TÍTULO

Ambientes diseñados para la mitigación de síntomas del trastorno de ansiedad

AUTOR:

JULIANA ARIAS MOSQUERA

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

FACULTAD DE ARQUITECTURA Y DISEÑO

CARRERA DE ARQUITECTURA

2023

Nota de advertencia:

Artículo 23 de la Resolución N° 13 de Julio de 1946.

"La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis. Solo velará por qué no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y por que las tesis no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se vea en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia".

Resumen Trabajo de Grado

ALCANCE

Anteproyecto arquitectónico de una propuesta nueva de un espacio que comprenda las repercusiones del trastorno de ansiedad y ofrezca nuevas posibilidades para aliviar sus síntomas.

TÍTULO

Ambientes diseñados para la mitigación de los síntomas del trastorno de ansiedad.

PROBLEMÁTICA EN LA QUE SE INSCRIBE EL TRABAJO

La falta de adaptabilidad de la arquitectura a nuevos perfiles y necesidades de la población.

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un espacio con diferentes ambientes que, mediante el uso de distintas estrategias y técnicas alternativas de apoyo, logre mitigar y/o prevenir los síntomas del trastorno de ansiedad, enfocándose específicamente en jóvenes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1) Investigar acerca del trastorno de ansiedad, su sintomatología, tratamientos y las múltiples estrategias alternativas que existen para disminuir los síntomas.
2) Identificar y caracterizar la población más afectada por el trastorno de ansiedad.
3) Delimitar una localización estratégica para ubicar los ambientes que logren aliviar los síntomas de ansiedad.
4) Minimizar las afectaciones causadas por el trastorno de ansiedad por medio del diseño consciente de los ambientes propuestos, teniendo en cuenta la conexión entre cuerpo, mente y espíritu.
5) Definir los aspectos espaciales esenciales que permitan el buen desarrollo de las estrategias propuestas.

DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO

La salud mental es un tema que ha adquirido relevancia en los últimos años; actualmente, se enfatiza en la importancia de buscar ayuda para promover el bienestar y prevenir todas las afectaciones que se pueden presentar a causa de trastornos mentales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como “un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia”, y establece que hace parte de la integridad de la salud. Además, subraya que es necesario transformar la forma en que se están abordando las complicaciones mentales y por lo tanto fortalecer aquellas estrategias y técnicas alternativas, que son viables para proteger a las personas afectadas, de manera que se tengan en cuenta las complejas necesidades que se puedan manifestar.

El trastorno de ansiedad, caracterizado por un miedo y una preocupación excesivos según la OMS, es uno de los trastornos más comunes que afecta a un gran porcentaje de la población. En este caso, la investigación se enfoca en adolescentes y jóvenes adultos debido a que se encuentran en una etapa de estrés académico, laboral y social constante, cambios frecuentes, decisiones de vida, y complicaciones que se aumentaron después del confinamiento y aislamiento durante la pandemia por COVID-19 y por lo tanto son más propensos a evidenciar signos de ansiedad. Según el Boletín de Salud Mental No. 4 del Ministerio de Salud en Colombia, uno de los diagnósticos más frecuentes en la adolescencia es el trastorno de ansiedad, y teniendo en cuenta que los síntomas empiezan en promedio a los 17 años, es importante crear espacios donde las personas puedan aplicar estrategias para afrontar este tipo de problemas para que no prevalezcan las dificultades.

Con este contexto, se desarrolla este proyecto que pretende crear un espacio que apoyado en la arquitectura y en los elementos espaciales como el color, la materialidad y las texturas, la iluminación, la escala y la naturaleza, que varían dependiendo de las actividades desarrolladas y sus propósitos, creen una relación entre el espacio y la persona que lo habita. Después de un análisis territorial se definió ubicar el lugar en Teusaquillo, teniendo en cuenta que es una localidad bien conectada, con zonas verdes y donde se concentra una gran cantidad de la

población objetivo. Se van a ofrecer diferentes ambientes donde se pueden poner en práctica unos métodos eficaces y viables que tienen como propósito reducir los síntomas de trastornos como el de la ansiedad. Las estrategias incluyen psicoeducación, actividad física, mindfulness, arte-terapia y conexión con naturaleza; todas van más allá de la medicina tradicional y tienen como objetivo que la persona pueda gestionar y entender sus emociones y lograr un estado de conciencia profundo, promoviendo la armonía entre cuerpo, mente y espíritu. En cuanto a funcionamiento, los usuarios podrán reservar los espacios de manera virtual a través de una aplicación, acceder a un ambiente o hacer todo el recorrido e incluso si es necesario solicitar apoyo adicional a los voluntarios que estarán disponibles en el lugar.

Se crea una arquitectura más sensible, enfocada hacia el bienestar teniendo en cuenta todos los aspectos del ser humano, para recalcar la importancia de la salud mental, transformar la forma en que se maneja y brindar herramientas complementarias que logren aliviar síntomas de ansiedad a través del diseño y la arquitectura.

¿DESDE LA IDENTIDAD JAVERIANA, CUÁL CONSIDERA USTED QUE ES EL MEJOR APORTE DE SU PROYECTO?

La Identidad Javeriana se basa en valores como la honestidad, la equidad, el respeto y la mutua exigencia. Es una institución que tiene como misión formar personas íntegras que prioricen el bien común y sobresalgan por su calidad humana, académica y profesional. Además, impulsa a los estudiantes a generar posturas críticas e innovadoras con el propósito de lograr una sociedad, justa, sostenible e incluyente, entre otros. El proyecto propuesto es resultado de esta formación ética y sensible pues lo que busca es llamar la atención sobre una problemática de salud mental que hoy en día afecta a un gran porcentaje del país y tratar esta dificultad desde una perspectiva diferente. Es gracias a la Pontificia Universidad Javeriana que se entiende la capacidad de transformación que tenemos como arquitectos. No se trata sólo de crear y construir físicamente, sino de crear lugares que transformen las vidas de las personas, preocupándose por generar un impacto positivo e incluir a nuevos perfiles y necesidades de una población, así

como la urgencia de crear espacios donde las personas que presentan síntomas de ansiedad puedan ir y sentirse entendidos e incluidos.

TABLA DE CONTENIDO:

1. **Introducción**
2. **Contexto**
    a. Salud mental
    b. Trastornos mentales
    c. Trastorno de ansiedad
    d. Población objetivo
3. **Marco conceptual**
    a. Arquitectura y salud mental
    b. Estrategias para reducir síntomas de ansiedad
4. **Lugar**
5. **Marco general proyecto**
    a. Lineamientos generales
6. **Propuesta**
7. **Ambientes**
8. **Conclusiones**
9. **Bibliografía**

ÍNDICE DE ANEXOS:

- Ilustración 1. Cuerpo mente y espíritu. Fuente: elaboración propia
- Ilustración 2. Mapa Bogotá. Fuente: elaboración propia
- Ilustración 3. Mapa Teusaquillo. Fuente: elaboración propia
- Ilustración 4. Plano localización. Fuente: elaboración propia
- Ilustración 5. Centro Maggie y Casa del Silencio. Fuente: Archdaily
- Ilustración 6. Elementos espaciales. Fuente: elaboración propia
- Ilustración 7. Planta nivel 1. Fuente: elaboración propia
- Ilustración 8. Planta nivel 2. Fuente: elaboración propia
- Ilustración 9. Planta nivel -1- Fuente: elaboración propia
- Ilustración 10. Render 1. Fuente: elaboración propia
- Ilustración 11. Render 2. Fuente: elaboración propia
- Ilustración 12. Render 3. Fuente: elaboración propia
- Ilustración 13. Render 4. Fuente: elaboración propia
- Ilustración 14. Render 5. Fuente: elaboración propia
- Ilustración 15. Render 6. Fuente: elaboración propia
- Panchas del proyecto. Fuente: elaboración propia

1. INTRODUCCIÓN

La falta de adaptabilidad de la arquitectura a nuevos perfiles y necesidades de la población es una problemática que impacta y perjudica individuos y comunidades específicas. Hoy en día, la sociedad se caracteriza por ser cambiante e integra perfiles y comportamientos distintos que varían teniendo en cuenta necesidades particulares. Dentro de la problemática mencionada anteriormente, y teniendo en cuenta que la arquitectura tiene la capacidad de adaptarse y transformarse a múltiples funciones y requerimientos, la ausencia de espacios pensados en el apoyo para la prevención y mitigación de los síntomas de ansiedad de personas que padezcan o puedan padecer este trastorno es un tema que debería ser abarcado con mayor profundidad y con otro punto de vista.

