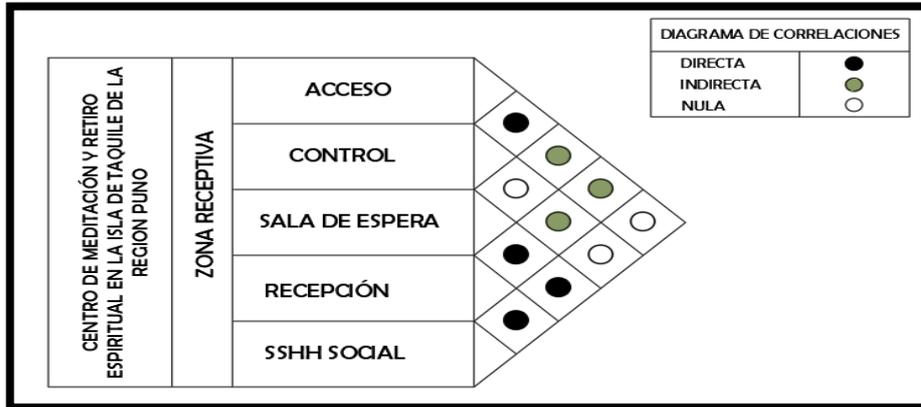
AMBIENTE	CANT	NECESIDAD	USO	ILUMINACIÓN		ASOLEAMIENTO	VENTILACIÓN
				NATURAL	ARTIFICIAL		
TRULY FAMILIAR							
DORMITORIO PRINCIPAL	1	dormir, descansar	PR	A	A	A	A
DORMITORIO SIMPLE	1	dormir, descansar	PR	A	A	A	A
KITCHENETTE	1	cocinar preparar alimentos	PR	A	A	M	A
HALL	1	socializar	PR	A	A	A	A
SSH	1	necesidades biológicas	PR	M	M	B	A
TERRAZA	1	socializar	PR	A	B	A	A
TRULY DOBLE							
DORMITORIO SIMPLE	3	dormir, descansar	PR	A	A	A	A
SSH	1	necesidades biológicas	PR	M	M	B	A
TERRAZA	1	socializar	PR	A	B	A	A

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 8: Matriz de correlaciones de la zona receptiva

