

**UNIVERSIDAD DE LAS AMERICAS**

FACULTAD DE ARQUITECTURA

ESCUELA DE ARQUITECTURA INTERIOR

**TRANSFORMACION DE LA CASA HACIENDA LA MERCED EN UN  
CENTRO DE RELAJACION Y HOSPEDAJE**

TRABAJO DE TITULACION EN CONFORMIDAD A LOS  
REQUISITOS PARA OBTENER EL TITULO DE ARQUITECTO  
INTERIOR

**ADRIANA LUCIA AGUIRRE MARCILLO**

**2008**

## *Agradecimiento*

Quisiera dejar constancia en este espacio mi más profundo agradecimiento a las personas que siempre estuvieron motivándome para llegar a la culminación de este trabajo; en primer lugar a Dios, mi roca y mi fortaleza y a mi madre del cielo, a mi Familia, pues siempre creyeron en mí y por ser mi apoyo incondicional; a mi Madre, por ser mi ayuda absoluta, compañía y eterna amiga desde siempre, a mi Padre por ser mi mayor ejemplo de constancia, y dedicación, a Carlitos, a mis Tías, Zoila, Martha y Cecilia, por ser mis pilares. A mis compañeros y amigos, en especial, gracias Alex, por comprenderme y acompañarme en todo momento.

A las autoridades, por la apertura que recibí, a mi tutor Arq. Jacobo Oña, por encaminarme, entenderme y ayudarme a culminar este proyecto.

Sin nombrar a nadie más, este trabajo va para todos los anónimos, amigos, familiares, profesores, mi eterno agradecimiento por todo cuanto apoyaron mi trabajo y estudios.

## INDICE

### CAPITULO I

#### 1. Lineamiento del Tema

1.1.	<b>Antecedentes</b>	1
1.2.	<b>Planteamiento del tema</b>	2
1.3.	<b>Justificación</b>	3
1.4.	<b>Planteamiento de Objetivos</b>	5
1.4.1.	Objetivos Generales	5
1.4.2.	Objetivos Particulares	5
1.4.3.	Objetivos Específicos	6
1.5.	<b>Alcance</b>	7
1.6.	<b>Aspecto Metodológico</b>	9
1.7.	<b>Cronograma de Actividades</b>	11

### CAPITULO II

#### 2. MARCO TEÓRICO

2.1.	<b>Marco Conceptual</b>	12
2.1.1.	Estrés	12
2.1.1.1.	Qué es el estrés	13
2.1.1.2.	Estados de adaptación	14
2.1.1.3.	Eustrés y Distrés	15
2.1.1.4.	Causas y agentes del estrés	15
2.1.1.4.1.	Estresores	16
2.1.1.5.	Características y síntomas del estrés	17
2.1.1.6.	Efectos del Estrés	18
2.1.1.7.	Análisis	19
2.1.2.	Ergonomía	21
2.1.2.1.	Concepto de Ergonomía	22

2.1.2.2. Diseño del Ambiente ergonómico	22
2.1.3. Contaminación Visual y Acústica	24
2.1.3.1. Contaminación Visual	24
2.1.3.1.1. Incidencias	25
2.1.3.2. Contaminación Acústica	27
2.1.3.2.1. Efectos del ruido sobre la salud	28
2.1.3.3. Análisis	30
2.1.4. La relajación	31
2.1.4.1. Qué es la relajación	31
2.1.4.2. Dónde realizar la relajación	32
2.1.4.3. Técnicas de relajación	33
2.1.4.3.1. Técnicas de relajación por Hidroterapia	34 37
2.1.4.3.2. Técnicas de relajación por Masajes	40
2.1.4.3.3. Disciplinas de Relajación Oriental	41
2.1.4.3.3.1. Yoga	43
2.1.4.3.3.2. Tai Chi	46
2.1.4.3.4. Técnicas de relajación con medicinal natural y alternativa	46
2.1.4.3.4.1. Reiki	48
2.1.4.3.4.2. Aromaterapia	49
2.1.4.3.4.3. Cromoterapia	



2.1.4.3.4.4. Musicoterapia	51
2.1.4.3.4.5. Análisis	54
<b>2.1.5. Spa y Centros de relajación</b>	<b>56</b>
2.1.5.1. Definición de Spa	56
2.1.5.2. Definición de Centro de Relajación	56
2.1.5.3. Diferencias y relaciones entre Spa y Centro de Relajación	57
2.1.5.4. Análisis	58
<b>2.2. Marco Histórico</b>	<b>60</b>
2.2.1. Antecedentes Históricos del Estrés	60
2.2.1.1. El Estrés a través de la Historia	62
2.2.2. Historia del Spa y del Centro de Relajación	64
2.2.2.1. Historia del Spa	64
2.2.2.2. Evolución del Spa	66
2.2.3. Introducción	68
2.2.4. Historia de Cantón Rumiñahui	69
2.2.5. Historia del Cotogchoa	70
2.2.6. Historia del inmueble a intervenir	71
<b>2.3. Marco Referencial</b>	<b>74</b>
2.3.1. Análisis de referentes locales	74
2.3.1.1. La Mirage, Garden hotel & spa	74
2.3.2. Análisis de referentes internacionales	77
2.3.2.1. Relajarium club natural	77

2.3.2.2. Tschuggen Grand Hotel and Spa	79
2.3.3. Características de Cotogchoa	83

## **CAPITULO III**

<b>3. Marco Empírico</b>	<b>86</b>
3.1. <b>Análisis de la edificación</b>	<b>88</b>
3.1.1. Aspectos funcionales	88
3.1.2. Aspectos formales	88
3.1.3. Sistemas Constructivos y materiales	90
3.1.4. Infraestructura Básica	92
3.2. <b>Análisis del entorno</b>	<b>92</b>
3.2.1. Accesos	92
3.2.2. Flujos Peatonales	93
3.2.3. Flujos Vehiculares	93
3.2.4. Ruidos	93
3.2.5. Temperatura	93
3.2.6. Vistas	94
3.3. <b>Análisis</b>	<b>95</b>

## **CAPITULO IV**

<b>4. Diagnóstico</b>	<b>97</b>
4.1. <b>Antecedentes y Planteamiento</b>	<b>99</b>
4.2. <b>Partido Arquitectónico</b>	<b>101</b>

## **CAPITULO V**

<b>5. PROGRAMACION</b>	<b>102</b>
<b>5.1. Listado de necesidades</b>	<b>102</b>
<b>5.2. Cuadro de Areas Mínimas</b>	<b>104</b>
5.2.1. Zonas Administrativas	104
5.2.2. Zonas Públicas	106
5.2.3. Zonas de Servicio	109
5.2.4. Zonas Semipúblicas	113
5.2.5. Zonas Privadas	118
<b>5.3. Zonificación por ruido y privacidad</b>	<b>120</b>
<b>5.4. Estudio de relaciones funcionales</b>	<b>122</b>
<b>5.5. Organigrama</b>	<b>123</b>
<b>5.6. Zonificación</b>	<b>124</b>

## **CAPITULO VI**

<b>6. MEMORIA</b>	<b>125</b>
<b>6.1. Aspectos Funcionales</b>	<b>125</b>
<b>6.2. Aspectos Formales</b>	<b>128</b>
<b>6.3. Aspectos de Interiorismo</b>	<b>129</b>

## CAPITULO VII

7.1.	<b>Conclusiones</b>	132
7.2.	<b>Bibliografía</b>	135

## CAPITULO VIII

8.	<b>Anexo</b>	137
8.1.	<b>Anexo 1</b>	137
8.2.	<b>Cuadro de Acabados</b>	139
8.3.	<b>Perspectivas</b>	
8.4.	<b>Catálogo</b>	

## SUBÍNDICE DE PLANOS

	<b>N° Lámina</b>
Implantación Actual	1
Planta de Cubiertas Casa principal-Estado Actual	2
Planta de Cubiertas Establos-Estado actual	3
Planos Arquitectónicos Casa Principal-Estado Actual	4
Planos Arquitectónicos Casa Principal (Subsuelo)-Estado Actual	5
Planos Arquitectónicos Establos Estado Actual	6
Fachadas Casa Principal-Estado actual	7
Fachadas Casa Principal-Estado actual	8
Fachadas Establos-Estado actual	9
Fachadas Establos-Estado actual	10
Cortes Estado Actual	11

Planos de Intervención Casa Principal	12
Planos de Intervención Establos	13
Planos de Intervención (Subsuelo) Casa Principal	14
Propuesta Implantación	15
Propuesta Planta de Cubiertas Casa principal	16
Propuesta Planta de Cubiertas Salas de Ejercicios, Cafetería y Z. Servicio	17
Propuesta Plantas Amobladas (Casa Principal)	18
Propuesta Plantas Amobladas (Subsuelo-Casa Principal)	19
Propuesta Plantas Amobladas (Salas de ejercicios, Cafetería y Z. servicio )	20
Propuesta Fachada (Casa Principal)	21
Propuesta Fachada (Casa Principal)	22
Propuesta Fachada (Salas de Ejercicios)	23
Propuesta Fachada (Cafetería)	24
Propuesta Cortes (Casa Principal)	25
Propuesta Cortes (Salas de ejercicios, Cafetería y Z. servicio)	26
Propuesta Planos Arquitectónicos (Casa Principal)	27
Propuesta Planos Arquitectónicos (Subsuelo-Casa Principal)	28
Propuesta Planos Arquitectónicos (Salas de ejercicios, Cafetería y Z. servicio)	29
Propuesta Planos de Cielos Rasos e Iluminación (Subsuelo-Casa Principal)	30
Propuesta P. Cielos Rasos e Iluminación (Casa Principal)	31
Propuesta P. Cielos Rasos e Iluminación (S. de Ejercicios, Cafetería y Z. de Servicio)	32
Propuesta P. Circuitos de Iluminación (Subsuelo-Casa Principal)	33
Propuesta P. Circuitos de Iluminación (Casa Principal)	34
Propuesta P. Circuitos Eléctricos (S. de Ejercicios, Cafetería y Z. de Servicio)	35
Propuesta P. Tomas de Fuerza (Subsuelo-Casa Principal)	36

Propuesta P. Tomas de Fuerza (Casa Principal)	37
Propuesta P. Tomas de Fuerza (S. de Ejercicios, Cafetería y Z. de Servicio)	38
Propuesta (Croquis de Instalaciones sanitarias)	39
Propuesta (Bajantes de Aguas Lluvias-Casa Principal)	40
Propuesta (Bajantes de Aguas Lluvias-Establos)	41
Propuesta (Instalaciones Sanitarias-Subsuelo Casa Principal)	42
Propuesta (Instalaciones Sanitarias-Casa Principal)	43
Propuesta (Instalaciones Sanitarias-S. ejercicios, Cafetería y Z. de Servicio)	44
Propuesta (Instalaciones Hidráulicas-Subsuelo Casa Principal)	45
Propuesta (Instalaciones Hidráulicas-Casa Principal)	46
Propuesta (Instalaciones Hidráulicas -S. ejercicios, Cafetería y Z. de Servicio)	47
Detalles Constructivos	48
Detalles Constructivos	49
Detalles Constructivos	50
Detalles Constructivos	51
Detalles Constructivos	52
Elevaciones	53
Elevaciones	54
Elevaciones	55



*Cambio de uso de la casa hacienda La Merced*  
en un CENTRO DE RELAJACIÓN Y HOSPEDAJE

**CAPITULO I**

Lineamiento del tema

# 1. LINEAMIENTO DEL TEMA

## 1.1. Antecedentes

El cansancio producido por la vida cotidiana trae como consecuencia altos niveles de estrés, “unos minutos de cólera, por ejemplo, pueden suponer más gasto energético y psicológico que un día entero de trabajo físico”<sup>1</sup>.