¿Cómo se logran crear espacios desde la arquitectura y el diseño interior que logren mitigar e incluso prevenir los síntomas del trastorno de ansiedad por medio de estrategias alternativas? Esta pregunta se responde bajo el entendimiento de conceptos que no son nuevos dentro del campo de la arquitectura y la psicología, sino que son recurrentes. Actualmente, se reconoce la importancia de considerar el espacio como un área donde se desarrollan un conjunto de fenómenos que relacionan a la persona con el entorno. El vínculo que se da entre la arquitectura y el individuo ya está basado por la psicología ambiental y la psicología del espacio y es por eso que se debería darle mayor valor a este tema y ponerlo en práctica y aprovechar los espacios para introducir métodos alternativos que ayuden a reducir los síntomas que genera un trastorno de ansiedad.

2. CONTEXTO

a. Salud mental

Para empezar, la salud mental es un tema que ha adquirido relevancia en los últimos años; actualmente, se enfatiza en la importancia de buscar ayuda para promover el bienestar y evitar trastornos que impidan el buen desarrollo de la persona (Salud Mental, 2019).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como “un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia” (OMS 2001, p.1.), y establece que hace parte de la integridad de la salud. También, hace énfasis en que la salud mental es una de las bases para el buen funcionamiento del individuo dentro de una comunidad; además, asegura que existe una gran diversidad de enfermedades y trastornos que afectan la vida de muchos, por lo que es importante hacer la distinción y el diagnóstico teniendo en cuenta estos perfiles (OMS, 2017).

b. Trastornos mentales

Según la OMS, dentro de los trastornos mentales más comunes e importantes se encuentran el depresivo y el de ansiedad. Asimismo, cada trastorno abarca un espectro de síntomas, manifestaciones y tratamientos. En general, los trastornos mentales se caracterizan por perturbaciones en los pensamientos, percepciones, emociones, conductas y relaciones con los demás (OMS, 2019). Además de la depresión y ansiedad, menciona que existen trastornos afectivos del desarrollo y discapacidades intelectuales como la esquizofrenia, trastorno bipolar, psicosis, demencia, autismo, entre otros. Existen estrategias eficaces para la prevención y/o tratamiento para cada uno de los desórdenes existentes; asimismo, es fundamental que cada paciente tenga acceso a un proceso médico, un apoyo hecho según su sintomatología y necesidades. Adicionalmente, la salud mental en cada persona varía de acuerdo con sus experiencias personales y su entorno inmediato. Por esta razón se debe estudiar cada caso de manera particular. Si se tienen en cuenta estos aspectos a la hora de tratar este grupo poblacional, es posible que se logre un mayor impacto positivo.

El procedimiento hoy en día para tratar enfermedades mentales y trastornos emocionales y comportamentales se basa en desinstitucionalizar la atención de los pacientes, evitar el recrudecimiento del cuadro clínico y, si es necesaria, la internación (OPS, 2020). La desinstitucionalización psiquiátrica hace referencia al proceso de cambio de mantener a los pacientes psiquiátricos confinadas en hospitales psiquiátricos (manicomios) a darles una atención digna e integrada en la sociedad basados en modelos teóricos de calidad de vida. Aunque la institución mental ha sido cuestionada a lo largo de la historia, es una forma en la que se puede apoyar a los pacientes, pero requiere transformaciones. Evidentemente,

es necesaria la innovación que la arquitectura y el diseño interior pueden ofrecer como herramientas de apoyo sustancial para instituciones psiquiátricas. Se minimiza el efecto negativo que pueda tener el espacio en las conductas de los pacientes que se encuentran en centros psiquiátricos.

c. Trastorno de ansiedad

El trastorno de ansiedad se define como la anticipación temerosa de peligro inminente acompañado de un sentimiento intenso y/o síntomas físicos. Se diferencia del miedo y del estrés ya que el miedo es cuando existe una situación real de riesgo y el estrés no necesariamente tiene que ver con una amenaza. Los síntomas de la ansiedad se clasifican entre síntomas motores, que incluye temblores, tensión, inquietud y fatiga; síntomas de hiperactividad que incluyen ahogo, taquicardia, sudoración, mareo, náuseas y escalofríos; y síntomas de hipervigilancia que incluyen falta de concentración, insomnio, irritabilidad y sensibilidad. El tratamiento tiene como objetivo reconocer y reducir los síntomas a un nivel manejable y existe la psicoterapia, que es la más común, los medicamentos y fármacos, en algunos casos la institucionalización y las técnicas y estrategias alternativas, que son las que se van a estudiar y poner en práctica.

Colombia es uno de los países con mayor prevalencia de trastornos mentales y una menor proporción de uso de los servicios. En el país, para el año 2003, según el Estudio Nacional de Salud Mental, 40,1% de la población desde los 18 años presentaba un trastorno psiquiátrico diagnosticado, siendo los trastornos de ansiedad los más frecuentes (19,5%), seguidos de los trastornos del estado de ánimo (13,3%), los trastornos por control de impulsos (9,3%) y los relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas (9,4%). En 2015, se identificó que las principales problemáticas dentro de la salud mental se centraban en depresión y conductas suicidas. Hoy en día, se presentan unas altas cifras de salud mental (figura 1) debido al impacto que ha tenido la pandemia en la vida cotidiana de las personas. El continuo confinamiento ha hecho evidente la importancia de la salud mental y ha obligado a expertos a cuestionarse cómo los espacios pueden llegar a afectar el bienestar físico y mental. Adicionalmente, es inquietante el porcentaje (0.9%) de individuos que hicieron el esfuerzo de buscar ayuda profesional en instituciones tanto públicas como privadas.

En la capital hay una prevalencia del 21.7% del trastornos de ansiedad, solo el 0.9% de los individuos acuden a alguna ayuda profesional y luego de la pandemia, el 70% de los jóvenes sufren de ansiedad o depresión.

d. Población objetivo

A raíz del análisis de los datos mundiales, nacionales y los de la ciudad de Bogotá, la población objetivo son personas jóvenes entre 12 y 22 años de edad, en donde los síntomas empiezan a evidenciarse en promedio a los 17 años, ya que son personas que están en estrés crónico académico y de otros tipos, sufren cambios constantes, tienen que tomar decisiones difíciles de vida cruciales que afectan su vida y además siguen sufriendo de las secuelas por el confinamiento y aislamiento de la pandemia por COVID-19.

3. MARCO CONCEPTUAL

a. Arquitectura y salud mental

¿La arquitectura puede afectar la salud mental e influir en el comportamiento y la conducta del ser humano? Es una pregunta que se ha intentado responder por medio de la llamada “psicología ambiental” o “psicología del espacio” y muchos se han interesado por explorar el ambiente interior y sus repercusiones en los individuos (Christele Harrouk, 2020).

Los seres humanos modernos son en esencia una especie que se desenvuelve en espacios interiores y se pasa la mayoría de la vida en lugares cerrados (Gabriela Frandsen, 2013). Dentro de este contexto, se ha vuelto relevante enfatizar que la psicología y el diseño deberían ir de la mano. Según Dave Alan Kopec, especialista en el área y profesor de la Nueva Escuela de Arquitectura y Diseño de San Diego, Estados Unidos, establece que la psicología del espacio puede ser definida como “el estudio de las relaciones y comportamientos humanos en relación con su contexto, en entornos construidos y naturales” (Christele Harrouk, 2020). Por otro lado, Irving Weiner, psicólogo de profesión y experto en psicología ambiental, plantea que “algunos de los estímulos ambientales no los podemos ver o tocar, sin embargo, tienen una influencia directa en nuestro comportamiento o estado de ánimo”. Los espacios, sus características y su diseño interior en consecuencia sí inciden en el funcionamiento y la conducta de un individuo. Así no sea un impacto físico y tangible, el deterioro de la salud mental puede verse afectado por el más mínimo detalle

y se verá reflejado en los cambios que pueda presentar una persona que no se encuentre habitando en un espacio pensado y adaptado a sus necesidades.