Tabla 13

Matriz de Correlaciones Zona Receptiva

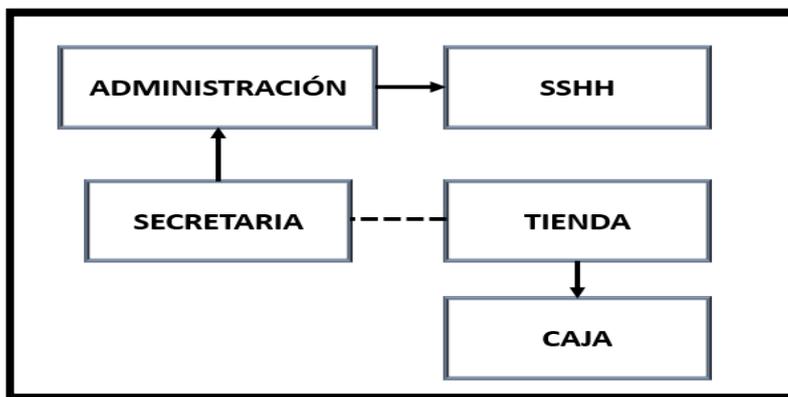


Fuente: Elaboración propia

ANEXO 9: Flujograma zona administrativa

Figura 123

Flujograma Zona Administrativa

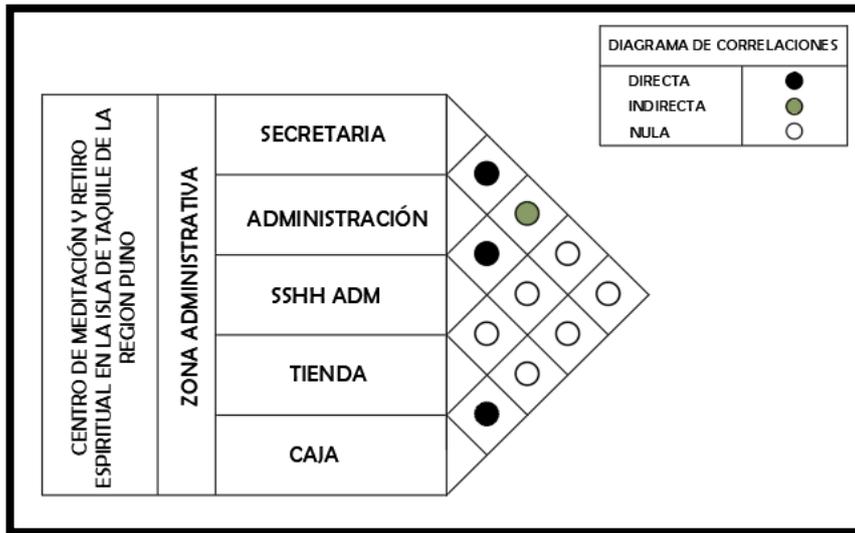


Fuente: Elaboración propia

ANEXO 10: Matriz de correlaciones de la zona administrativa

Tabla 14

Matriz de correlaciones Zona Administrativa