Los excesos de información, “los bullicios de máquinas y automóviles, demasiadas personas en cualquier lugar, los sonidos demasiado altos que perciben nuestros oídos, son causas estresantes que alteran todo nuestro sistema nervioso”<sup>2</sup>. Esta sobrecarga tensional que produce estrés negativo, hace que se desarrollen desórdenes a nivel emocional, fisiológico, y cognitivo.

La palabra relajación es un término y tema ampliamente mencionado y discutido en la actualidad, tal vez porque puede ser la solución a los problemas como el estrés y la ansiedad, a los que tan ligado se encuentra el hombre moderno.

El objetivo de la relajación es reestablecer el equilibrio psicofísico perdido y garantizar la circulación de la energía en el organismo, además que, en muchas circunstancias el hombre actual recuerda y anhela la vida tranquila que se llevaba en el campo, lugares aislados, en plena naturaleza, con un gran ambiente y paisaje natural, donde se hacen presentes la paz y el silencio que en la ciudad no existen; así, no es rara la búsqueda de centros especializados, para recluirse unos días en busca de esa tranquilidad, esa reflexión profunda y esa meditación interesante, como medio de contrarrestar la superficialidad de la vida contemporánea.

---

<sup>1</sup> <http://www.hispagimnasios.com> , “ Técnicas de relajación”, Estela Almodóvar

<sup>2</sup> <http://archivo.elnuevodiario.com.ni> – “El estrés en la sociedad”, Hugo Yáñez



Para combatir ese estrés existen infinidad de técnicas que se aplican según las necesidades y gustos del cliente o usuario, pero algo muy cierto y recomendable en todos los casos es el descanso, la meditación, la tranquilidad y una buena actitud físico-mental. El ejercicio además es importante, ya que puede aliviar el dolor, reducir la presión arterial y la ansiedad.

## **1.2 Planteamiento del Tema**

Por las características antes explicadas y señaladas, surge la necesidad del individuo de encontrar alternativas que le permitan desconectarse de la vida cotidiana, lo cual constituye el punto de partida para la creación de este Centro de Relajación y Hospedaje, con el que se intenta ofrecer una alternativa adicional dentro de todo el abanico de posibilidades con que el hombre y la mujer actuales cuentan para el cuidado del cuerpo y de la mente.

Uno de los objetivos principales del centro, es proporcionar bienestar mental y corporal mediante la utilización de terapias naturales; para que, el huésped o usuario logre superar rigores y desórdenes producidos en la vida urbana.

Es importante señalar que las técnicas terapéuticas y métodos de acondicionamiento físico con los que el centro contará, se conjugan con las prestaciones físicas del inmueble, el mismo que está emplazado en un ambiente bucólico propio de una casa-hacienda. Esto maximiza los servicios y el alcance de los objetivos centro-usuario.

Con la implementación del Centro, se plantea el cambio de uso de una casa hacienda a un Centro de relajación corporal-mental y Hospedaje. El espacio físico donde se desarrollará el proyecto se encuentra ubicado en la parroquia de Cotogchoa, al Sureste de Quito, y es conocido como hacienda La Merced, antigua edificación, que perteneció a la orden Mercedaria y que fue declarada Patrimonio Cultural de la Humanidad y actual pertenencia de la Dra. Isabel Robalino Bolle.

### 1.3 Justificación

Con miras a conseguir la relajación física y mental, se han desarrollado varias opciones, entre las cuales están los Spas, y los centros alternativos de relajación. En este caso, el proyecto a realizar es un Centro de relajación y Hospedaje, con técnicas naturales, alternativas y orientales de sanación.

Los Spa, centros destinados a la relajación física y mejoramiento estético del cuerpo humano, no alcanzan a saciar todas las expectativas de sus usuarios, en el orden de buscar un punto de equilibrio entre cuerpo y mente.

La sobre dedicación de dichos centros al perfeccionamiento del cuerpo humano (el femenino ante todo), sobre la base de estándares y estereotipos establecidos por la moda y los medios de comunicación, hace que se despreocupen por el equilibrio mental del usuario, al punto que, en ciertos casos olvidan complementar sus servicios, y, en otros, llegan a transgredir el equilibrio y bienestar mental.

Por lo antes mencionado, surge la necesidad de proponer la creación del Centro de Relajación y Hospedaje, lugar donde se hará énfasis en el bienestar físico-mental, es decir, en el cuidado y relajación del ser integrales, con la opción de alojamiento.

Basándonos en la literatura científica, la cual tiene cada vez más evidencia de que la sociedad puede reducir sus niveles de tensión, ansiedad y estrés a través de la relajación, se ha llegado a concluir que es importante la creación de un centro, que se especialice en corregir los daños y efectos que la vida contemporánea produce, así, el centro a desarrollar pretende crear en el visitante un estilo de vida más saludable, relajado, reencontrando de esta manera, la paz perdida en el diario vivir de la ciudad. La propuesta es impartir técnicas de ocio y relax reestableciendo al usuario en sus distintos ámbitos (intelectual, emocional y espiritual).

"La mente está conectada al cuerpo, y éste a todo lo que le rodea"<sup>3</sup>, por ende es necesario enfatizar y trabajar ambas partes del ser humano, para que éste pueda encontrar el descanso que tanto desea.

La proliferación de centros de relajación, así como de Spas se ha producido, porque el hombre y la mujer actuales buscan centros terapéuticos que fusionen terapias físicas y mentales con la utilización de esencias naturales y paisajes escénicos, con el fin de satisfacer las necesidades de relajación de los usuarios, lo que justifica aun más la implantación del centro con las instalaciones físicas necesarias para el procesamiento y el desfogue de la carga energética producida por el estrés.

La búsqueda de calma y paz, ausentes en la ciudad, muchas veces demandada por el hombre urbano será una fortaleza del centro, ya que el lugar donde se implementará el proyecto está en el campo a pocos minutos de la ciudad.

La Hacienda La Merced, en Cotogchoa, es el lugar donde se planteará el proyecto y cuenta con grandes extensiones de terreno y una casa-hacienda que data del S. XVII, la misma que posee una interesante arquitectura propia de la época.

Al tener espacios arquitectónicamente armónicos y grandes áreas verdes, se considera a la edificación un lugar idóneo para la instauración y creación de espacios relajantes y adecuados para un centro de dispersión mental.

Cotogchoa, parroquia donde estará ubicado el centro, se caracteriza por ser un sector tranquilo, con un gran paisaje natural y además por estar cerca de la ciudad.

---

<sup>3</sup> Mike George, Aprender a relajarse, España, Ediciones América, 1997, pág.53.

## 1.4 Planteamiento de Objetivos

### 1.4.1 Objetivos Generales

- Crear un lugar especializado en la relajación y la dispersión física y mental, a través de espacios, diseñados y pensados con un efecto funcional, ergonómico y de alta calidad estética.
- Cambiar la forma de uso de una casa hacienda, y convertirla en un Centro de relajación y Hospedaje, el cual cuente con todos los ambientes internos y externos necesarios para un óptimo tratamiento de descanso y dispersión.

### 1.4.2 Objetivos Particulares

- Cambiar la idea de un centro de descanso, el cual es estereotipado de forma médica o psicológica, olvidando que éstos son centros de relajación para aliviar todo tipo de estrés y preocupación, para lo cual se propone desarrollar el proyecto de un lugar holístico, que utilice técnicas naturales como tratamiento y por medio de espacios tranquilos, se pueda obtener el bienestar psicofísico deseado.
- Ambientar espacios interiores y exteriores con formas y texturas relajantes y con una debida instrucción terapéutica, ayudándonos de la psicología del color, además de materiales que sean del agrado del usuario y que lo ayuden en su proceso de relajación.

### 1.4.3 Objetivos Específicos

- Diseñar ambientes con la búsqueda de principios o tendencias en la arquitectura interior moderna, con nuevos métodos de construcción y con conceptos que reflejen las actividades y el espacio, por medio de formas y materiales contemporáneos como son el vidrio, acero y porcelanas o resinas, contrastando con elementos ya tradicionales como son la madera, mármol y piedra.
- Diseñar un centro de relajación y hospedaje, con todas las instalaciones necesarias para satisfacer los requerimientos del usuario en el que se resalte la arquitectura y los espacios propios de una casa hacienda, mediante una intervención que respete y conserve la belleza del inmueble, pero también marcando en su interiorismo la época actual de la arquitectura.

## 1.5 Alcance

En muchos de los casos, el estar dentro de la ciudad impide la consecución de un real y completo descanso corporal y mental. Bajo esta consideración, el Centro se levantará fuera de la ciudad y en medio de la naturaleza, lo que le permitirá al usuario mantener una comunicación directa con el entorno natural y le aportará en la obtención de su bienestar mental y corporal.

El centro a desarrollar pretende ofrecer una amplia gama de terapias naturales y alternativas tales como: el Reiki, Tai chi, Aromaterapia, Yoga, entre otros, todas ellas impartidas por profesionales especializados en cada área.

El proyecto propuesto es de tipo alternativo con la opción de alojamiento, en el cual los huéspedes recibirán tratamientos de forma holística, uniendo filosofías y tratamientos naturales y orientales.

La razón por la cual se recurrirá a técnicas orientales, es que tanto los objetivos del centro como de dichas disciplinas son similares; su búsqueda incesable de equilibrio interno-externo en el ser humano.

Además, se prestarán servicios de alimentación y recreación para satisfacer las necesidades del usuario y complementar su descanso y tranquilidad. Todo esto en un ambiente rodeado de naturaleza y paz.

En los espacios a diseñar se pretende dar un toque de confort, calidad y sobretodo funcionalidad; se tratará de crear ambientes innovadores, siempre respetando la arquitectura inicial de la edificación. Además, aprovechando las áreas verdes con las que cuenta la hacienda, se propone la creación de jardines dirigidos a la relajación y al ocio.

En cuanto al desarrollo del proyecto, partiendo del reconocimiento y levantamiento de la edificación, la elaboración de la memoria fotográfica y con el análisis de la

construcción y su entorno, se reevaluará y estudiará la forma más innovadora y adecuada para la intervención, respetando su calidad de Bien Patrimonial.

Se realizará la investigación bibliográfica necesaria para encontrar tratamientos óptimos y eficaces que permitan al visitante alcanzar el equilibrio deseado, siempre basándonos en el cronograma de actividades establecido desde el principio.

Además se investigará las necesidades del hombre actual con el fin de definir propuestas espaciales que satisfagan dichos requerimientos, sin olvidar el carácter ergonómico y arquitectónico que requiere el lugar.

Así mismo, se buscarán los materiales, texturas, motivos, mobiliario e iluminación adecuados para la creación de ambientes llenos de confort y funcionalidad.

Toda la investigación y por consiguiente su análisis y conclusión se verá reflejado en:

- Planos arquitectónicos
- Planos de diseño
- Planos amoblados
- Cortes
- Alzados
- Planos de Intervención
- Planos de Instalaciones Sanitarias
- Planos de Instalaciones Hidráulicas
- Planos de Instalaciones Eléctricas
- Detalles Constructivos
- Perspectivas
- Cuadro de Acabados
- Catálogo

## 1.6 Aspecto Metodológico

Para lograr un resultado óptimo se ha planteado una metodología de investigación y trabajo con el fin de llegar al resultado final de una manera organizada y que permita alcanzar los diferentes puntos de interés propuestos.