Siempre ha habido una relación entre el espacio y la psicología, pero es en el siglo XIX que toma relevancia. La escritora, científica y periodista Emily Anthes se propuso investigar acerca del tema y su análisis se describe en su libro titulado *The great indoors: the surprising science of how buildings shape our behavior, health, and happiness* ("Los grandes interiores: la sorprendente ciencia de cómo los edificios dan forma a nuestro comportamiento, salud y felicidad"). En el ensayo se hace evidente que la persona incorpora el entorno en sus procesos tanto cognitivos como afectivos de manera activa y Anthes explora el ambiente interior por medio de la “psicología ambiental” y la “psicología del espacio”. La idea general extraída del libro es que el diseño, la distribución y funcionalidad de un espacio interior afecta casi todos los aspectos de la vida humana y a veces de maneras inesperadas. La ubicación de una ventana puede afectar el nivel de estrés de la persona o su capacidad de concentrarse, la iluminación puede afectar la creatividad y el posicionamiento del mobiliario puede afectar interacciones sociales. Son muchas las consecuencias y a menudo se pasan por alto. Hay que cuestionarse qué tan potente puede ser la influencia de espacios interiores en el bienestar de las personas y así cambiar la arquitectura y adaptarla a perfiles nuevos, como pacientes que sufran de trastornos mentales o desordenes emocionales.

En el libro de Anthes (2020) se hace énfasis en que cada decisión arquitectónica debe ir acompañada de una intención de fondo. Se prueba que la configuración y el diseño de espacios afecta el bienestar físico y mental de los seres humanos, en especial los pensamientos, los sentimientos y el comportamiento (aspectos cruciales dentro de la psiquiatría). La amplitud, la coherencia, los límites, la textura, el color y la temperatura son unos de los aspectos que pueden cambiar totalmente la conexión que una persona logre formar con un espacio específico y hay que ser muy cuidadosos al definir alguno de los rasgos anteriores. Ya se ha probado que esto cobra gran relevancia en lugares como la casa o la oficina. Sin embargo, no se debería cambiar el diseño sólo en lugares de descanso y de trabajo sino en instituciones mentales, en donde los pacientes presentan afectaciones superiores y significativas en sus comportamientos y sus conductas. Es aquí donde la arquitectura cobraría un papel clave.

Por otro lado, también se considera la psicología ambiental como pilar de la investigación y esta se define como la ciencia que tiene como objetivo estudiar la relación entre el ambiente físico y la conducta humana. Considera al ambiente y a la conducta como partes interrelacionadas de un todo inseparable y proporciona conocimientos que son fundamentales para aquellos que están en proceso de diseñar, construir y administrar ambientes físicos (Aragons, J. y Amérigo, M, 1998). La psicología así mismo se caracteriza por la importancia que les adjudica a todas las estrategias de adaptabilidad que se puedan implementar, entendiendo esto como la funcionalidad y la flexibilidad de los espacios. Los psicólogos dedicados al tema se interesan primordialmente en estos múltiples procesos mediante los cuales las personas se acomodan a complejas exigencias del entorno físico.

Adicionalmente, la neuroarquitectura, acorde al estudio hecho por el Doctor Fred Gage, neurocientífico del Salk Institute, es la disciplina que explica cómo el entorno modifica la química del cerebro, y por lo tanto las emociones, los pensamientos y las conductas. Es así como se entiende que nuestro proceso mental está ligado a la percepción espacial. Basándose en esta premisa, se emplea este concepto con el objetivo de desarrollar determinados entornos que harán que el cerebro produzca determinadas hormonas necesarias para el desarrollo de emociones y sensaciones concretas. Teniendo en cuenta las exigencias adicionales de un paciente que padezca alguna enfermedad mental o trastorno emocional, es de suma importancia que se adopten este tipo de teorías para realizar espacios bien pensados y dirigidos a individuos con procesos emocionales diferentes.

b. Estrategias para reducir síntomas de ansiedad

Complementando los conceptos estudiados para conectar la arquitectura y la psicología y como se menciona anteriormente, se propone que se implementen 5 técnicas alternativas para lidiar con los síntomas que los jóvenes presentan por algún trastorno de ansiedad. La primera técnica es la psicoeducación, entendida como aproximación terapéutica, en la cual se proporciona al paciente información específica acerca de su trastorno, síntomas, tratamiento y pronóstico y sentimientos relacionados, basados en evidencia científica actual y relevante para el abordaje de la enfermedad. La segunda estrategia es la actividad física ya que mejora los estados de ánimo negativos, mejora la autoestima y las funciones

cognitivas y mentales. La tercera práctica se conoce como mindfulness, que es una forma de meditación que implica estar completamente enfocado en el ahora y esto permite reconocer y aceptar pensamientos, sentimientos y sensaciones con el objetivo de entrenar la mente y aprender a calmarla. La cuarta estrategia es arte-terapia, que se define como el uso de recursos y elementos artísticos para facilitar la expresión y reflexión de quien consulta (Dumas,42) a través del arte, y ayudaría a comunicar sentimientos. Y la quinta y última estrategia utilizada es la conexión con la naturaleza ya que mejora en general el bienestar psicológico.

El proyecto será un lugar que ponga en práctica las estrategias no médicas para reducir los síntomas de ansiedad y donde se priorice la conexión existente entre mente cuerpo y espíritu pues es importante mantener en equilibrio y en armonía estos tres aspectos del ser que hacen parte del bienestar de las personas.

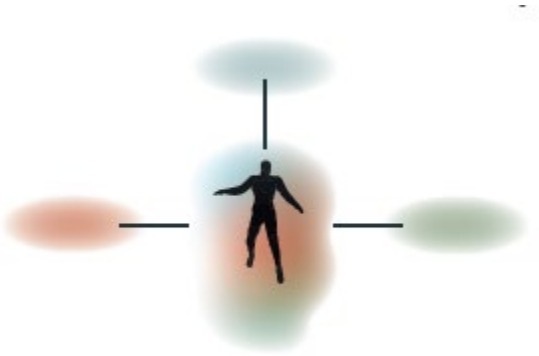


Ilustración 1

4. LUGAR

Para llegar al lugar ideal para ubicar el proyecto, se empezó haciendo un análisis macro de la ciudad de Bogotá en donde primero, basándose en los lugares más frecuentados por la población objetivo, se revisó donde se concentraban las instituciones educativas, las residencias educativas y demás servicios complementarios a estos sitios. También se hizo una indagación de aquellos factores ambientales que afectan de manera indirecta la salud

mental y cuáles eran los sectores más afectados por estas circunstancias. Se analizó la concentración de contaminantes en el aire, los altos niveles de ruido en la ciudad y por último las altas temperaturas.

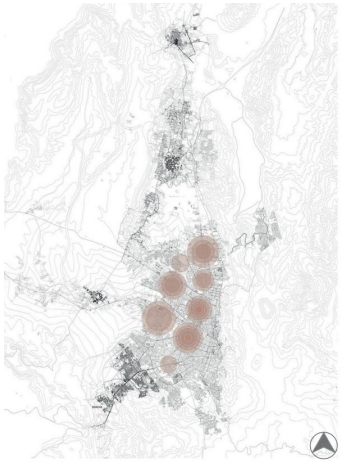


Ilustración 2

El análisis macro permitió hacer un acercamiento hacia las posibles localizaciones y arrojó 3 localidades factibles que eran Suba, Teusaquillo y Kennedy. Y aunque todas eran viables, se concluyó que Teusaquillo era la localidad ideal para llevar a cabo la propuesta arquitectónica ya que aunque tiene ciertos obstáculos como zonas de concentración de contaminantes y falta de atención al trastorno de ansiedad, estos se toman como oportunidades de mejora y además posee unas ventajas óptimas, como la concentración de una gran cantidad de la población objetivo, zonas verdes e hidrografía que harían posible poner en práctica la estrategia de conectar con la naturaleza, y conexión con el resto de la ciudad y accesibilidad.