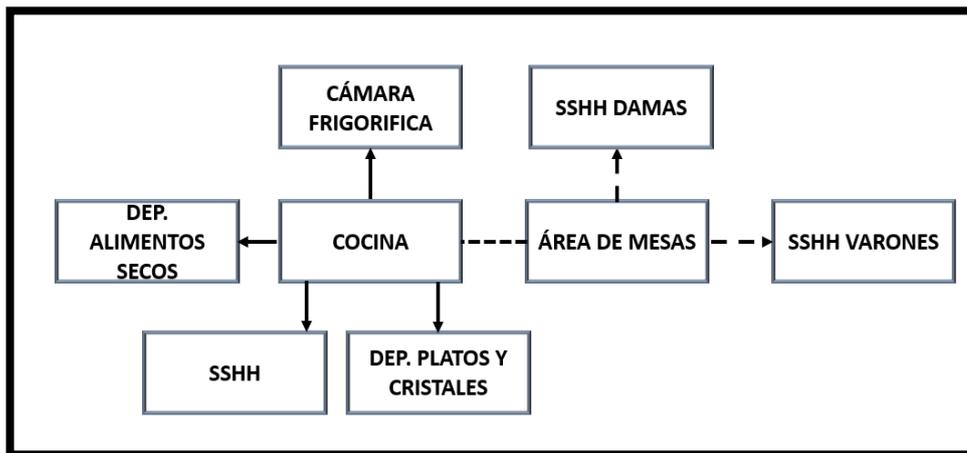


Fuente: Elaboración propia

ANEXO 11: Flujograma zona de servicios complementarios 1

Figura 124

Flujograma Servicios Complementarios 1

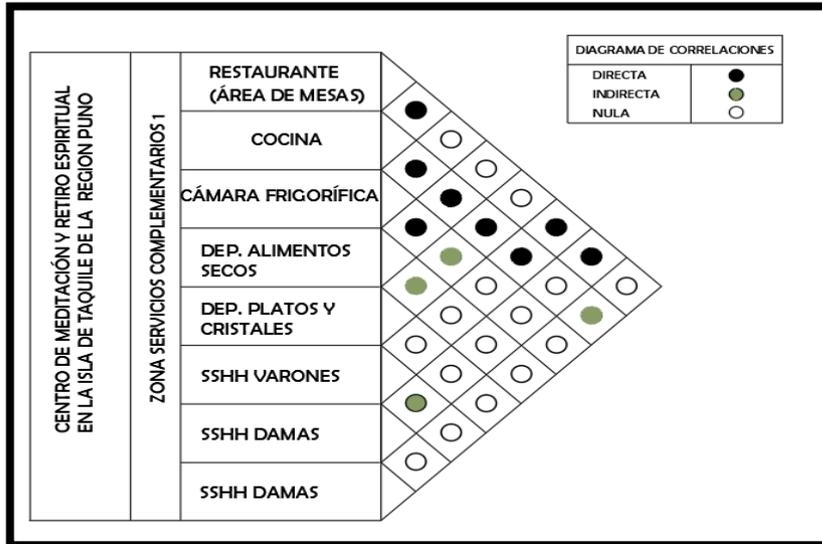


Fuente: Elaboración propia

ANEXO 12: Matriz de correlaciones de la zona de servicios complementarios 1

Tabla 15

Matriz de correlaciones Servicios Complementarios 1

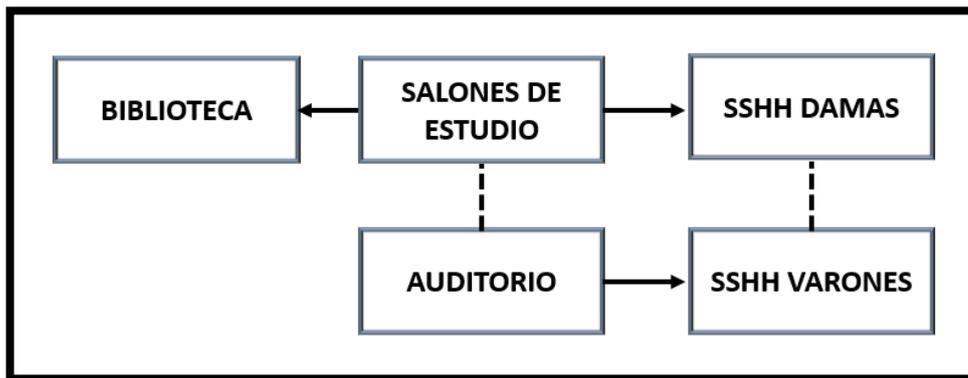