La metodología se plantea de la siguiente forma:

1. **Definición del tema y la edificación**
2. **Investigación Bibliográfica:** Contemplará temas y tópicos que serán el sustento teórico.
  - a. Marco Conceptual
  - b. Marco Histórico
  - c. Marco Referencial
3. **Investigación de Campo:** Contemplará los análisis del entorno y de la edificación, para lo cual será necesario el estudio in situ, observando y describiendo todas las percepciones.
  - a. Marco Empírico
4. **Análisis de la Investigación:** Partiendo de la información obtenida se define y describe la problemática, es así que se elaborará un planteamiento con un estudio que detectará, las falencias y las fortalezas estableciendo propuestas y soluciones para el proyecto.
5. **Conclusiones y Diagnóstico**
6. **Propuesta Conceptual**
7. **Programación Arquitectónica**



**8. Estudio de Relaciones Funcionales****9. Organigrama****10. Zonificación****11. Diseño Arquitectónico****11.1. Anteproyecto****11.2. Proyecto Definitivo****11.3 Instalaciones****11.3.1 Instalaciones Hidro-Sanitarias****11.3.2 Instalaciones Eléctricas****12. Detalles Constructivos****13. Cuadro de Acabados****14. Catálogo**





*Cambio de uso de la casa hacienda La Merced*  
en un CENTRO DE RELAJACIÓN Y HOSPEDAJE

**CAPITULO II**

Marco Teórico

## 2. MARCO TEORICO

### 2.1 MARCO CONCEPTUAL

El estrés, la contaminación tanto ambiental como visual y sonora, las preocupaciones diarias, la ansiedad, son situaciones reales, y consecuencias del mundo en que vivimos, del avance tecnológico y de los medios de comunicación.

Al ser ésta una realidad, con sus antecedentes, características y consecuencias; se cree importante la recopilación de toda la información posible, para entender y tratar su problemática.

El distrés o estrés negativo lleva a la sociedad actual a la búsqueda de formas de dispersión y desahogo; a la búsqueda de una vida más sana y de un lugar concreto donde encontrar un posible alivio a sus afectaciones. Con el Centro a desarrollar, se busca crear ese lugar específico donde el huésped pueda descargar y manejar los problemas que determinados síndromes ocasionan.

Esa búsqueda nos hace recurrir a la investigación bibliográfica, mediante la cual se recopilará y sintetizará la información necesaria, aquella que nos permitirá obtener un modelo teórico, teniendo como resultados conclusiones reales que nos ayuden en el planteamiento del Centro de Relajación y Hospedaje.

## 2.1.1 ESTRES

### 2.1.1.1 Qué es el estrés?

"Estado general de tensión en la cual se halla un organismo amenazado de ser alterado en su equilibrio sico-biológico por la acción de agentes o condiciones ambientales (psicológicas, sociales, físicas...)"<sup>4</sup>.

El término estrés, que etimológicamente significa tensión, es considerado como la respuesta físico-mental, a las adaptaciones y ajustes del ser humano a nuevos acontecimientos. Dicha respuesta en sus inicios puede ser natural y sirve para afrontar nuevas situaciones, sin embargo cuando se prolonga e intensifica, puede desencadenar en problemas graves tanto físicos como mentales; el éxito está en manejar dichas respuestas, reaccionando a ellas con relajación y auto control.

En 1930, Hans Selye, (médico austriaco y padre del estrés) introdujo el concepto de estrés como "la respuesta del organismo a cualquier demanda. Esto significa que tanto los acontecimientos agradables y desagradables pueden ser estresantes..... La respuesta es normal hasta que quede fuera de control." <sup>5</sup>.

El estrés o síndrome de adaptación general (SGA) es un estímulo que arremete emocional o físicamente. Usualmente provoca tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas. Físicamente, el estrés ejerce presión o tensión en los músculos; creando inestabilidad interior, las mismas que pueden tener graves consecuencias sobre nuestra salud. Psicológicamente, el estrés ocasiona desequilibrio, sobretodo cuando el individuo evalúa el entorno y siente desprotección e inseguridad.

---

<sup>4</sup> Whittlesey Marietta, El Estrés, Barcelona, Ediciones Ceac, S.A. 1988, pág. 3

<sup>5</sup> Whittlesey Marietta, El Estrés, Barcelona, Ediciones Ceac, S.A. 1988, pág. 5

Nuestro cuerpo, reacciona biológicamente ante el estrés; es así que el cerebro se pone en estado de alerta, el sistema nervioso se despierta y se empieza a secretar hormonas (adrenalina y noradrenalina) con el fin de activar los sentidos. Esta respuesta (instinto de lucha) es necesaria, porque nos ayuda a defender contra situaciones de amenaza.

#### 2.1.1.2 Estados de adaptación

Se plantea 3 estados:

1. **Alarma**, el cuerpo siente el estímulo. Se producen los siguientes eventos fisiológicos:
  - Movilización de las defensas del organismo.
  - Redistribución de la sangre.
  - Aumento en la capacidad respiratoria.
  - Dilatación de las pupilas.
  - Aumento de coagulación sanguínea.
  
2. **Adaptación y resistencia**, el cuerpo toma medidas para defenderse, intenta superar, adaptarse o afrontar la presencia de los factores que percibe como una amenaza. Se producen los siguientes eventos:
  - Los niveles hormonales se normalizan.
  - Desaparición de la sintomatología.
  
3. **Agotamiento**, las defensas se están terminando. Sus consecuencias son:
  - Aparición de síntomas psicosomáticos.

### 2.1.1.3 Eustrés y Distrés

Cuando la reacción al estrés es positiva se llama eustrés, y cuando los resultados son negativos, distrés.

**Estrés positivo (eustrés):** Si la respuesta ante estímulos externos es armónica y son adaptadas al organismo de forma positiva se habla de eustrés. La persona con eustrés se manifiesta con placer y alegría. Frente a un estímulo o agente estresor el individuo con eustrés expresa su creatividad, alegría, felicidad e iniciativa para reaccionar frente a un acontecimiento y circunstancia.

**Estrés negativo (distrés):** Si los agentes estresores son intensos, prolongados y superan la capacidad de resistencia y adaptación del organismo, se habla de distrés.

Cada factor de estrés es adaptado y desarrollado de diferente forma, todo dependerá de la fisiología y las circunstancias específicas donde se desarrolle, es así que las consecuencias y efectos varían según el organismo.

### 2.1.1.4 Causas y Agentes del estrés

El origen del estrés es múltiple. "El agente que es capaz de generar distrés en una persona produce eustrés en otra, existen factores de aprendizaje que predisponen a experimentar un tipo de estrés u otro en relación con cada agente causal."<sup>6</sup>

Todos los agentes que producen estrés son denominados Estresores.

---

<sup>6</sup> www.larelajación.com – "Estrés: problema actual", Malena Suárez.

#### 2.1.1.4.1 Estresores

Seyle lo define como " cualquier evento que cause impacto o impresión en el organismo humano."<sup>7</sup>. Un estresor puede ser cualquier suceso, situación, momento u objeto, que se perciba como estímulo y que provoque una respuesta de estrés en el individuo.

Muller, biólogo estadounidense y premio Nobel de Fisiología y Medicina (1946) supone 3 clases de agentes del estrés: los estresores físicos, psicológicos y sociales.

- **Los estresores físicos:** Son todas las situaciones o agentes externos físicos que puedan alterar el organismo: el ruido, la radiación, las toxinas y toda clase de contaminación.
- **Los estresores psicológicos:** Tienen lugar en el interior de nuestra mente y comprenden todas las emociones y sentimientos contrarios y negativos como: la ira, frustración, odio, celos, miedo, ansiedad y tristeza. Los estresores psicológicos son más peligrosos para la salud humana que los estresores físicos y sociales.
- **Los estresores sociales:** Son aquellos que se producen en nuestra interacción con la sociedad, nacen de acontecimientos que se envuelven o se relacionan con nuestro entorno; conflictos sociales y personales, pueden desencadenar estrés.

Bruno Comby, autor del libro "Control del estrés" y reconocido ambientalista europeo y director del centro que lleva su nombre, el cual promueve la vida y alimentación sana, considera como estresores a: "La alimentación inadecuada, el sedentarismo, la no

---

<sup>7</sup> Whittlesey Marietta, El Estrés, Barcelona, Ediciones Ceac, S.A. 1988, pág. 52



observancia de los ritmos biológicos y la ausencia de ideas positivas y de vida interior".<sup>8</sup>

Sin embargo, se cree que para generar estrés se requiere de varios factores, es decir, no basta con un causante, pues los estímulos son indispensables en nuestro diario vivir; la acumulación de las tensiones desencadenan una situación de distrés.

#### **2.1.1.5 Características y síntomas del estrés**

- Ansiedad y Miedo
- Cansancio, Agotamiento
- Dolores de cabeza
- Insomnio
- Aceleración del pulso
- Trastornos de la concentración
- Irritabilidad
- Variaciones del peso: Algunos sufren pérdida del apetito y pierden peso. Otras personas sufren necesidad compulsiva de comer y de esa forma ganan peso.

#### **2.1.1.6 Efectos del estrés sobre el organismo y la mente**

- **Sistema nervioso:** Se produce la liberación de hormonas que desencadenan respuestas emocionales y físicas.
- **Sistema Inmunológico:** Los glóbulos blancos, que reaccionan frente a las agresiones, son enviados a lugares críticos, en prevención de lesiones o

---

<sup>8</sup> Comby, Bruno, Control del estrés, España, Ediciones Mensajero, 1989, pág. 28

infecciones potenciales. **Tendencia a enfermar** Los glóbulos blancos (que reaccionan como defensa) se reducen y las personas se vuelven sensibles a infecciones.

- **Aparato digestivo (Trastornos gástricos y digestivos, úlceras):** El estrés suspende transitoriamente las funciones digestivas, pues constituyen actividades no esenciales en períodos de crisis. Se irrita el intestino grueso, causando diarreas y cólicos. Además produce acidez estomacal.
- **Aparato circulatorio y respiratorio:** La frecuencia cardiaca y la presión arterial aumentan, la respiración se vuelve rápida.
- **Tensiones músculo-esqueléticas:** Dolor de cuello y hombro son comunes, además de los dolores de espalda.
- **Corazón:** El estrés puede afectar al corazón porque cierra las arterias coronarias. También predispone al corazón a alteraciones del ritmo. La sangre se espesa, aumentando la posibilidad de formación de coágulos.
- **Piel (Hipersensibilidad, erupciones cutáneas)** El estrés exacerba muchas enfermedades de la piel, incluyendo el acné, la psoriasis y los eccemas.
- **Efectos Psicológicos:** El estrés disminuye la calidad de vida. Se alteran las relaciones interpersonales y los trastornos emocionales pueden terminar en ansiedad o depresión.

### 2.1.1.7 ANALISIS

*Cuando se habla de estrés, se relaciona al problema actual que afecta a nuestras vidas; en cierta forma el estrés ha existido desde siempre. Desde los primeros años de vida, desde la época de las primeras civilizaciones el hombre ha luchado y ha percibido estímulos de estrés para poder defenderse y sobrevivir. Su necesidad de alimentarse, buscar abrigo y protección lo llevaron a encontrar diferentes formas de defensa. En el medio civilizado de la actualidad, el valor de supervivencia de la activación fisiológica ha cambiado. Hoy en día los hombres y las mujeres enfrentan estresores muy distintos de los de épocas pretéritas. Necesitan menos fortaleza física pero mucha más serenidad.*

*El estrés en sus primeras instancias no es perjudicial para nuestra salud, pues es éste un estímulo normal y vital, que nos impulsa y motiva biológicamente a dar una respuesta inmediata a cualquier acontecimiento o agente que se desconozca. El problema radica en la prolongación y en la respuesta inespecífica al estímulo estresante.*

*El estrés puede ser positivo en nuestras vidas, ya que es el componente esencial de todo ser vivo, que necesite de este instinto de supervivencia y lucha; por ejemplo cuando nos sentimos en situaciones de peligro, el estrés es la respuesta biológica y emocional a dicho riesgo, pues el cuerpo se prepara para reaccionar ante cualquier amenaza.*

*Cabe recalcar, que el término estrés está mal interpretado en la actualidad, es decir, la falta de información nos hace pensar que todo estresor desencadena problemas, sin entender que existe un estrés negativo (distrés) y un estrés positivo (eustrés).*

*Existen pruebas científicas de personas que pueden desarrollar grandes problemas de salud debido a cierta preocupación, pues su forma de organizar una reacción de defensa es baja, todo obedece a la forma de adaptación del estímulo estresor en el ser*

*humano, es así que el cuerpo es el que recibe los efectos de los estímulos mal percibidos*

*Los problemas de estrés son graves o producen efectos psicosomáticos cuando los estresores no son bien manejados, cuando las hormonas estresoras no han sido consumidas y permanecen en el cuerpo, desencadenando desequilibrios y problemas en la salud física y mental (afectaciones en el sistema nervioso, digestivo, depresión, etc.).*

*Podemos diferenciar el estrés actual al de los primeros años. En la antigüedad los hombres primitivos lograban desarrollar sus estímulos de forma correcta; hacían buen uso de las hormonas segregadas, pues quemaban las sustancias estresoras, mientras que el hombre moderno con las amenazas psicológicas y fisiológicas actuales, se desinhibe de reaccionar a las respuestas y no desarrolla sus estímulos estresores lo cual conlleva a dolencias físicas y mentales.*

*Para todos los problemas antes mencionados, existen soluciones y formas de reducción y eliminación de dichos síntomas, la forma más acertada según bibliografía científica es la **relajación**, y la búsqueda o aprendizaje de formas de adaptación; convirtiendo el distrés en eustrés.*

### **2.1.2 ERGONOMIA Y REQUERIMIENTOS PARA UN ESPACIO OPTIMO DE DESCANSO**

Para comprender el entorno que nos rodea, y los factores que producen estrés en el ser humano, es necesario estudiar el cómo y el porqué determinados agentes externos e internos provocan afectaciones tanto físicas como mentales en el ser humano, todo esto basado en la ergonomía.