Para Teusaquillo se hizo, nuevamente, un reconocimiento de las zonas afectadas por contaminación de aire, auditiva y de residuos. Seguido a esto se hizo el análisis de conectividad, servicios de transporte y ubicación de instituciones educativas, se ubicaron las zonas verdes y la hidrografía en donde se resalta la importancia del río Arzobispo, se investigaron los usos predominantes para saber dónde estaban esos servicios complementarios necesarios para el proyecto y por último se averiguó la densidad de población para saber a cuántos jóvenes podría llegar a impactar el proyecto.



Ilustración 3

A continuación, se hace un análisis local para ir acercándose a un lote especifico y se hace un análisis parecido al que se llevo a cabo en la localidad de Teusaquillo. Después de haber analizado una vez más las vías, el transporte, los usos y las alturas permitidas en las manzanas, aparece un elemento que será de suma importancia para el proyecto. La calle 45 se va convirtiendo en un eje fundamental ya que tiene un carácter educativo, especialmente universitario, tiene diversos servicios complementarios a las actividades principales, hay un alto porcentaje de población flotante de estudiantes, tiene una complejidad y una riqueza urbana que se puede aprovechar, y una buena conexión con otros sectores de la ciudad al disponer de un sistema de transporte completo. Al recorrer este eje en busca de lote, me encuentro con una intersección sobre la calle 45 que incluye esa parte urbana pero también una parte natural mucho más tranquila, pues del otro lado se encuentra el río Arzobispo y avenidas arborizadas. El proyecto entonces será ubicado en la calle 45 #22-55, en una manzana que tiene usos residenciales, comercio, de culto y hotelería.

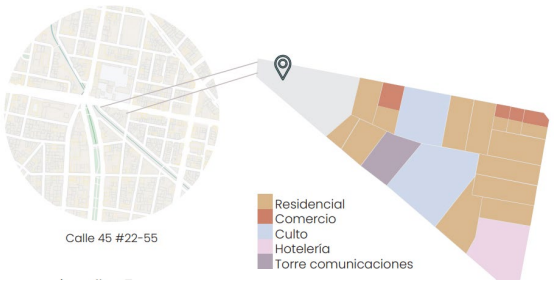


Ilustración 4

5. MARCGO GENERAL DEL PROYECTO

Para empezar, se estudian dos referentes que sirvan como guías para la parte conceptual y de diseño del proyecto. El primer referente que se estudia es el Centro Maggie, hecho por Heatherwick Studio y ubicado en Inglaterra. Este proyecto busca materializar en sus formas concretas una serie de principios arquitectónicos “saludables”. Usa materiales naturales y táctiles, iluminación natural abundante y difusa y una variedad de espacios diseñados para fomentar intercambios sociales, así como espacios contemplativos y tranquilos. Las personas están invitadas a interatuar y cuidar las plantas que habitan el jardín. El segundo referente considerado es La casa del silencio, hecha por Natura Futura Arquitectura y ubicada en Ecuador. Este proyecto incluye un programa de servicio, ocio y descanso. Dicho espacio une lo conceptual con lo material y espacial; como una suerte de espacio de meditación, deja cruzar luz cenital hacia su jardín central, iluminando así un árbol como símbolo del tiempo por transcurrir.





Ilustración 5

Gracias al análisis de las zonas y a la caracterización del lugar donde va a ir ubicado el proyecto, se plantean unos lineamientos urbanos que complementen el programa arquitectónico y los elementos de diseño que se explicaran más adelante. Por un lado, se pretende aprovechar el flujo y el movimiento de la calle 45 y es por eso que de ese lado se propone guiar a las personas a los ambientes y crear nuevas posibilidades de recorridos. Hacia el lado de la diagonal 42a se propone aislarse de la contaminación de aire y de ruido y enfocar la mirada de las personas hacia el paisaje natural.

Ahora, el programa arquitectónico, basado en las técnicas y estrategias mencionadas al principio, está compuesto por un área de estudio e introspección, un estudio de arte, un área de ejercicio físico complementado por un espacio dedicado a la ejecución de prácticas alternativas, un espacio de jardinería y aromaterapia, una sala de meditación, unas zonas de silencio, una sala de apoyo adicional y unos espacios que funcionan como servicios complementarios. Cada espacio trata algún aspecto del ser o los tres. El área de estudio e introspección es un espacio que proporciona información específica de la ansiedad, síntomas y sentimientos relacionados con el trastorno, y todas aquellas estrategias alternativas que se pueden aplicar y a las que se puede acceder en los otros ambientes. El área de ejercicio físico es un espacio donde la persona puede realizar diversos tipos de ejercicios que contribuyen a disminuir los niveles de ansiedad y mejorar el estado de ánimo, promoviendo fuerza, equilibrio y movimientos. El área de prácticas alternativas es un espacio done se practican actividades y disciplinas alternativas que se enfocan en la fluidez del cuerpo, la concentración, la respiración y la relajación para lograr crear un equilibrio entre el componente físico y el espiritual, como yoga, Pilates, Chi Kung, Tai chi. El estudio de arte es un espacio creado para realizar diferentes actividades manuales como dibujo, pintura, cerámica y tejido que permitan a la persona a exteriorizar cargas emocionales. Las zonas de silencio son espacios para desconectarse del mundo exterior y del caos de la ciudad, relajarse y descargar energía. La sala de meditación es un espacio para reflexionar, controlar la respiración, manejar los pensamientos y emociones, aprender a estar en el presente y ser conscientes de la conexión mente, cuerpo y espíritu. La jardinería y aromaterapia son espacios para conectar con la naturaleza y la vegetación y formar un

vínculo entre la persona y aquello que se planta. Y por último el lugar de apoyo es un espacio de consulta de dudas tanto de sintomatología, actividades de ayuda alternativas y funcionamiento de los ambientes.

Se determinaron unos elementos espaciales de acuerdo con cada aspecto del ser y teniendo en cuenta que el diseño interior afecta el comportamiento y conducta de las personas. Además, se proponen unos elementos de vegetación interiores y exteriores, siempre teniendo en cuenta las especies que se encuentran en la zona.

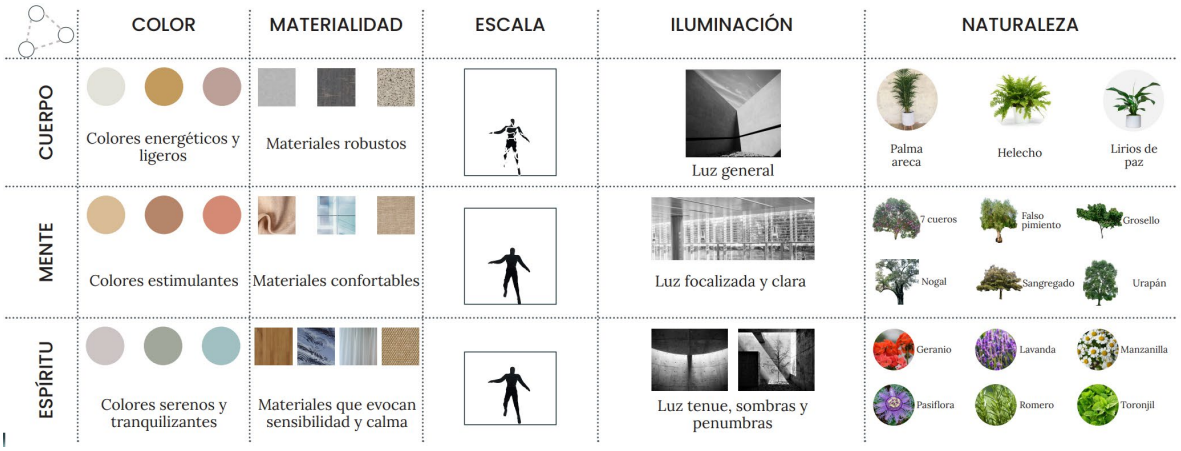


Ilustración 6

En cuanto al funcionamiento del lugar y el acceso a los ambientes, se propone que se haga un registro de manera virtual a través de una aplicación digital para fácil acceso y rapidez de ingreso. Se puede hacer el agendamiento y las reservas de los ambientes dependiendo de las necesidades de cada individuo. También se podrá pedir asesorías y ayuda a los voluntarios que serán jóvenes estudiantes de psicología y afines. Se sobrará una tarifa de inscripción y habrá la posibilidad de obtener membresías para poder acceder a una de las actividades o hacer todo el recorrido dependiendo de la experiencia deseada.