Fuente: Elaboración propia

ANEXO 13: Flujograma zona de servicios complementarios 2

Figura 125

Flujograma Servicios Complementarios 2

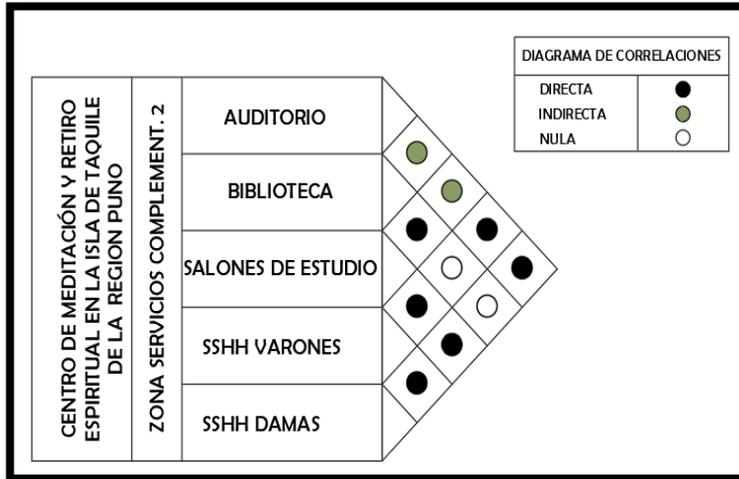


Fuente: Elaboración propia

ANEXO 14: Matriz de correlaciones de la zona de servicios complementarios 2

Tabla 16

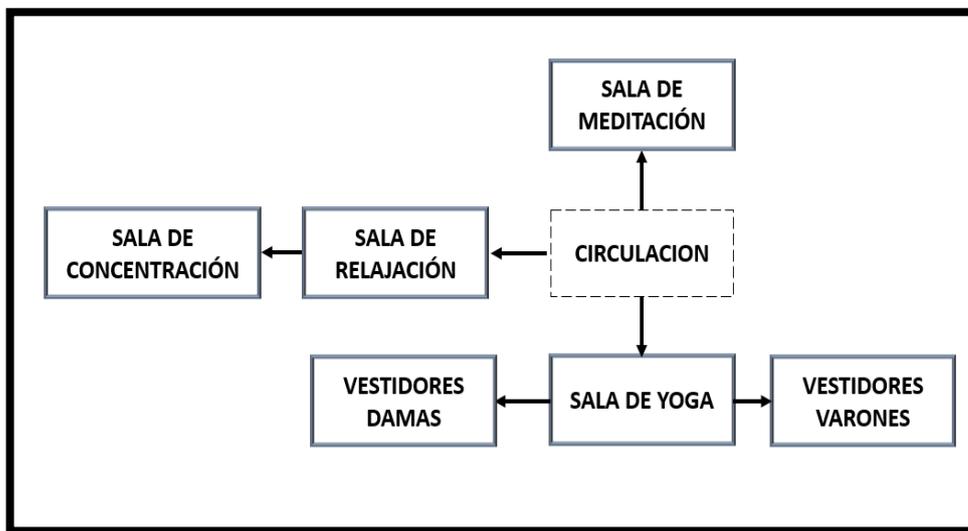
Matriz de correlaciones Servicios Complementarios 2