Así mismo en este punto se pretende estudiar los principios ergonómicos para encontrar soluciones óptimas para la relajación del hombre, aplicando dichos conocimientos en el centro a desarrollar, logrando una comunión entre el hombre, el espacio, y las actividades. El planteamiento ergonómico consiste en diseñar espacios de tal manera que se adapten éstos a las necesidades de las personas y no al contrario.

Con la información recopilada se podrá encontrar soluciones eficaces y diseños funcionales tanto en el espacio arquitectónico como en el interiorismo del centro a desarrollar. Para lo cual se recurrirá a los diferentes ámbitos de la ergonomía como la antropometría (índices antropométricos), y a diferentes factores como la temperatura y la iluminación con la intención de crear espacios cómodos y confortables.

Para lograr estos objetivos, la ergonomía utiliza diferentes técnicas en las fases de planificación, diseño y evaluación. Algunas de esas técnicas son: análisis funcionales, biomecánicos, datos antropométricos y análisis fisiológicos.

### 2.1.2.1 Concepto de Ergonomía

“La **Ergonomía** es una ciencia que estudia las características, necesidades, capacidades y habilidades de los seres humanos, analizando aquellos aspectos que afectan al entorno artificial construido por el hombre relacionado directamente con los actos y gestos involucrados en toda actividad de éste.”<sup>9</sup>

En todas las aplicaciones su objetivo es común: se trata de adaptar los productos, las tareas, las herramientas, los espacios y el entorno en general a la capacidad y necesidades de las personas, de manera que mejore la eficiencia, seguridad y bienestar de los consumidores, usuarios o trabajadores (*Tortosa et al, 1999*).

### 2.1.2.2 Diseño del ambiente ergonómico

Existen factores del entorno que inciden en el diseño y son :

#### 1. Condiciones ambientales:

- **Temperatura:** Temperaturas que exceden los 27° C producen cansancio e irritación pues producen calor. Menos de 17° C producen molestias y e incomodidad, pues es frío. Se recomienda una temperatura que oscile entre 19 y 24 grados centígrados, y una humedad del 40 al 70 por ciento. La humedad es especialmente importante, puesto que un porcentaje de humedad demasiado bajo provoca una sequedad de las mucosas conjuntivales y respiratorias. Por otra parte, un porcentaje de humedad demasiado elevado entraña una disminución en la atención, en la vigilancia y destreza de los gestos.

---

<sup>9</sup> <http://www.wikipedia.com>, ergonomía

- **Iluminación:** Si la luz es intensa o muy baja afectará físico y mentalmente al ser humano, por otro lado si ésta es demasiado brillante o incandescente no permitirá obtener descanso, el haz luminoso deberá ser el indicado dependiendo la actividad a realizarse. Otro de los aspectos que inciden con la luz en los espacios interiores son las reflexiones, para evitarlas se debe tomar en cuenta que las paredes y superficies no deben estar pintadas en colores brillantes. Estudios ergonómicos revelan que habitualmente las oficinas y casas poseen una iluminación absolutamente uniforme y sin matices. Esto genera un aburrimiento visual y desconcentración. Es por tanto que se cree necesario crear situaciones que rompan esa monotonía visual.
- **Ruido** La sordera permanente se produce, por exposiciones prolongadas a niveles superiores a 75 dBA, o por sonidos de corta duración de más de 110 dBA. Los niveles normales para la exposición de ruido son de 40 a 50 dBa, sin embargo para un centro de relajación como el que se desarrollará se pretende sea de 25 a 30 dBa.
- **Vibración**

## 2. Distribución del espacio y de los elementos dentro del espacio.

3. **Diseños Antropométricos** (trata con las medidas del cuerpo humano que se refieren al tamaño del cuerpo, formas. En la ergonomía, los datos antropométricos son utilizados para diseñar los espacios de trabajo, herramientas, y protección personal, considerando las diferencias entre las características, capacidades y límites físicos del cuerpo humano humano "perfecto").

### **2.1.3 CONTAMINACION VISUAL Y ACUSTICA**

El estrés negativo analizado anteriormente tiene muchos efectos en la salud humana, y según la ergonomía la contaminación tanto visual como acústica afectan gravemente en la salud humana , a continuación sus principales causas serán explicadas; dicho análisis servirá para entender la problemática y su solución dentro del centro.

#### **2.1.3.1 Contaminación visual**

La evolución del ser humano en la tecnología, y en los medios de comunicación, ha hecho parte del problema dentro de la contaminación visual. Las grandes marcas han recurrido al exceso de publicidad para promocionar sus productos y servicios, entrando en todos los lugares donde el hombre permanece, con todas las formas de comunicación posibles para llegar con su mensaje. Sin embargo, éste ha transgredido, y ha sobrepasado límites, produciendo una forma de contaminación. Como consecuencia ensucia el espectro que nos rodea y rompe la estética de una zona o paisaje y principalmente afecta la salud de las personas.

Toda clase de información y elemento que dañe la armonía de las ciudades es parte de la contaminación visual.

Las ciudades transformaron el paisaje natural en un conglomerado de grandes edificaciones llenas de información y publicidad y se han convertido en territorios ocupados por instituciones y grandes empresas que se han lanzado a una enloquecida lucha por situar su mensaje por encima de cualquier otro. La sobrecarga ilimitada de estímulos visuales ha deteriorado sensiblemente la vida en el medio urbano.



En las grandes ciudades o metrópolis, se hace presente este problema de una forma más clara: las vallas publicitarias, graffitis, humos, tráfico aéreo, redes de distribución eléctrica, postes de comunicación, señales, etc.

#### **2.1.3.1.1 Incidencias de la contaminación visual**

Los efectos de la contaminación visual son amplios, no solo la contaminación ambiental afectan a la salud humana. Así podemos enumerar las principales afectaciones:

**Alteraciones visuales y del sistema nervioso, estrés, sensación de desorden:** La contaminación visual afecta al sistema nervioso a través de la visión. El sentido de la vista es el que tiene mayor incidencia en la percepción del entorno. "Cuando una imagen supera el máximo de información que el cerebro puede asimilar (4 bits/seg), se produce una especie de "stress" visual, el panorama perceptual se vuelve caótico y la lectura ordenada del paisaje se hace imposible"<sup>10</sup>. Por otro lado, cuando la imagen no alcanza un mínimo de información, la atención decae, provocando desorden. De este modo se producen alteraciones como dolores de cabeza y ansiedad.

**Trastornos de atención:** Los múltiples estímulos visuales que los automovilistas enfrentan en la vía pública pueden interferir en su habilidad para conducir. El cerebro está preparado para responder a estímulos como mecanismo de defensa. Si los estímulos son confusos y la abundancia de publicidades en la vía pública generan focos de distracción se pueden producir diferentes tipos de accidentes.

**La estética arquitectónica se ve afectada:** Los puestos ambulantes ubicados en las aceras y calles de la ciudad, obstruyen el paso de los transeúntes y de los automóviles, al mismo tiempo que degradan el aspecto visual del entorno. "Se ven así

---

<sup>10</sup> Etulain, Fisch S., Lopez I., Ponce N., Ensayos Teóricos: La Ciudad y la Arquitectura. Praxis y Degradación Urbana. El Texto, el Contexto y su Articulación, Editorial La Luz, La Plata, Argentina, 1996, pág. 45.

fachadas destruidas u ocultas por la superposición de carteles, estructuras metálicas y chimeneas. La arquitectura aparece desvalorizada y miniaturizada. El cielo oculto por cables y antenas. El espacio público desvirtuado e invadido por postes, sostenes de carteles, refugios; el tránsito peatonal entorpecido; y la vegetación destruida. Este panorama es terriblemente agresivo para el hombre común".<sup>11</sup>

"Todos esos factores generan diversas consecuencias como desorden, accidentes, daños al sistema nervioso, dificultad al transitar, falta de estética, distracciones, desequilibrio mental y/o emocional, empobrecimiento panorámica del lugar, etc. En pocas palabras, perturban el desenvolvimiento normal del hombre en la vida cotidiana."<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Etulain, Fisch S., Lopez I., Ponce N., Ensayos Teóricos: La Ciudad y la Arquitectura. Praxis y Degradación Urbana. El Texto, el Contexto y su Articulación, Editorial La Luz, La Plata, Argentina, 1996, pág. 45.

<sup>12</sup> Burneo, César Augusto, Contaminación ambiental por ruido y estrés en el Ecuador, PUCE, Quito, 2003, pág. 20

### 2.1.3.2 Contaminación Acústica

El ruido es un problema que afecta a la salud humana y es una de las causas principales de trastornos de estrés.

El ruido se lo puede percibir mayormente en las grandes ciudades, o en ambientes urbanos. La contaminación por ruido es una preocupación actual, los carros, los bocinazos, las alarmas, la música en altos volúmenes hacen parte de la problemática.

La contaminación acústica tiene muchos efectos en la salud humana, así ésta afecta de manera física y emocional; las consecuencias son altas, estamos hablando de trastornos al sistema nervioso y al aparato auditivo, produciendo en muchos casos la disminución o pérdida del sentido de audición, afectando el contacto social y la interacción verbal.

Además “el ruido ocasiona estrés inmediato, más aún si percibimos que este es generado en forma innecesaria. En la reacción a este estresor debemos considerar nuestra percepción de este noxa”,<sup>13</sup>(“noxa: todo factor que altera el equilibrio entre las partes psíquicas, físicas y sociales de un organismo, produciéndose así una patología o un desequilibrio de la salud”<sup>14</sup>).

Es decir, los ruidos que para ciertas personas son intolerables, para otros son parte de su vida laboral o simplemente ya están habituados a dichos sonidos, no llegando a ser una molestia como representan para otros, quienes encuentran dichos ruidos insoportables.

---

<sup>13</sup>Burneo, César Augusto, Contaminación ambiental por ruido y estrés en el Ecuador, PUCE, Quito, 2003, pág. 20.

<sup>14</sup> [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com) – “Contaminación”, Enciclopedia virtual Wikipedia, 2001.

“El ruido y sus efectos negativos no auditivos sobre el comportamiento y la salud mental y física dependen de las características personales, al parecer el estrés *generado por el ruido se modula en función de cada individuo y de cada situación.*”<sup>15</sup>

#### 2.1.3.2.1 Efectos del ruido sobre la salud

Los efectos del ruido en la salud se catalogan en dos tipos de reacciones: fisiopatológicas y psicológicas.