6. PROPUESTA

Para la forma del proyecto, se parte de una figura ortogonal tradicional como base. Luego, se descienden los espacios que necesitan mayor aislamiento acústico y privacidad, como las zonas de silencio y la sala de meditación. Se separan los volúmenes en el lugar para crear módulos independientes y se dispersan los ambientes, creando una transición fluida entre las distintas áreas. A continuación, se extienden y se amplian los volúmenes de acuerdo con las necesidades funcionales y así se crean distintas experiencias espaciales. Por último, se rotan los volúmenes y se recortan las esquinas para evitar rigidez y tensión visual en el lugar.

Para el diseño del proyecto se priorizo tener elementos de asimetría, irregularidad, curvatura y variación, pues se agrega interés visual y estímulo, se crea una sensación de naturalidad y tranquilidad, se fomenta el movimiento y la interacción con el entorno y se establece una sensación de intimidad y seguridad. Así, se disponen los ambientes alrededor de un árbol central, concentrando las actividades más dinámicas en el lado de la calle 45. Se prioriza la vista hacia el árbol y hacia el paisaje verde de la calle 42 a y se crear una circulación interna que conecta todos los ambientes. Se aprovechan los vacíos que quedan entre los ambientes para crear los espacios de jardinería y de aromaterapia.

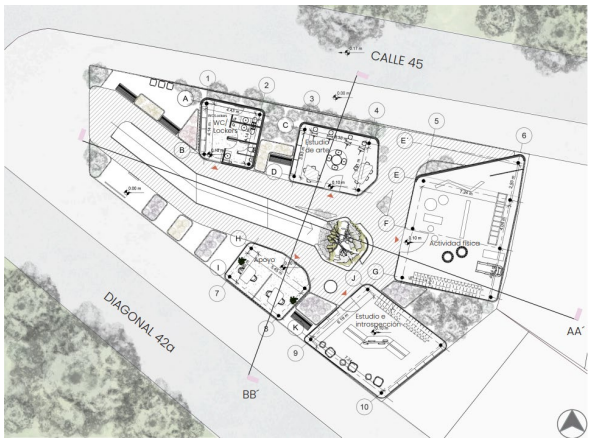


Ilustración 7

Se crean segundos pisos para ubicar el área de prácticas alternativas ya que necesitan más espacio y área por persona y más aislamiento, y en el área de estudio e introspección para crear más espacios de privacidad donde las personas puedan tener tiempo de aprendizaje y análisis. Se hacen dos balcones, uno con el objetivo de interrumpir la vista de las personas

hacia la calle 45 y que no se vea directamente los vehículos y otro para admirar el paisaje verde de la diagonal 42 a.



Ilustración 8

En la planta del nivel -1 se crean los espacios subterráneos con el objetivo de tener aislamiento acústico, privacidad y luz más tenue. Se disponen los espacios para que la vista encuadre el árbol central y siga habiendo conexión con la naturaleza. Además, en la sala de meditación se crea un espejo de agua para tener un elemento natural adicional y un factor de tranquilidad y serenidad.

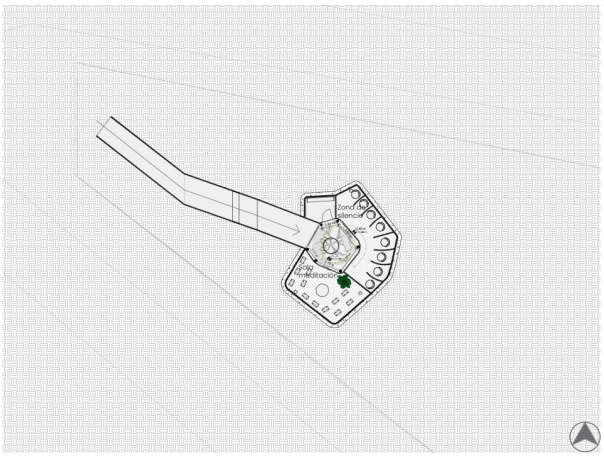


Ilustración 9

Todos los ambientes recibirán más luz y más calor hacia las horas de la tarde debido al posicionamiento de los espacios y los vientos predominantes vendrán de los cerros orientales.

En cuanto a la estructura, esta está compuesta por una cimentación de zapatas, elementos estructurales de concreto armado que distribuyen el peso de la construcción de manera uniforme sobre el suelo. Incluye losas de concreto con armadura de acero, nervios, vigas intermedias y de borde. También se encuentran las columnas de concreto como elementos verticales de soporte que brindan estabilidad y resistencia a la estructura. La fachada doble está compuesta por paneles de vidrio y perfiles metálicos. También se creó un muro de hormigón para un lado de la fachada, con armadura de refuerzo y aspecto natural del material. Y por último un muro de contención de concreto, anclajes, refuerzos, drenaje adecuado y revestimiento para rodear los espacios subterráneos.

7. AMBIENTES

a. Experiencias exteriores



Ilustración 10



Ilustración 11



Ilustración 12

b. Experiencias interiores



Ilustración 13

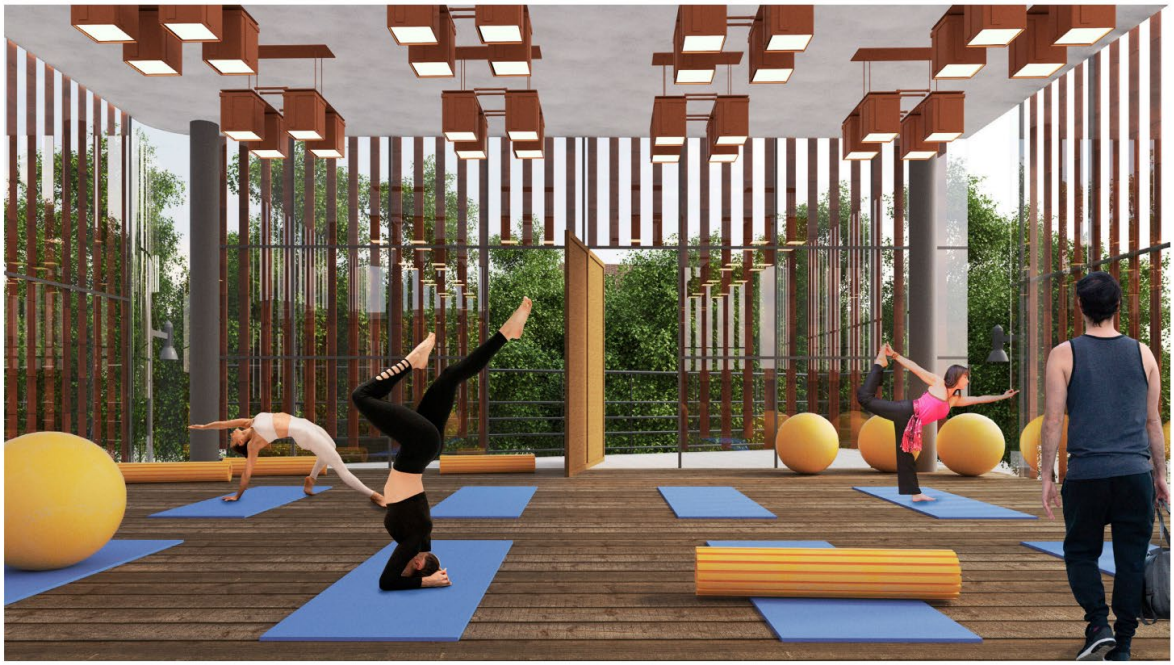


Ilustración 14



Ilustración 15

8. CONCLUSIONES

La salud mental es un tema de gran importancia que todavía no se tiene en cuenta lo suficiente. Se trata de un proceso complejo que cada persona experimenta de manera diferente con diversos grados de dificultad y distintos riesgos. Hoy en día hay una urgencia de diversificar las opciones de atención y transformar la forma en que se manejan los trastornos como la ansiedad. Los ambientes diseñados para la mitigación de síntomas del trastorno de ansiedad es un proyecto que expone la conexión que hay entre arquitectura y psicología y prioriza las estrategias complementarias que actualmente se deberían considerar más pues cada una ayuda de manera distinta a disminuir los síntomas asociados con la ansiedad, trastorno que afecta a una gran cantidad de individuos, especialmente jóvenes.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Ministerio de Salud y Protección Social. (2021, October 12). Minsalud, comprometido con la salud mental de los colombianos. Gov.co. Retrieved February 12, 2023, from https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-comprometido-con-la-salud-mental-de-los-colombianos.aspx