ANEXO 15: Flujograma zona interiorización 1 y 2

Figura 126

Zona de Interiorización

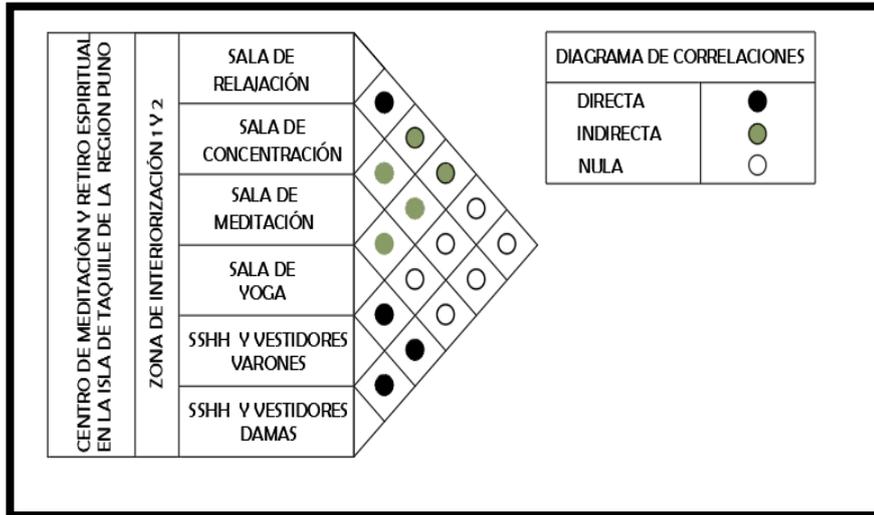


Fuente: Elaboración propia

ANEXO 16. Matriz de correlación de la zona interiorización 1 y 2

Tabla 17

Matriz de correlaciones de la Zona de Interiorización

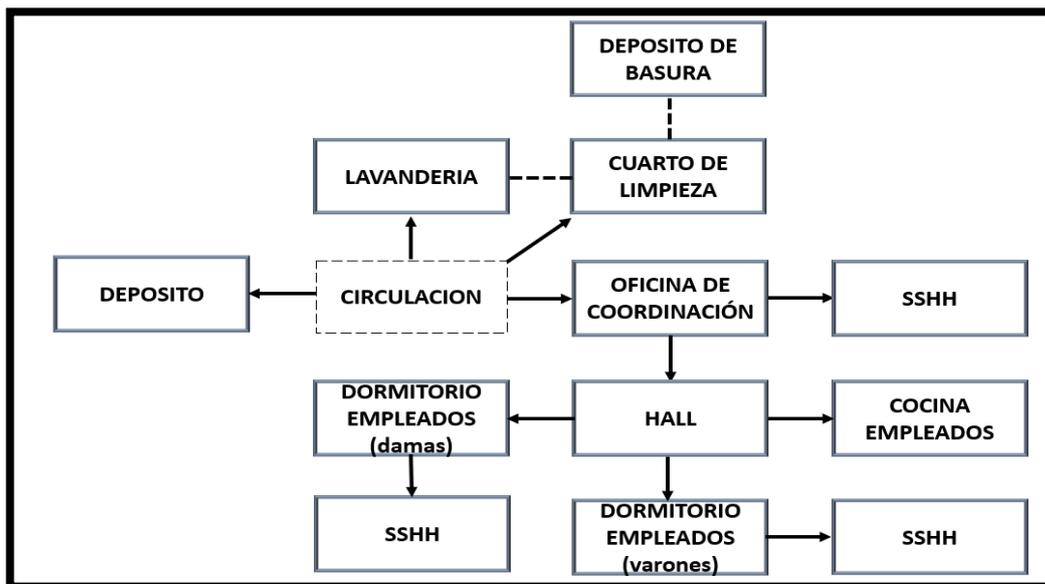


Fuente: Elaboración propia

ANEXO 17: Flujograma zona de servicios generales

Figura 127

Flujograma Servicios Generales

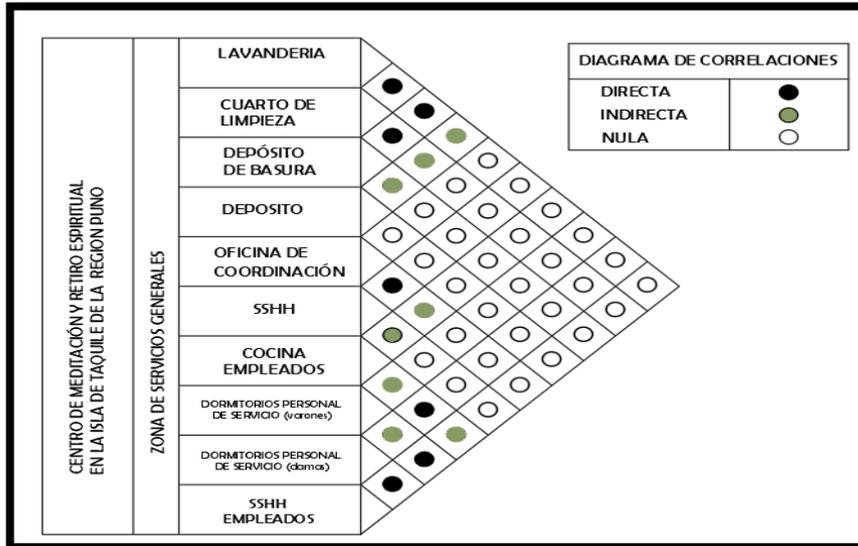


Fuente: Elaboración propia

ANEXO 18: Matriz de correlaciones de la zona de servicios generales

Tabla 18

Matriz de correlaciones Servicios Generales

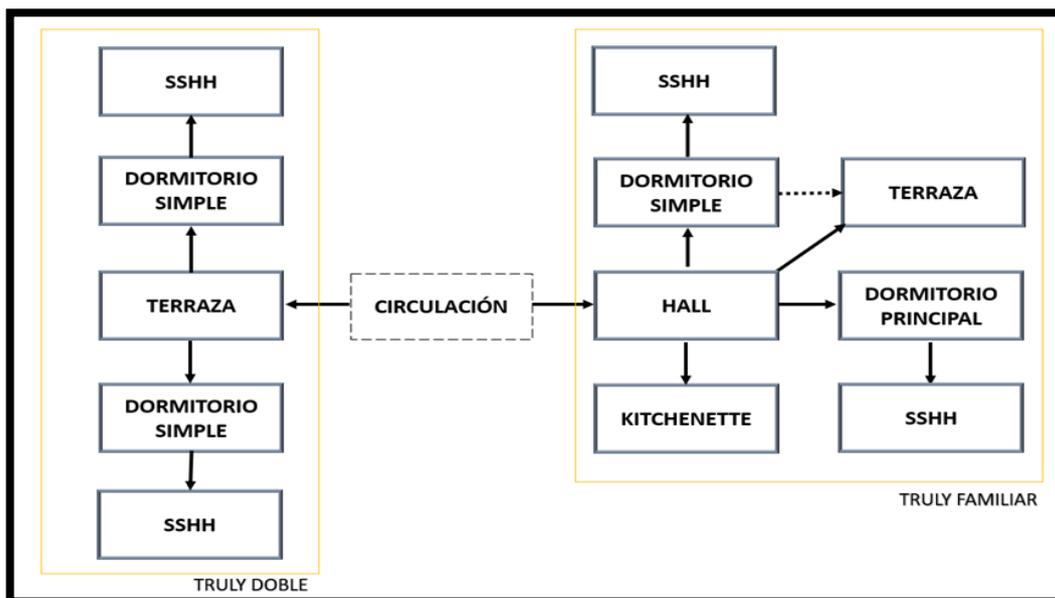


Fuente: Elaboración propia

ANEXO 19: Flujograma zona alojamiento

Figura 128

Flujograma Alojamiento

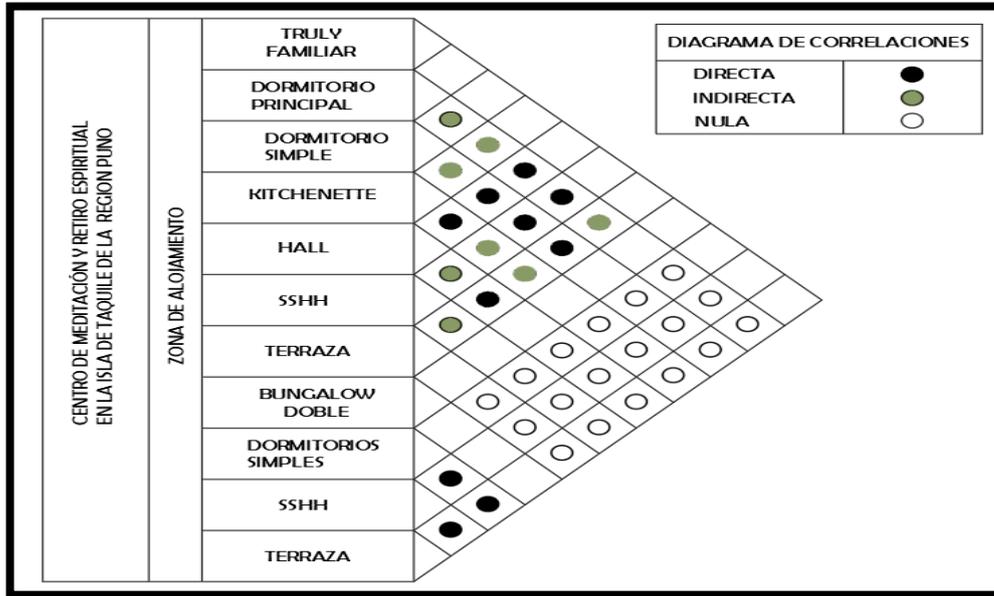


Fuente: Elaboración propia

ANEXO 20: Matriz de correlaciones de la zona alojamiento

Tabla 19

Matriz de correlaciones Zona de Alojamiento



Fuente: Elaboración propia

ANEXO 21: Cuadro de áreas

Tabla 20

Cuadro de áreas

MODULO AL QUE PERTENECE	NOMBRE DE ZONA	ÁREA
Área Verde	---	8837.33
Camineras de piedra	---	3696.91
M1 - Puerto	Puerto de Embarques	175.31
M2 - Recepción y Adm	Administración	12.03
M2 - Recepción y Adm	Recepción	7.8
M2 - Recepción y Adm	Sala de Espera	55.63
M2 - Recepción y Adm	Secretaria	10.16
M2 - Recepción y Adm	Ss.Hh.	4.04
M2 - Recepción y Adm	Tienda Souvenir	41.65