##### **Efectos fisiopatológicos:**

Son aquellos que afectan físicamente al organismo en sus funciones. El ruido actúa a través del órgano del oído sobre el sistema nervioso. Cuando el estímulo sobrepasa límites, se produce sordera y otros efectos; a niveles mucho menores, el ruido produce malestar y afecta a la atención, la comunicación, la concentración, el descanso y el sueño.

La reiteración de estas situaciones pueden ocasionar estados de nerviosismo y estrés los que, a su vez, llevan a trastornos psicofísicos. Entre las reacciones inmediatas al ruido están: la dilatación de las pupilas, la contracción de los músculos, taquicardias, agitación respiratoria y problemas gástricos.

Ciertas alteraciones son explicadas a continuación:

- **Daños al oído:** Entre los efectos físicos más serios está la pérdida auditiva o presbiacusia provocada por exposiciones prolongadas a niveles superiores a 75 dBA, o por sonidos de corta duración de más de 110 dBA.

---

<sup>15</sup> www.wikipedia.com – “Ruido”, Enciclopedia virtual Wikipedia, 2001.

- **Sistema Circulatorio:** una de las más frecuentes se produce en los vasos sanguíneos de los dedos que se tensan y en las sienas lo que puede ocasionar dolor de cabeza.

### **Efectos psicológicos**

Con respecto a los cambios psicológicos, se ha observado que ante el ruido excesivo y constante, disminuye la concentración, la efectividad y la productividad y aumenta la irritabilidad y los estados de histeria y neurosis.

- **Insomnio y dificultad para conciliar el sueño.:** Existe dificultad o imposibilidad de dormir, además interrupciones del sueño que pueden llevar al insomnio.
- **Estrés y depresión.**
- **Irritabilidad y agresividad.** El ruido excesivo, también afecta mucho las relaciones sociales, debido a que la adecuada comunicación se ve afectada y las personas suelen reaccionar agresivamente cuando se perturba su tranquilidad.

### 2.1.3.3 ANALISIS

*Los tiempos que se viven son estresantes y las tareas laborales extensas, por eso que se cree conveniente crear en el centro ambientes de descanso más confortables y cálidos para la relajación de los que ya existen actualmente en ciertos lugares como los spas, para lograr que dichas horas de estadía en el centro a desarrollar no atenten contra el bienestar y el comportamiento de las personas se pretende tomar en cuenta los estudios ergonómicos realizados. En cuanto al ruido se pretende aislarlo con lana mineral en las paredes divisorias en lugares donde la exposición de ruido sea más de 50 dba como son el cuarto de máquinas y generador. Para dar relajación a los espacios del lugar se empleará sonidos de la naturaleza (musicoterapia).*

*Para no producir fatiga ni aburrimiento visual se hará énfasis en los techos falsos y en la iluminación del lugar, sin sobrecargarlos, es así que por medio del gypsum se crearán formas interesantes, ayudados de lámparas dicróicas y de luz led en forma de manguera.*

*Para no producir reflexión las paredes del lugar no serán brillantes, se usaran colores neutros y colores tierra.*

*En cuanto a la temperatura se cree conveniente no colocar ni calefacción ni aire acondicionado pues la temperatura del sector oscila entre 18 a 20° C, en lugares como las habitaciones se usarán alfombras de cuero y edredones de pluma de ganso, con el fin de dar más calidez.*

## 2.1.4 LA RELAJACION Y SU IMPORTANCIA

Ante las situaciones expuestas, la respuesta que se da, es la búsqueda de espacios que le brinden al ser humano condiciones especiales para la relajación, pero para obtenerla, es necesario conocer su verdadero significado y connotación.

### 2.1.4.1 Qué es la relajación?

La relajación es un estado mental, físico y psicológico, "que se busca voluntaria y libremente con el objetivo de percibir los niveles más altos que un ser humano puede alcanzar, de calma, paz, felicidad, alegría"<sup>16</sup>.

Al concepto de relajación se lo puede relacionar acertadamente con la meditación, como reflexión tranquila y sosegada, pues es ésta la que nos conduce a un mayor conocimiento de nosotros mismos, de las capacidades y deficiencias de cada uno, creando un mayor control del espíritu sobre el cuerpo, obteniendo así la libertad interior y logrando un mayor grado de calma y felicidad.

La relajación física, es el "estado corporal de total distensión muscular, que conlleva sensaciones físicas de calma, tranquilidad y bienestar"<sup>17</sup>, y la relajación mental, se la define como un estado en el que la mente, con total libertad, sin prestar atención a nada en concreto, "divaga en un placentero abandono, disfrutando de pensamientos agradables, visualizando escenas satisfactorias, sintiéndose inmersa en una profunda paz, serenidad y calma"<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> Benson, Herbert y Proctor, William, La Relajación, México, Editorial Grijalva, 1987, pág. 43.

<sup>17</sup> [www.hispagimnasios.com](http://www.hispagimnasios.com) – "Como obtener relajación en nuestro hogar", Saúl Aguirre.

<sup>18</sup> [www.hispagimnasios.com](http://www.hispagimnasios.com) – "Como obtener relajación en nuestro hogar", Saúl Aguirre.

Lo que se pretende con la relajación, es que la mente contribuya poderosamente con el cuerpo a mejorar la calidad de vida de las personas.

#### **2.1.4.2 Dónde realizar la relajación?**

Según varias investigaciones a lo largo del tiempo, se cree importante tener lugares especializados para realizar dicha actividad; así no en todos los lugares se puede obtener los objetivos deseados.

Las condiciones del lugar donde se realice la práctica tienen que cumplir requisitos mínimos:

- Ambiente tranquilo, sin demasiados ruidos y lejos de los posibles estímulos exteriores perturbantes., donde el ruido no exceda los 60 dBa.
- Temperatura adecuada; la habitación tiene que tener una temperatura moderada para facilitar la relajación (20 a 24 grados centígrados).
- Luz moderada; es importante que se mantenga la habitación con luz tenue.

Así para obtener altos niveles de relajación se requieren de espacios físicos preparados, como los que se explicó anteriormente. Estas características deben ser alcanzadas en lo posible en los ambientes donde se va a realizar la relajación, caso contrario no se obtendrán los objetivos de una forma completa y satisfactoria, pues dichas condiciones según investigaciones científicas aportan y juegan un papel importante en la consecución de una buena relajación.



### 2.1.4.3 Técnicas de relajación

“El estrés, la ansiedad y la tensión son perjudiciales en nuestra sociedad. La tensión ejerce un efecto negativo sobre nuestras vidas dañándonos física y mentalmente, reduciendo nuestra capacidad para disfrutar la vida.”<sup>19</sup>

Basándonos en estudios científicos, se sabe que cuando estamos estresados, nuestro organismo concentra sus energías y suspende el flujo energético a otras funciones corporales menos necesarias en ese momento para la supervivencia. El organismo se prepara para luchar o para huir del estresor. Los efectos fisiológicos a nivel del sistema son variados y afectan a la digestión, la respiración, los nervios, los músculos, las glándulas, los órganos sensoriales, la saliva, las hormonas y las respuestas al dolor y la infección.

Todos estos efectos, nos descompensan física y psicológicamente, la suma de cambios inespecíficos en el organismo, afectan el rendimiento de nuestras actividades cotidianas.

Por medio de las diferentes técnicas de relajación desarrolladas desde épocas ancestrales y utilizadas hoy en día, se intenta dar una respuesta placentera y beneficiosa como remedio para obtener un descanso. Con dichas técnicas se intenta preparar el cuerpo y la mente para que encuentren el equilibrio necesitado.

A continuación se hace una revisión exhaustiva de las principales técnicas de relajación utilizadas, así como su aplicación en diferentes áreas:

- Técnicas de relajación por Hidroterapia
- Técnicas de relajación por Masajes
- Técnicas de relajación Orientales

---

<sup>19</sup> Estrada, Nelson, El estrés laboral y la sociedad, México, Ediciones Pegazo, 1985, pág 45.

- Técnicas de relajación con Medicina Natural y Alternativas

#### 2.1.4.3.1 Técnicas y conceptos de relajación por Hidroterapia

El agua es sinónimo de vida, desde sus orígenes ha sido utilizada como elemento curativo y beneficioso, proporcionando relax y bienestar a quienes la usan. Con el paso de los años se han ido desarrollado y perfeccionando diferentes técnicas para utilizar el agua como base principal de los diferentes tratamientos.

La **hidroterapia** 'Hydor' (agua) y 'Therapeia' (terapia). “Es la parte de la terapéutica física que tiene como objetivo el empleo del agua como agente terapéutico en cualquier estado físico o temperatura, utilizando sus características químicas, mecánicas y térmicas”.<sup>20</sup>

El agua ha sido desde los primeros tiempos el elemento esencial en nuestras vidas, así nuestra supervivencia depende de ella.

Además de sus diferentes usos y utilidades como el higiénico; el agua como agente terapéutico reporta grandes beneficios a la salud humana debido a sus propiedades comprobadas científicamente y por los resultados obtenidos en las diferentes culturas, es así que desde los primeros años de vida, el agua ha sido motor de vida para las diferentes civilizaciones quienes encontraron en ella una forma de sanación rápida y eficaz.

#### **Beneficios:**

**Sistema cardio-circulatorio:** el agua fría disminuye la actividad cardiaca, la frecuencia y aumenta la presión arterial. El agua caliente produce un aumento de la

---

<sup>20</sup> www.wikipedia.com – “Hidroterapia”, Enciclopedia virtual Wikipedia, 2001.

frecuencia cardíaca y una disminución de la presión arterial. Aumenta la presión venosa, incrementando el aporte sanguíneo.

**Sistema respiratorio** las aplicaciones repentinas frías o calientes producen una profunda y duradera inspiración. Las aplicaciones de agua fría de larga duración producen una respiración profunda y rápida. Las aplicaciones de agua caliente de larga duración van a producir respiraciones profundas pero más superficiales.

**Sistema Inmunológico:** las aplicaciones de agua fría incrementan los glóbulos rojos, y la concentración de la sangre y las aplicaciones de agua caliente bajan el nivel de hemoglobina y los leucocitos.

**Sistema músculo-esquelético,** las aplicaciones de agua fría aumentan la excitabilidad de los nervios mejorando la capacidad de trabajo muscular. Los baños de agua caliente disminuyen la excitabilidad muscular lo que se traduce por relajación de la musculatura. Los baños fríos o calientes disminuyen la percepción del dolor.

**Sistema nervioso** las aplicaciones de agua fría actúan sobre el sistema nervioso simpático. Las aplicaciones de agua caliente sobre el sistema nervioso parasimpático.

**Funcionamiento orgánico** las aplicaciones de agua caliente incrementan la función estomacal, estimulando la secreción biliar, mejorando la función renal. Las aplicaciones de agua fría disminuyen la motilidad intestinal y del tracto digestivo y estimulan la secreción biliar como las calientes.

El agua cuando está caliente, produce analgesia y aumento de la temperatura local que, a su vez, produce una disminución del tono muscular. Otro efecto es el sedante, siempre que la temperatura no sea muy elevada. El agua caliente también aumenta la elasticidad disminuyendo la rigidez articular, ayuda en la curación de úlceras y heridas.

Las indicaciones del agua fría son la analgesia y la relajación muscular, muy indicado en ciertas patologías.

El agua favorece en el equilibrio general del organismo.

#### Formas de relajación por hidroterapia:

- **Baño Termal:** “Baño de agua termal con aplicación simultánea de un chorro subacuático”<sup>21</sup>. Se emplean vapor y agua para curar enfermedades, mejorar la circulación y ayudar a eliminar toxinas.
- **Baños Termales de Contraste (frío/calor):** Mediante cambios de temperatura en las extremidades, se ejerce una gimnasia vascular, que elimina la retención sanguínea y de líquidos en las extremidades. “El agua caliente y el vapor dilatan los vasos sanguíneos, favorecen la transpiración, relajan los músculos y las articulaciones y hacen afluir sangre y calor a la superficie del cuerpo. El agua reduce la inflamación y las congestiones superficiales.”<sup>22</sup> También producen una mayor afluencia de sangre a los órganos internos.
- **Baño turco:** Baño de vapor realizado con fines higiénicos y terapéuticos. Consiste en el paso sucesivo por cámaras de temperatura cada vez más elevadas, hasta producir una abundante sudoración. Seguido se aplica una ducha caliente seguida de otra fría. Es beneficioso para problemas respiratorios, ya que la inhalación del vapor con esencias - de menta, eucalipto, etc- contribuye a dilatar los bronquios, además mejora la circulación y la relajación muscular.