- Observatorio de Bogotá. (2023, January 22). Datos de salud. SaluData. Retrieved February 27, 2023, from https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/datos-de-salud/salud-ambiental/irca-eaab/
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018, October). Boletín de salud mental-Salud mental en niños, niñas y adolescentes. MinSalud. Retrieved February 26, 2023, from https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-4-salud-mental-nna-2017.pdf
- World Health Organization: WHO. (2022). Trastornos mentales. www.who.int. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders
- "No hay salud sin salud mental." (n.d.). OPS/OMS | Organización Panamericana De La Salud. https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018a, April). Boletín de salud mental Análisis de Indicadores en Salud Mental por territorio. MinSalud. Retrieved February 26, 2023, from https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-onsm-abril-2018.pdf
- Rony. (2021, September 10). Informe especial: salud mental en Colombia, al borde del abismo – Gestarsalud. https://gestarsalud.com/2021/09/10/informe-especial-salud-mental-en-colombia-al-borde-del-abismo/
- BBC News Mundo. (2021, April 17). Psicología del espacio: cómo la arquitectura interior altera nuestra salud e influye en nuestros comportamientos. BBC News Mundo. https://www.bbc.com/mundo/noticias-56486912
- Martínez, L. C. (2007). Conceptos de enfermedad y trastorno mental. Clasificación. Trastornos clínicos y de la personalidad. Problemas psicosociales. Bases etiopatogénicas de los trastornos mentales. Dialnet. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2347662#:~:text=Enfermedad%20y%20trastorno%20mental%3A%20El,son%20siempre%20diagn%C3%B3sticos%20de%20enfermedad
- Américo Reyes, J. (2017). TRASTORNOS DE ANSIEDAD GUIA PRACTICA PARA DIAGNOSTICO Y TRATAMIENTO. SNC Pharma. Retrieved February 6, 2023, from http://sncpharma.com/wp-content/uploads/2018/01/Trastorno-ansiedad.pdf
- DANE, & Alonso Ospina, N. (2021). Salud Mental en Colombia: un análisis de los efectos de la pandemia. Objetivos De Desarrollo Sostenible. Retrieved February 27, 2023, from https://ascofapsi.org.co/pdf/Noticias/Estad%C3%ADstica%20de%20Salud%20mental%20en%20Colombia-%20pandemia%202021%20.pdf
- Dorado, E. J. A. (2022, December 7). Luego de la pandemia, el 70 % de los jóvenes sufren de ansiedad o depresión. El Tiempo. https://www.eltiempo.com/bogota/aumentan-estadisticas-sobre-enfermedades-mentales-en-jovenes-723917
- Castillo, A. M. (2012). DINÁMICA DE LA CONSTRUCCIÓN POR USOS LOCALIDAD TEUSAQUILLO. Observatorio Técnico Catastral. Retrieved February 5, 2023, from https://www.catastrobogota.gov.co/sites/default/files/archivos/teusaquillo.pdf

- Brasil, E. A. (2023, February 6). Arquitectura y salud: ¿cómo el espacio impacta el bienestar emocional? ArchDaily Colombia. https://www.archdaily.co/co/966302/arquitectura-y-salud-como-el-espacio-impacta-el-bienestar-emocional
- Dumas, Mercedes y Aranguren, María (2013). Beneficios del arteterapia sobre la salud mental. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Ministerio de Salud y Protección Social, & Peñuela, A. M. (2021, November 26). Minsalud asignó más de $8 mil millones para salud mental. MinSalud. Retrieved February 24, 2023, from https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-asigno-mas-de-8-mil-millones-para-salud-mental.aspx
- García Moreno, B. (2010). Barrios y universidades. El vecindario de la calle 45 de Bogotá. Pontificia Universidad Javeriana. https://unilibros.co/gpd-barrios-y-universidades-el-vecindario-de-la-calle-45-de-bogota.html
- Franco, J. T. (2022). ¿Cuáles son las claves de diseño arquitectónico de un espacio de yoga y meditación? ArchDaily Colombia. https://www.archdaily.co/co/796682/cuales-son-las-claves-de-diseno-arquitectonico-de-un-espacio-de-yoga-y-meditacion
- Cuevas, F. (2022, June 7). Terapias alternativas para disminuir los síntomas de la ansiedad. Desansiedad. Retrieved March 1, 2023, from https://www.desansiedad.com/psicologo-online/terapia-alternativa-ansiedad
- Gantiva, C. A., & Ana María Dávila. (2009). Estrategias de Afrontamiento en Personas con Ansiedad. Universidad Católica De Colombia.
- López Romero, B. (2004). Arte Terapia. Otra forma de curar. Unirioja.
- Depresión y ansiedad: hacer ejercicio puede aliviar los síntomas. (2017, September 27). Mayo Clinic. https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495#:~:text=Hacer%20ejercicio%20durante%2030%20minutos,vez%2C%20pueden%20marcar%20la%20diferencia.
- Tratamiento a base de hierbas para la ansiedad: ¿es eficaz? (2018, March 2). Mayo Clinic. https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder/expert-answers/herbal-treatment-for-anxiety/faq-20057945
- Tapia, D. (2019). La casa del silencio / Natura Futura Arquitectura. ArchDaily Colombia. https://www.archdaily.co/co/922553/la-casa-del-silencio-natura-futura-arquitectura
- Pintos, P. (2023). Centro Maggie en Leeds / Heatherwick Studio. ArchDaily Colombia. https://www.archdaily.co/co/945060/centro-maggie-en-leeds-heatherwick-studio

AMBIENTES DISEÑADOS PARA LA MITIGACIÓN DE SÍNTOMAS DEL TRASTORNO ANSIEDAD

Diseñar ambientes con el objetivo de mitigar y/o prevenir los síntomas del trastorno de ansiedad por medio de distintas estrategias y técnicas alternativas de apoyo para jóvenes

SALUD MENTAL

¿Qué es?

Un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia" (OMS 2001, p.1.), y establece que hace parte de la integridad de la salud



IMPORTANCIA

"No hay salud sin salud mental"

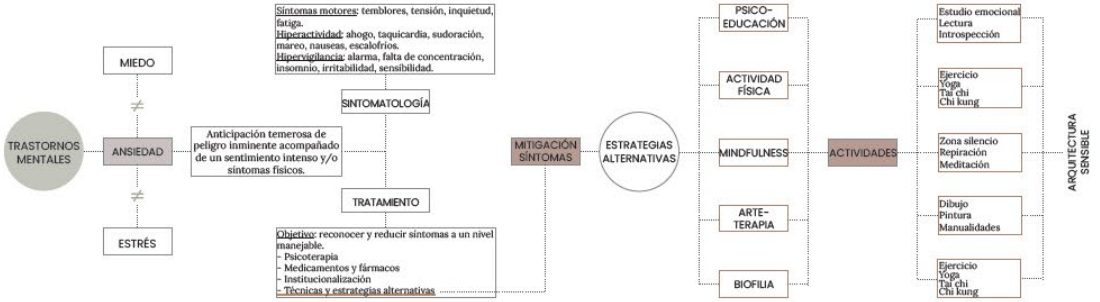
Se trata de un proceso complejo que cada persona experimenta de manera diferente con diversos grados de dificultad y distitnos riesgos.

Hay una urgencia de diversificar las opciones de atención y transformar la forma en que se manejan trastornos como la ansiedad.

ENFOQUE

1. Priorizar las estrategias complementarias que ayuden a la mitigación de síntomas de ansiedad.
2. Construir espacios en armonía que permitan crear un equilibrio mente-cuerpo-espíritu.
3. Crear arquitectura enfocada hacia el bienestar teniendo en cuenta todos los aspectos del ser.