M3 - Sala de Yoga	Hall Exterior	162.38
M3 - Sala de Yoga	Sala de Yoga	311.92
M3 - Sala de Yoga	Terraza	42.22
M4 - Sala de Meditación	Sala de Meditación	272.9
M5 - Sala de Concentración	Sala de Concentración	395.89
M5 - Sala de Concentración	Sala de Relajación	148.52
M6 - Servicios Complementarios 1	Basurero	1.27
M6 - Servicios Complementarios 1	Cafetería	37.83
M6 - Servicios Complementarios 1	Cocina	19.86
M6 - Servicios Complementarios 1	Depósito	10.26
M6 - Servicios Complementarios 1	Depósito 1	3.24
M6 - Servicios Complementarios 1	Depósito 2	3.19
M6 - Servicios Complementarios 1	Dormitorio 1	15.27
M6 - Servicios Complementarios 1	Dormitorio 2	16.14
M6 - Servicios Complementarios 1	Frigorífico	3.02



MODULO AL QUE PERTENECE	NOMBRE DE ZONA	ÁREA
M6 - Servicios Complementarios 1	Lavandería	8.13
M6 - Servicios Complementarios 1	Limpieza	4.07
M6 - Servicios Complementarios 1	Oficina	7.4
M6 - Servicios Complementarios 1	Restaurant	130.41
M6 - Servicios Complementarios 1	Sala de Yoga	8.91
M6 - Servicios Complementarios 1	Ss. Hh. Varones	14.72
M6 - Servicios Complementarios 1	Ss.Hh.	9.12
M6 - Servicios Complementarios 1	Ss.Hh. Damas	13.24
M6 - Servicios Complementarios 1	Ss.Hh. Disc.	4.53
M7 - Servicios Complementarios 2	Auditorio	78.54
M7 - Servicios Complementarios 2	Biblioteca	36.36
M7 - Servicios Complementarios 2	Salón de Estudio	86.48
M7 - Servicios Complementarios 2	Ss.Hh. Damas	15.83
M7 - Servicios Complementarios 2	Ss.Hh. Varones	22.14
M8 - Alojamiento	Dormitorio	42.65
M8 - Alojamiento	Sala Comedor	20.27
M8 - Alojamiento	Ss. Hh.	8.74
M8 - Alojamiento	Ss.Hh.	7.45
M8 - Alojamiento	Terraza	31.82

Fuente: Elaboración propia



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Mariam Elizabeth Chávez de la Cuba
, identificado con DNI 74572112 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

Arquitectura y Urbanismo

, informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación para la obtención de Grado
 Título Profesional denominado:

"Centro de Meditación y Retiro Espiritual en la
isla de Taquile de la Región Puno

" Es un tema original.

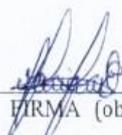
Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internás, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 24 de octubre del 2023


FIRMA (obligatoria)



Huella



AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Mariam Elizabeth Chávez de la Cuba, identificado con DNI 74572112 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
Arquitectura y Urbanismo

, informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación para la obtención de Grado

Título Profesional denominado:

" Centro de Meditación y Retiro Espiritual en la isla de Taquile de la Región Puno

" Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

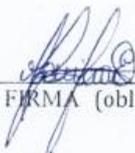
En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 24 de octubre del 20 23


FIRMA (obligatoria)



Huella