---

<sup>21</sup> [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com) – “ Agua”, Enciclopedia virtual Wikipedia

<sup>22</sup> [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com) – “ Agua”, Enciclopedia virtual Wikipedia

### 2.1.4.3.2 Técnicas y conceptos de relajación por masajes

#### El Masaje

“El **masaje** es probablemente la herramienta terapéutica más antigua utilizada por el hombre para comunicarse y proporcionar/se un recurso natural contra el dolor.”<sup>23</sup>

El masaje técnicamente, es un “método de tratamiento manual aplicado sobre la cubierta corporal y transmitido por la presión mecánica de las manos a los diferentes órganos del cuerpo humano”<sup>24</sup>. Por medio de los masajes se pueden lograr efectos:

- **Preventivos:** Cuando se lo realiza sobre una zona tensa o con posible lesión.
- **Terapéuticos:** Cuando se utiliza el masaje para mejorar la función circulatoria, recuperar la movilidad en los tejidos dañados, aliviar y/o reducir el dolor.
- **Estéticos-higiénicos:** Tienen como objetivo mejorar el aspecto externo de la persona, eliminando los depósitos de grasa, devolviendo al músculo su tono y relajando el cansancio.
- **Deportivos:** Cuando se efectúa para preparar a un deportista o con la finalidad de recuperar o rehabilitar alguna lesión provocada en su desempeño en el deporte.
- **Psicológicos o para la relajación:** el masaje proporciona seguridad y confort, a la vez que regula y alivia la tensión psico-física.

Los masajes tienen como finalidad, también, la recuperación y rehabilitación física de las lesiones.

---

<sup>23</sup> www.wikipedia.com – “Masajes”, Enciclopedia virtual Wikipedia, 2001

<sup>24</sup> www.wikipedia.com – “Masajes”, Enciclopedia virtual Wikipedia, 2001

Los primeros indicios de masajes se remontan a tiempos antiguos, pues se supone que el hombre prehistórico ejercía algún tipo de masaje o presión manual para el alivio de cualquier dolor o molestia

Por ello se puede asegurar que el masaje forma parte de la cultura médica ancestral de todos los pueblos y que está presente en todas las tradiciones.

### **Beneficios:**

El masaje estimula, relaja, alarga y equilibra la estructura del cuerpo, pues su objetivo principal es restablecer la función propia de cada músculo; si existe un exceso de rigidez o tensión el masaje actúa para liberarla; si el problema es el exceso de elasticidad busca la estimulación para recuperar el tono del músculo.

El masaje aumenta la circulación de la sangre y su capacidad para transportar oxígeno. Incrementa la temperatura de la piel y mejora su estado fisiológico. Se acelera la eliminación de toxinas estimulando el sistema linfático, por lo que es muy adecuado para mejorar problemas circulatorios y de retención de líquidos.

También baja las inflamaciones, disuelve las adherencias de los tejidos blandos y de ahí su importancia en la rehabilitación de lesiones traumatológicas (esguinces, fracturas consolidadas, luxaciones, etc).

- Ayuda a liberar endorfinas, proporcionando bienestar.
- Ayuda a que los músculos mantengan su flexibilidad.
- Reduce el estrés.
- Distiende los músculos y tendones contraídos
- Ayuda a combatir la depresión y los estados de ánimo negativos.
- Mejora la respiración, haciéndola más profunda y eficiente, y por tanto más relajada.

- Relaja el sistema nervioso central y periférico recuperando el tono de la musculatura esquelética.
- Ayuda a dormir.
- Agiliza la digestión y eliminación de toxinas.
- Ayuda a alcanzar la relajación general.
- Aumenta los niveles de energía, ya que menos energía es utilizada en mantener el cuerpo tenso y estresado.

#### **Tipos de masajes:**

- Masaje terapéutico
- Masaje Asiático
- Masaje Relajante

**Masaje Terapéutico:** Masaje manual de aplicaciones corporales, para relajar, rehabilitar y aliviar músculos tensos.

Cuando se habla de masaje terapéutico, se hace referencia a la modalidad de masaje destinada al tratamiento de procesos médicos en individuos enfermos y lesionados. La técnica consiste en una serie de maniobras dirigidas a tratar las molestias o lesiones que previamente han sido diagnosticadas por un especialista. Dichas maniobras practicadas por un profesional han sido estudiadas y se basan en la anatomía y la fisiología muscular del ser humano.

El masaje terapéutico se lo realiza bajo prescripción médica.

**Masaje Asiático:** Masaje que permite un equilibrio del flujo de energía.

Se utiliza para eliminar tensiones y aliviar contracturas musculares, pero además armoniza todo el cuerpo y relaja la mente. El masaje asiático actúa no sólo sobre el cuerpo, sino también sobre la energía vital. El objetivo es la armonía del cuerpo, por

medio del masaje. Para solucionar un problema, el especialista desplaza la mano con suavidad por todo el cuerpo para aliviar así tensiones, contracciones o alteraciones de tejidos. Ayuda también para problemas terapéuticos. Mejora la circulación sanguínea y relaja.

**Masaje Relajante:** Este tipo de masaje fija su atención en descargar la tensión acumulada, se aplica de forma lenta y con una presión firme y progresiva. Cualquier persona con un mínimo de conocimientos de masaje y buen sentido común puede aplicarlo. Lo más importante a la hora de realizar este tipo de masajes es actuar sobre los puntos de tensión del receptor, realizando las maniobras en las áreas de tensión, que principalmente se ubican en la espalda, músculo trapecio.

#### 2.1.4.3.3 Disciplinas y conceptos de Relajación Oriental

Las prácticas orientales de meditación en los últimos años se han incrementado en la cultura occidental, la forma de vida acelerada propia de la cultura en que vivimos no nos permite encontrar la paz y tranquilidad mental y física deseadas; la búsqueda de técnicas de relajación para combatir la ansiedad y las agresiones actuales, han hecho que las disciplinas orientales a explicar posteriormente, sean una de las formas más óptimas de desfogar todas las cargas negativas, obteniendo grandes resultados en la relajación corporal y mental.

Estas técnicas se caracterizan por sus filosofías y su búsqueda de calma interior tratando de equilibrar el cuerpo, la mente y el espíritu.



Las técnicas empleadas y conocidas son:

Yoga

Tai chi

#### 2.1.4.3.3.1 El Yoga

Disciplina oriental, desarrollada en sus principios en la India, la cual en sus inicios fue una forma corporal de meditar, más que una terapia de relajación.

La palabra yoga significa unión entre cuerpo y mente, y se basa en determinadas posturas, torsiones y estiramientos mediante los cuales se puede conseguir una mejor salud, incluso mejorar la percepción extra sensorial, el control sobre el dolor, y sobretodo alcanzar una mayor calma en momentos de tensión.

Esta disciplina que ordena el cuerpo, el espíritu y el intelecto, pretende una unión íntegra entre la parte exterior y las facultades interiores para así, potenciar la energía interna y llegar a un estado de conciencia y equilibrio perfectos.

Las posturas desarrolladas consiguen mejorar las facultades espirituales y así lograr mejorar el cuerpo a través de la mente.

Para practicar el Ashtanga Yoga o yoga de los 8 pasos, en los primeros 4 pasos se desarrollan la práctica externa y los últimos 4 pasos la práctica interna:

- **Yama o abstención:** Actitudes éticas que deben ser practicados con la palabra, el pensamiento y la acción, son cinco preceptos: no violencia, veracidad, honradez, moderación y posesión justa.
- **Niyamas u observancias:** Se dividen en cinco y completan los preceptos éticos y son: limpieza interna y externa, contentamiento, austeridad o sencillez, estudio de libros espirituales y entrega a la voluntad divina.

- **Asanas o posturas:** son las posiciones físicas corporales dinámicas y estáticas para desarrollar en el cuerpo, equilibrio, flexibilidad y resistencia.
- **Pranayamas o Control de la energía vital:** es el control de la respiración, son técnicas de regulación consciente del ritmo respiratorio.
- **Pratyahara o Abstracción de los sentidos:** control de los sentidos para poder calmar la mente.
- **Dharana o concentración de la mente:** En este paso se obtiene la concentración de la mente en un punto.
- **Dhyana o meditación:** Es el estado en donde la mente deja de esforzarse. Es la experiencia del silencio interior que genera un estado de felicidad y paz indescriptibles.
- **Samadhi o estado de supra conciencia y paz infinita:** Este es el estado de conciencia más profundo y elevado, el practicante es uno con Dios.

La práctica cotidiana del yoga trata de tranquilizar a la mente en esos momentos delicados, al mismo tiempo que eleva el tono vital y corrige el déficit energético global de la persona. Este intento de restaurar el equilibrio no se traduce en una curación sencilla de la enfermedad, sino en la restauración del equilibrio entre el cuerpo y la mente para que así la energía siga fluyendo y las defensas puedan operar sin ningún bloqueo.

Los beneficios del yoga son la obtención de la salud mental, física y espiritual del practicante, es decir, el enfoque del yoga hacia diferentes puntos en el ser humano permite que éste sane interiormente y dicha cura se traduzca en relajación y tranquilidad.

El yoga le permite al practicante reencontrarse consigo mismo, por medio de posturas que muestran su flexibilidad y potencial, así mismo internamente su filosofía produce grandes beneficios, permitiéndole al individuo reencontrar la paz perdida la cual más tarde se traducirá en sanación.

#### **2.1.4.3.3.2 El Tai Chi**

Tai Chi que significa puño, es un arte marcial chino que se basa principalmente en la práctica de una rutina de ejercicios, y consiste en la realización de movimientos lentos y relajados sin interrupción, acompañados de concentración, visualización, y respiración coordinada y profunda.

“El Tai Chi desarrolla la armonía gestual y agilidad corporal, aligera el paso y da una vitalidad al cuerpo y al espíritu. Proporciona seguridad y autoestima, regula la circulación sanguínea, fortalece músculos, articulaciones y desarrolla los reflejos.”<sup>25</sup>

La sucesión de lentos movimientos, circulares y encadenados de forma continua y flexible es la base del Tai Chi, y en ella, se sintetizan las enseñanzas que se van adquiriendo. En su ejecución se implica todo el cuerpo (tendones, ligamentos, huesos y órganos).

El objetivo del Tai chi es el individuo consigo mismo, es energía y lucha, es práctico y directo.

Es indispensable que los movimientos sean guiados por la conciencia y que haya quietud en los desplazamientos, para lo cual es necesaria la unión entre el cuerpo, la mente y la respiración.

---

<sup>25</sup> Robert Parry, Tai chi, Guías del Progreso para la vida, Editorial Paidotribo, México, 2000, pág 15

### Principios filosóficos

- Vencer el movimiento con la quietud
- Vencer a la dureza con la suavidad
- Vencer lo rápido con lo lento

### Principios técnicos

Se refieren a cuestiones de estructura corporal, respiración, dinámica y ánimo.

- *Xing* - Estructura corporal, *Qi* – Respiración, *Yi* – Intención, *Shen* – Espíritu, *Dong* – Movimiento, *Jing* – Quietud

“Los movimientos son ágiles y ligeros, aunque equilibrados y estables. El movimiento es parejo y fluido, y los músculos no deben endurecerse ni ponerse rígidos. La respiración debe ser profunda y pareja, y debe estar bien coordinada con los movimientos de abrir y cerrar los brazos y piernas.”<sup>26</sup> La ejecución de los movimientos de flexibilidad no deben indicar debilidad, sino que es importante combinar el vigor con la suavidad. De esta forma se evidencia el arte que representa el Tai chi, pues sus filosofías son muy interesantes y no solo le conllevará al practicante a obtener relajación y sanación, sino también un aprendizaje de vida que le permitirá controlar toda situación de peligro o estrés en la vida cotidiana.