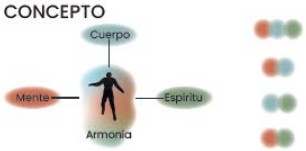
MATRIZ RESÚMEN



FACTORES AMBIENTALES



CONCEPTO

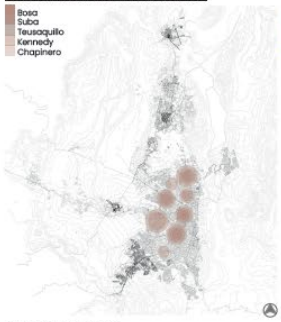


Un lugar donde se priorice la conexión existente entre cuerpo, mente y espíritu y se faciliten herramientas para fortalecer esta armonía.

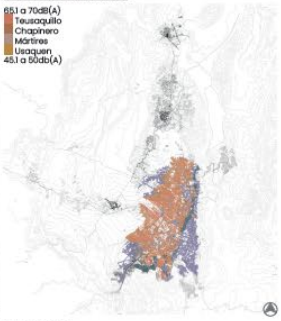


ANÁLISIS MACRO-BOGOTÁ

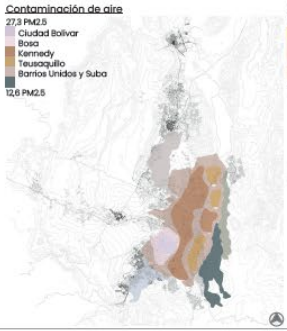
Concentración instituciones educativas



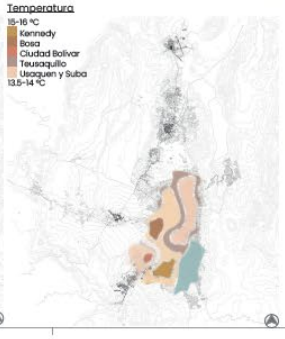
Contaminación de ruido



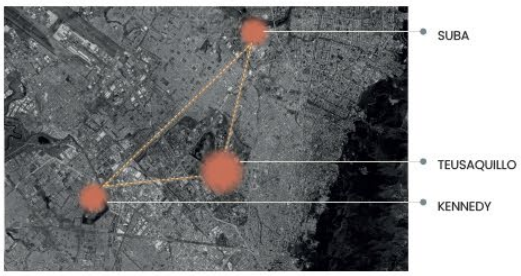
Contaminación de aire



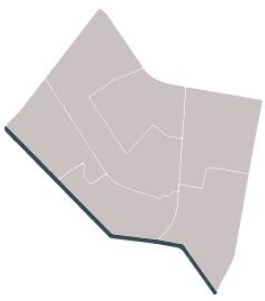
Temperatura



POSIBLES LOCALIZACIONES



TEUSAQUILLO



Ventajas

- Concentración de una gran cantidad de la población objetivo
- Zonas verdes e hidrografía
- Conexión y accesibilidad

Oportunidad de mejora

- Zonas de concentración de contaminantes
- Falta de atención a trastorno de ansiedad

Trabajo de grado	Juliana Arias Mosquera	2023	1/5

AMBIENTES DISEÑADOS PARA LA MITIGACIÓN DE SÍNTOMAS DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD

¿QUIÉNES SON LOS MÁS AFECTADOS?

DATOS MUNDIALES



301 millones de personas sufrían un trastorno de ansiedad para 2019

58 millones eran niños y adolescentes

Por COVID-19, la prevalencia mundial de la ansiedad aumentó un 25%

COLOMBIA



19.3% de la población entre 18 y 65 años ha tenido un trastorno de ansiedad

1.9% de la población acude a un psiquiatra para tratamiento

BOGOTÁ



Hay un 21.7% de prevalencia del trastorno de ansiedad

0.9% de los individuos buscaron ayuda proesional

POBLACIÓN OBJETIVO



- Personas jóvenes entre 12 y 22 años de edad
- Síntomas de trastorno de ansiedad empiezan en promedio a los 17 años.

CARACTERIZACIÓN

- Estrés académico constante
- Cambios frecuentes
- Decisiones de vida
- Confinamiento y aislamiento durante la pandemia

ESPACIOS FRECUENTADOS

Población objetivo

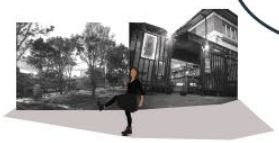
INSTITUCIONES EDUCATIVAS



SERVICIOS COMPLEMENTARIOS



OCIO Y ENTRETENIMIENTO



TRANSPORTE



ANÁLISIS LOCAL

Vías y transporte



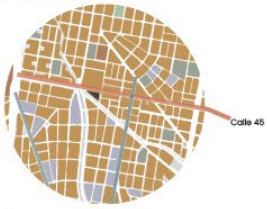
Vía arteria-transmilenio
Rutas SITP
Paraderos transmilenio
Ciclorutas
Zonas verdes
Río Arzobispo
Calle 45

Usos predominantes



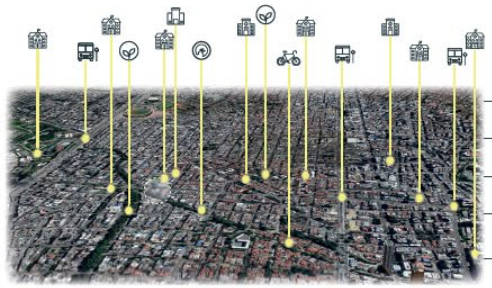
Residencial
Hospitales/Centros de salud
Instituciones educativas
Comercio

Alturas por manzana



1 piso
3 pisos
5 pisos
7 pisos

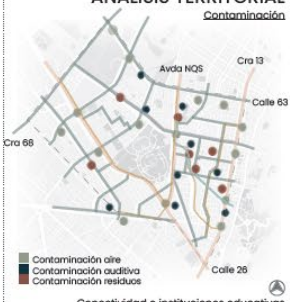
PRESENCIA CALLE 45



- Carácter educativo y especialmente universitario
- Diversos servicios complementarios a las actividades principales
- Población flotante
- Complejidad y una riqueza urbana que se puede aprovechar
- Buena conexión con otros sectores de la ciudad y dispone de un sistema de transporte completo

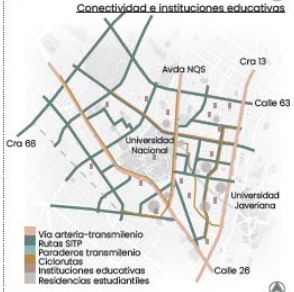
ANÁLISIS TERRITORIAL

Contaminación



Contaminación aire
Contaminación auditiva
Contaminación residuos

Conectividad e instituciones educativas



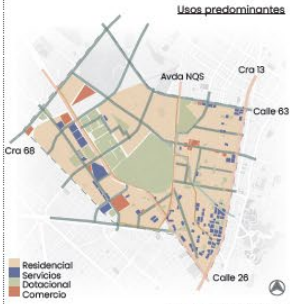
Vía arteria-transmilenio
Rutas SITP
Paraderos transmilenio
Ciclorutas
Instituciones educativas
Residencias estudiantiles

Zonas verdes e hidrografía



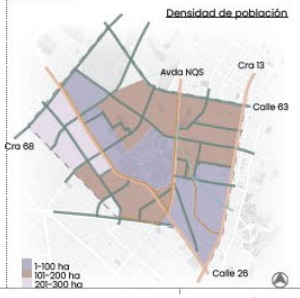
Parques y arborización
Hidrografía

Usos predominantes



Residencial
Servicios
Dotacional
Comercio

Densidad de población



1-100 ha
101-200 ha
201-300 ha

AMBIENTES DISEÑADOS PARA LA MITIGACIÓN DE SÍNTOMAS DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD

LOCALIZACIÓN PROYECTO



ÁREA: 97 m2

ESQUEMA GESTIÓN

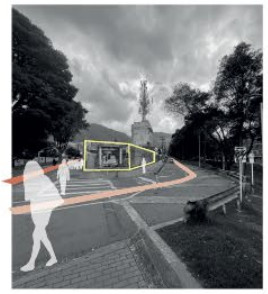
1. Registro en aplicación de forma virtual para fácil acceso y rapidéz de ingreso
2. Agendamiento y reservas de los ambientes dependiendo de las necesidades de cada individuo
3. Asesorías y ayuda por parte de voluntarios jóvenes estudiantes de psicología y afines
4. - Tarifa de inscripción
   - Posibilidad de membresías
   - Acceso a actividades individuales



RECARGA



CARACTERIZACIÓN LUGAR



RECORRIDO BARRIO SANTA TERESITA

Cada 10 minutos

En promedio transitan 32 personas, 5 ciclistas y el flujo de vehículos es constante



Calle 45 ..... Uso: dotacional educativo y servicios complementarios ..... Población flotante objetivo ..... Movimiento de vehículos y flujo de peatones ..... Contaminación auditiva y de aire .....

Cada 10 minutos

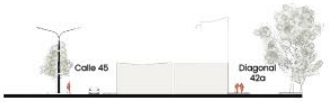
En promedio transitan 5 personas, 2 ciclistas y el flujo de vehículos es bajo



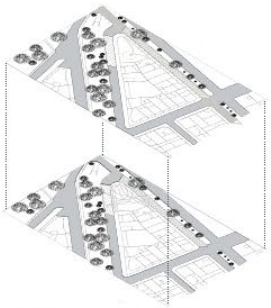
Diagonal 42a ..... Usos predominantes: vivienda ..... Zona donde predomina la tranquilidad ..... Poco flujo de vehículos y de peatones ..... Presencia del río Arzobispo y avenidas arborizadas .....

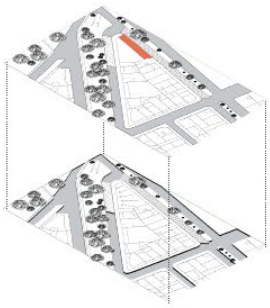
PERFILES VIALES

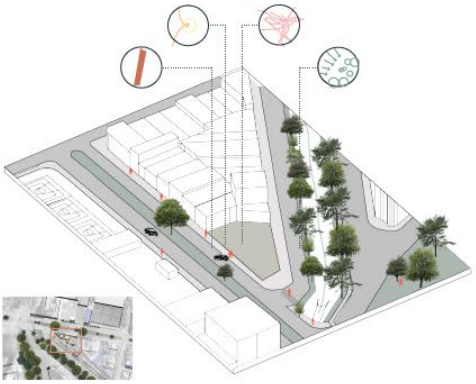




LINEAMIENTOS URBANOS







GUIAR a las personas a los ambientes

CREAR nuevas posibilidades de recorridos.

AISLARSE de la contaminación de ruido.

ENFOCAR la mirada hacia el paisaje natural.

PROPUESTA PROGRAMA

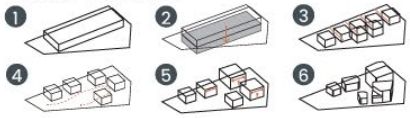


ELEMENTOS ESPACIALES

	COLOR	MATERIALIDAD	ILUMINACIÓN	ESCALA	NATURALEZA
CUERPO	Colores energéticos y ligeros	Materiales robustos	Luz general		Vegetación interior
MENTE	Colores estimulantes	Materiales confortables	Luz focalizada y clara		
ESPÍRITU	Colores serenos y tranquilizantes	Materiales que evocan sensibilidad y calma	Luz tenue, sombras y penumbras		

AMBIENTES DISEÑADOS PARA LA MITIGACIÓN DE SÍNTOMAS DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD

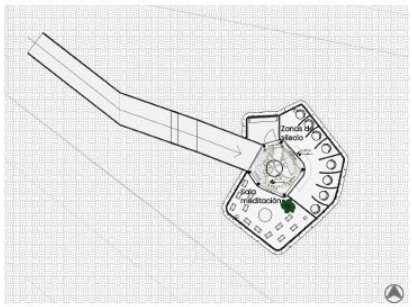
CONCEPTO FORMA



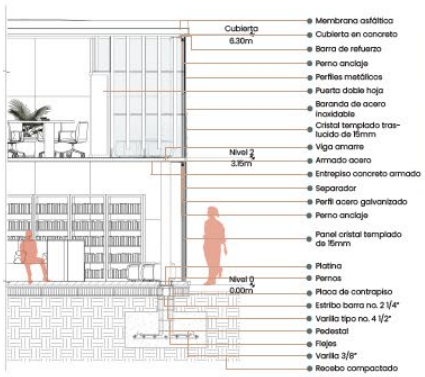
PLANTA LOCALIZACIÓN ESC 1:250



PLANTA NIVEL -1 ESC 1:100



CORTE POR FACHADA ESC 1:50

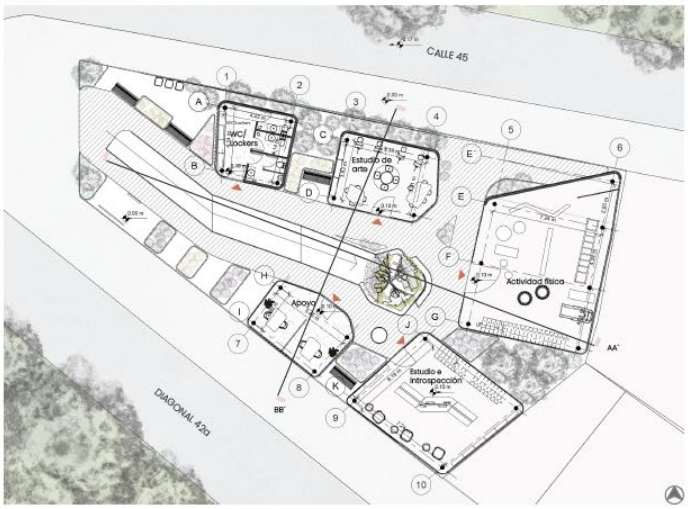


CORTE TRANSVERSAL A-A' ESC 1:100



0 m 10

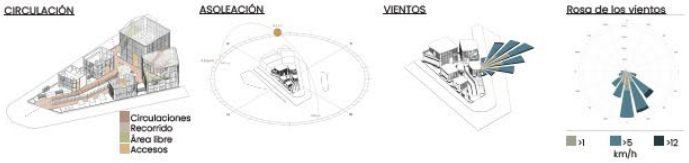
PLANTA NIVEL 1 ESC 1:100



PLANTA NIVEL 2 ESC 1:100



AXONOMETRÍAS



CORTE LONGITUDINAL B-B' ESC 1:100



Trabajo de grado	Juliana Arias Mosquera	2023	4/5

AMBIENTES DISEÑADOS PARA LA MITIGACIÓN DE SÍNTOMAS DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD

FACHADA NORTE



FACHADA SUR

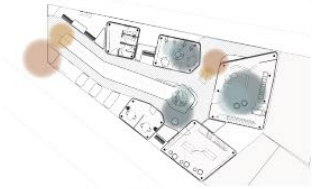


RECORRIDO EXTERIOR

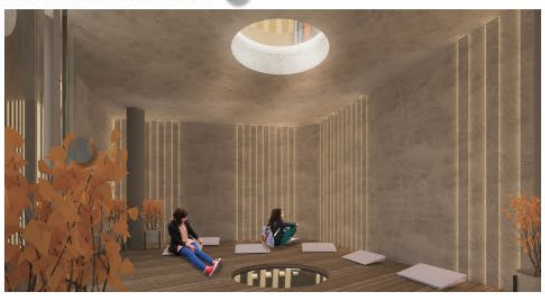




EXPERIENCIAS



AMBIENTES INTERIORES







VISTA EXTERIOR



Trabajo de grado	Juliana Arias Mosquera	2023	5/5

TÍTULO

Ambientes diseñados para la mitigación de síntomas del trastorno de ansiedad

AUTOR:

JULIANA ARIAS MOSQUERA

Presentado para optar al título de Arquitecta

DIRECTOR

Martha Inés Sierra Moncada

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

FACULTAD DE ARQUITECTURA Y DISEÑO

CARRERA DE ARQUITECTURA

Bogotá D.C

2023