Al practicar el *tai chi* es indispensable que los movimientos sean guiados por la conciencia y que haya quietud en los desplazamientos, para lo que se hace imprescindible que haya unión entre la parte mental, la respiración y los movimientos.

---

<sup>26</sup> Robert Parry, Tai chi, Guías del Progreso para la vida, Editorial Paidotribo, México, 2000, pág 20

## Beneficios

Como beneficios físicos: facilita la concentración, disminuye el stress, disminuye la presión arterial. Proporciona mayor oxígeno al cuerpo. Refuerza las articulaciones, ejercita músculos olvidados.

También aumenta la eliminación de toxinas del cuerpo, y mejora la digestión y la circulación de la sangre. Por otra parte, los movimientos rítmicos del Tai Chi brindan masajes a los órganos internos y mejoran su funcionalidad. Mueve el cuerpo sin fatiga. Refuerza los huesos. Previene y sirve de terapia ante dolor en la espalda. Ejercita la vista y entrena la visión periférica. Facilita el descanso nocturno, el buen humor.

- **Sistema Nervioso:** Si se lo practica durante un largo período traerá grandes beneficios al sistema nervioso central. Las investigaciones científicas han demostrado que el Tai Chi baja la presión arterial, alivia a los músculos de las tensiones y evita el estrés.
- **Sistema Cardiovascular y respiratorio:** Fortalece la circulación de la sangre y el sistema linfático, regulariza la circulación sanguínea y linfática, Dilata las arterias coronarias y refuerza el proceso de oxigenación. La práctica prolongada de este arte favorece a la higiene cardiovascular de las personas de tercera edad.

#### **2.1.4.3.4 Técnicas de Relajación con medicina natural y alternativa**

Las terapias naturales van formando parte de una alternativa al momento de buscar ayuda para cualquier tipo de desorden psicosomático, a la vez, que pueden ser compaginadas con la medicina tradicional pues ayudan a mejorar en cierta forma la salud y bienestar del paciente.

"Las terapias alternativas consideran la enfermedad un desajuste entre cuerpo, mente y espíritu"<sup>27</sup>.

Una diferencia fundamental entre la medicina convencional y la alternativa, es que la primera se basa en la ciencia, es decir, en los hechos probados. Por su parte, la medicina alternativa no está probada científicamente y agrupan infinidad de procedimientos de distinta índole que en muchos casos están ligados a la cultura de un país.

La mayoría de técnicas buscan activar el sistema de defensa con la aplicación de dosis muy pequeñas de medicamentos creados a partir de sustancias naturales, y de una vida sana, la cual incluye una dieta balanceada, ejercicios y terapias naturales con elementos como el agua.

##### **2.1.4.3.4.1 El Reiki**

Rei significa universal y ki energía, refiriéndose así a la esencia energética cósmica que interpreta todas las cosas. Según esta terapia alternativa todos los cuerpos irradian energía, siendo aquella la que mueve al universo. El Reiki está definido como medicina alternativa basada en una terapia tradicional oriental que logra la sanación por medio de la energía de cada individuo.

---

<sup>27</sup> [www.sames.org.ar/reiki](http://www.sames.org.ar/reiki)

El Reiki se basa en siete **chacras**, (puntos energéticos del ser humano que representan las glándulas endocrinas), localizados desde la base de la columna hasta la parte superior de la cabeza.

La sanación en el Reiki depende de cada paciente; cada uno predispone cuanta energía puede o quiere recibir.

Esta alternativa oriental permite recuperar el equilibrio emocional, mental, físico y espiritual, y debe ser realizada por un maestro capacitado. El Reiki puede curar y suprimir diferentes patologías así como algunas dolencias físicas, pero sobretodo se encarga de recuperar el equilibrio del paciente produciendo bienestar y felicidad.

**Beneficios:**

Sus beneficios se pueden sentir desde su primera sesión, ya que la energía que se recibe recorre todo el cuerpo y los síntomas del área afectada van disminuyendo conforme el pasar de los días, además:

- Cura la causa y elimina el efecto del desbalance
- Da energía rápidamente y saludablemente a todo el sistema
- Ayuda a eliminar el estrés acumulado durante el día
- Ayuda a prevenir desordenes físicos y a mantener un buen estado de salud

#### 2.1.4.3.4.2 Aromaterapia

Terapia holística que usa aromas, los cuales proceden de plantas, hierbas, árboles, flores con los que se producen aceites esenciales que se emplean con fines terapéuticos.

Los aceites y esencias utilizados en las terapias se obtienen por medio de un proceso de destilación de los vegetales, que van a mantener intactas sus propiedades naturales. Estos aceites esenciales son los encargados de transmitir, a través de distintos tratamientos y aplicaciones, las propiedades medicinales que tienen los vegetales.

Cuando se percibe el aroma se genera un movimiento vibratorio molecular que se transmite a los receptores de nuestros centros nerviosos conectados a la parte del cerebro que afecta las emociones, la memoria y la intuición.

Las propiedades terapéuticas de esas esencias fueron descubiertos por el Dr Edward Bach bacteriólogo y homeópata inglés.

#### **Beneficios:**

“Los aceites esenciales pueden dilatar o contraer los vasos sanguíneos, ser relajantes o estimulantes, actuar sobre distintas glándulas como las suprarrenales, ovarios, tiroides y también tienen efectos sobre el aparato digestivo, la circulación sanguínea y linfática, regulando el organismo.”<sup>28</sup>

La aromaterapia tiene propiedades antisépticas, antivíricas, estimulan el sistema inmunológico. Todas estas indicaciones dependerán del tipo de aroma que se utilice.

Los principios activos de los aceites esenciales van a tener efectos beneficiosos sobre

---

<sup>28</sup> Peter Damian y Kate Damian, Aromaterapia: El olor y la psique, Editorial Inter Traditions International, New York, 1997, pág. 50.



las afecciones pulmonares y alergias, problemas gastrointestinales, entre otras. Puede ser utilizado diariamente para ayudar a sobreponerse de los momentos difíciles o de angustia. También pueden llegar a modificar nuestros sentimientos y nuestra vida afectiva, pues actúan a través del sistema nervioso.

Las esencias de las plantas aromáticas tienen una composición química parecida a la de las hormonas, por lo que tienen la capacidad de activar la producción de hormonas en nuestro cuerpo y activar el metabolismo.

**Formas de utilización de los aceites esenciales:** Las técnicas de aplicación son por medio de aceites para masajes, frotaciones, fumigaciones, vaporizaciones, inhalaciones o como aditivos en baños.

#### **2.1.4.3.4.3 Cromoterapia:**

"La cromoterapia es un método de armonización y de ayuda a la curación natural de ciertas enfermedades por medio de los colores."<sup>29</sup> Según pruebas científicas los colores influyen en nuestra mente y nos provocan diferentes emociones y sentimientos.

"Los colores tienen la capacidad de calmar, inspirar, excitar, equilibrar o alterar nuestras percepciones."<sup>30</sup> Cada color emite unas vibraciones características que nos llegan de distinta manera y producen efectos diferentes.

Según el color, se produce la acción física y psicológica:

---

<sup>29</sup> Aprender a relajarse, Mike George, Editorial América, España, 1997, pág. 45

<sup>30</sup> Hipp E, Libérate del estrés, Guía para adolescentes, Editorial Pax, México, 1993, pág. 23.

**Rojo:** Estimula la circulación de la sangre. Estimula el espíritu, permite la introversión.

**Naranja:** Color antifatiga, estimula el sistema respiratorio. Favorece la buena relación cuerpo-espíritu, aumenta el optimismo.

**Amarillo:** Da energía al sistema digestivo, estimula el intelecto, anti melancolía.

**Limón:** Desintoxicación. Estimula los huesos. Estimula la vitalidad y la concentración.

**Verde:** Color sedativo, Reposa y fortifica la vista. Disminuye la tensión sanguínea. Calma el insomnio. Calma la nerviosidad y la cólera.

**Azul:** Antiséptico y Refrescante. Ayuda en el exceso de peso. Combate el egoísmo. Efecto de paz y tranquilidad.

**Violeta:** Disminuye la angustia, las fóbias y el miedo. Elimina la rabia y la violencia.

**Púrpura:** Color hipnótico.

#### 2.1.4.3.4.4 Musicoterapia:

La musicoterapia hace uso de sonidos, trozos musicales y estructuras rítmicas para conseguir diferentes resultados terapéuticos.

*La musicoterapia es una técnica terapéutica que utiliza la música en todas sus formas con participación activa o receptiva por parte del paciente (Congreso Mundial de Musicoterapia, París, 1974).*

La base de esta terapia es reconocer que gran parte de las enfermedades tienen su origen en el cerebro, el cual transmite a una determinada parte del cuerpo un estímulo que desencadena en enfermedad.

Con la musicoterapia se pretende llegar al cerebro con estímulos que le permiten relajarse.

Mediante el uso de la música y/o sus elementos musicales se busca satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas. Además tiene como fin desarrollar potenciales y restaurar las funciones del individuo de tal manera que éste pueda lograr una mejor integración interpersonal y consecuentemente una mejor calidad de vida.

Ha sido evidenciado científicamente que la música y sus componentes fundamentales (Estructuras rítmicas, escalas, tonos, etc.), producen ondas electromagnéticas que son receptadas por el cerebro; ello se traduce en una mayor eficacia a nivel del funcionamiento del cerebro pues es éste el regulador de las funciones vegetativas del organismo.

La música, bien empleada, puede facilitar el contacto con bloqueos emocionales concretos y solucionar el conflicto. Se utilizan trozos musicales o piezas melódicas para relajar y mejorar diferentes estados de ánimo.

La musicoterapia actúa como motivación para el desarrollo de la autoestima, con técnicas que provoquen en el individuo sentimientos de autoconfianza, autosatisfacción y mucha seguridad.

Según investigaciones realizadas existen diferentes melodías y piezas musicales que actúan de forma diferente dependiendo del problema o de la enfermedad.

#### **Para el Insomnio:**

1. Nocturnos de Chopin (op. 9 n.º 3; op. 15 n.º 22; op. 32 n.º 1; op. 62 n.º 1)
2. Preludio para la siesta de un Fauno de Debussy
3. Canon en Re de Pachelbel

#### **Para la Hipertensión:**

1. Las cuatro estaciones de Vivaldi
2. Serenata nº13 en Sol Mayor de Mozart

#### **Para la Depresión:**

1. Concierto para piano nº5 de Rachmaninov
2. Música acuática de Haendel
3. Concierto para violín de Beethoven
4. Sinfonía nº8 de Dvorak

#### **Para la Ansiedad:**

1. Concierto de Aranjuez de Rodrigo
2. Las cuatro estaciones de Vivaldi
3. La sinfonía Linz, k425 de Mozart

**Para el Dolor de Cabeza:**

1. Sueño de Amor de Listz
2. Serenata de Schubert
3. Himno al Sol de Rimsky-Korsakov

#### 2.1.4.3.4.5 ANALISIS Y CONCLUSIONES

*Las terapias alternativas como su nombre lo indica son una opción extra al momento de buscar relajación; dichas técnicas están caracterizadas por la utilización de elementos naturales y no habituales.*

*Sus resultados han sido comprobados científicamente y sus tratamientos no son excesivos ni producen daños colaterales y sus beneficios son amplios en especial en el campo de la relajación; además de ser un buen complemento de las terapias consideradas tradicionales.*

*Por todos los beneficios analizados y estudiados anteriormente, se cree conveniente el uso y aplicación de dichas terapias en el Centro de Relajación y Hospedaje a desarrollar.*

*La oportunidad de utilizar dos terapias alternativas a la vez es una gran ventaja al momento de emplearlas, es el caso de la aromaterapia y la musicoterapia, las cuales serán tomadas en cuenta en el centro a desarrollar, no solo por su fácil aplicación sino por los múltiples beneficios encontrados en la investigación.*

*Así mismo la cromoterapia, la cual se basa en el uso de colores para la cura de ciertas dolencias, se empleará para la elección de colores en los ambientes del centro, la investigación realizada servirá para pintar realizar el interiorismo, ayudando también al proceso de relajación del usuario, no se usarán colores brillantes ni demasiados oscuros, pues la intención es sanar y relajar, los motivos florales las transparencias y ciertos materiales modernos como el gypsum pueden proporcionar calidez al lugar.*

*Dentro del centro se emplearán diferentes esencias, la aromaterapia será usada en todo el proyecto, pues se pretende utilizar los diferentes aromas propios de la naturaleza en cada uno de los ambientes; estos serán de gran ayuda en el usuario quien sentirá una relajación completa.*

*En cuanto a la musicoterapia se usarán determinadas piezas musicales que le permitirán al visitante olvidar el cansancio; así mismo cada ambiente contará con sonidos naturales específicos que serán parte del tratamiento.*

*Para no sobrecargar los ambientes del centro se recurrirá a la filosofía oriental donde no se observa la sobrecarga de elementos decorativos en sus centros de relajación y ejercitamiento, el uso de madera y de iluminación natural y artificial serán elementos importantes dentro del proyecto.*

## 2.1.5 SPA Y CENTROS DE RELAJACION

### 2.1.5.1 Definición de Spa

Los spa, son centros de dispersión física y mental destinados a la relajación por medio de tratamientos y sistemas utilizando como base principal el agua.

“No hay un origen cierto de la palabra “spa”. Se cree que esta palabra se deriva de la frase utilizada por los romanos “salus per aquam”, o sea, “salud a través del agua”<sup>31</sup>.

*Según la Real Academia Española de la Lengua, el término Spa es en su origen un topónimo, el de un centro termal situado en la provincia de Lieja (Bélgica), famoso por las propiedades curativas de sus aguas desde la época romana.*

### 2.1.5.2 Definición de Centro de Relajación

Un centro de relajación, es el lugar destinado al encuentro de la paz, tranquilidad y equilibrio mente-cuerpo, mediante una variedad de tratamientos, los cuales permiten al usuario gozar de un tiempo de meditación y descanso, ayudados de terapias y disciplinas diseñadas para mejorar el bienestar del visitante; métodos que no sólo se basan en la hidroterapia, sino también en terapias de tipo natural, oriental y alternativo. Su objetivo primordial es que el usuario obtenga relajación, y aprenda a procesar sus cargas negativas, canalizando su energía.

---

<sup>31</sup> [www.es.wikipedia.com](http://www.es.wikipedia.com) – “SPA”, Enciclopedia virtual Wikipedia, 2001.



### 2.1.5.3 Diferencias y relaciones entre el Spa y el centro de relajación

Cuando se habla de spa, fácilmente se asocia al espacio donde se realiza tratamientos curativos basados en el agua; pero también a aquel lugar donde se realizan una variedad de tratamientos estéticos y de relajación corporal.

La idea u objetivo inicial de los spa, los cuales son milenarios, era el de proporcionar salud mental y corporal a los usuarios, quienes disfrutaban de los beneficios del agua (hidroterapia) y de los masajes con esencias naturales.

El concepto de spa se ha ampliado, y en muchos casos distorsionado, pues se ha dedicado única y exclusivamente a los aspectos físicos y superficiales del cuerpo humano, todo esto relacionado con el consumismo y los estereotipos, típicos de la vida actual.

Un centro de relajación físico-mental no tiene fines estéticos; su objetivo es obtener en el usuario la salud psicofísica, es decir, en su enfoque corporal tratan de calmar su ansiedad y cansancio físico y en su cuidado mental tratan de controlar todo tipo de idea negativa.

La intención principal, es que su cuerpo y su mente descansen, de forma dual, pues según investigaciones realizadas, si el cuerpo está relajado pero su mente no, entonces de nada habrá servido dicha relajación. "En la medida en que nuestra parte exterior, nuestras necesidades básicas, estén complementadas con nuestras facultades interiores y podamos potenciar la energía interna, llegaremos a un estado de conciencia y equilibrio tan perfecto que nos sentiremos unas personas distintas, más felices, y por supuesto menos estresadas."<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> P. Agustí, Relajación, Ediciones Ibérica Graphic, España, 1997, pág. 30

En un centro de relajación se busca, crear un estado de conciencia que se vea reflejado en mente y cuerpo, y el usuario sienta dicha sensación y aprenda de las técnicas impartidas, obteniendo un mejor desenvolvimiento en su vida cotidiana.

#### **2.1.5.4 ANALISIS Y CONCLUSIONES**

*La sobrededicación actual de los spas a la belleza y estética física, motiva a la sociedad a la creación de centros especializados en el bienestar integro del ser humano, donde se rescate el principio básico del spa (relajación físico-mental).*

*Un centro de Relajación por medio de sus tratamientos le permite al visitante reencontrarse con su interior para experimentar sensaciones de calma, paz y seguridad, olvidando y superando los desórdenes que la vida urbana produce como el estrés y la ansiedad.*

*Los spas en sus inicios, únicamente ocupaban el agua como agente terapéutico, lo cual ha ido cambiando con el pasar de los años, pues se han implementado nuevos tratamientos de relajación; sin embargo, muchos han olvidado la parte espiritual y psíquica del visitante, enfocándose principalmente en su apariencia física.*

*Por tal razón, el Centro de Relajación y Hospedaje a desarrollar se enfocará en la salud y bienestar físico-mental del visitante, trabajando de forma dual con el paciente para que éste pueda recuperar el equilibrio físico y mental perdido en el diario vivir. Para lo cual la estética del lugar debe jugar un rol importante pues será parte del tratamiento a los visitantes, es por eso que se intentará crear espacios nítidos con todas las comodidades que los usuarios requieren.*

*La idea original de los Griegos de tomar baños de agua fría y caliente empleada en los balnearios de la antigüedad será retomada en el centro a desarrollar. Por tal razón se creará una zona acuática donde los colores neutros y tierra serán parte del diseño.*

*Se reforzará la parte psíquica y mental del visitante por medio de masajes, esencias, sonidos y ejercitamiento acompañado de una buena alimentación como la que se quiere crear en la cafetería, espacio donde se desea fusionar la arquitectura del lugar con ambientación moderna y contemporánea, creando espacios acogedores.*

*Además mediante la investigación realizada se creyó importante la creación de zonas de descanso, decoradas limpiamente en colores pasteles y con materiales sutiles y cálidos, los mismas que serán de gran ayuda en el proceso de relax de quienes acuden al centro.*

*El centro a desarrollar se caracterizará por una arquitectura interior limpia, contemporánea y detallista, donde los materiales se destaquen y al visitante le guste los ambientes decorados, pues así se podrá olvidar de la sobrecarga de información visual que existe en la ciudad.*

## 2.2 MARCO HISTORICO

### 2.2.1 Antecedentes Históricos del estrés

"Estrés deriva del griego STRINGERE, que significa provocar tensión. Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV y a partir de entonces se empleó en diferentes textos en inglés como STRESS, STRESSE, STREST y STRAISSE."<sup>33</sup>

En 1867 Claude Bernard, biólogo teórico, médico, fisiólogo francés y fundador de la medicina experimental sugirió que "los cambios externos en el ambiente pueden perturbar el organismo y que una de las principales características de los seres vivos reside en su poder de mantener la estabilidad de su medio ambiente interno aunque se modifiquen las condiciones del medio externo."<sup>34</sup>

Aunque Bernard no nombró a dichos acontecimientos como estrés, si identificó el problema y las características propias del síndrome de adaptación general e hizo los primeros reconocimientos de las consecuencias provocadas por la ruptura del equilibrio en el organismo.

En 1922 Cannon, médico estadounidense propuso el término "homeostasia (del griego homoios, similar y stasis, posición) para designar los procesos fisiológicos coordinados que mantienen constante el medio interno mediante numerosos mecanismos fisiológicos"<sup>35</sup>.

En la década de los 30, Hans Selye, un joven austriaco de 20 años de edad, hijo del cirujano Hugo Selye, y estudiante de medicina, observó que todos los enfermos a

---

<sup>33</sup> Lazarus R, Folkman S. Estrés y procesos cognitivos, Ediciones Roca, México, 1991, pág. 4

<sup>34</sup> Melgosa J, Vivir sin estrés, Ediciones Safeliz, Madrid, 1995, pág. 12

<sup>35</sup> Melgosa J, Vivir sin estrés, Ediciones Safeliz, Madrid, 1995, pág. 12

quienes estudiaba presentaban síntomas comunes y generales, concluyendo que los enfermos padecían del denominado "Síndrome de estar Enfermo".

Más adelante Selye, ya convertido en médico realizó grandes experimentos, sometiendo a animales a extenuante trabajo físico, comprobando la elevación de las hormonas adrenalina y noradrenalina, además de la atrofia del sistema linfático y presencia de úlceras gástricas, concluyendo y denominando al conjunto de síntomas observados como "estrés biológico". En sus reflexiones Selye dedujo que si dicha carga extenuante afectó a los animales, más podría afectar al ser humano sumando los efectos de carácter social y las amenazas del mundo moderno con los que cuenta.

En 1939 Cannon, fisiólogo y eminente científico estadounidense, adopta el término stress, y se refiere a los niveles críticos de estrés. Cannon insistió en especial sobre la estimulación del Sistema Nervioso y en la descarga de adrenalina que se produce cuando hay agresiones, ya que se prepara el cuerpo para la defensa.

Son éstas las referencias más importantes en las cuales se basó Selye para sus experiencias y la evolución de sus estudios con respecto al Síndrome General de Adaptación (SGA) y las consecuencias en los diferentes órganos de los seres humanos y animales.

En 1950 Hans Selye publicó su investigación más famosa: "*Stress, un estudio sobre la ansiedad*".

Para Richard Lazarus (1966) estrés sería "el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquél como amenazante que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar"<sup>36</sup>.

Es importante mencionar que el Síndrome General de Adaptación tal cual se describió inicialmente, se lo tomaba como enfermedad, ahora se habla de un Sistema de Adaptación que poseen las personas y la mayoría de los animales, que prepara al organismo para la adaptación, la defensa y la supervivencia.

En la actualidad estamos hablando de un Estrés Atribucional, emocional, provocado por la vida tan acelerada e intensa.

El estrés es un síndrome que ha sido estudiado por diferentes disciplinas no solo médicas, sino biológica y psicológica en busca de algún tratamiento o solución permanente y efectiva.

#### **2.2.1.1 El estrés a través de la historia**

En la antigüedad el mecanismo del estrés cumplía el propósito de preparar a los cavernícolas para responder a estados de emergencia. Los mecanismos de respuesta a este tipo de situaciones eran, por lo general, huyendo o peleando, para lo cual se requiere una gran cantidad de energía y fuerza. Los cambios hormonales y otras alteraciones fisiológicas que se producen en estados de estrés van dirigidos a lograr esto. Los primitivos cuando se preparaban para responder a una amenaza, como atacar a un animal salvaje, fisiológicamente cambiaban, los músculos se tensaban, la respiración se volvía rápida y poco profunda, el cerebro se colocaba en un estado de alerta máxima y los sentidos se agudizaban. Las glándulas adrenales comenzaban a

---

<sup>36</sup> Lazarus R, Folkman S, Estrés y procesos cognitivos, México, Ediciones Roca, 1991, pág. 4

segregar hormonas como la adrenalina y cortisol para aumentar la producción de energía y la fuerza muscular.

En la actualidad no tenemos que enfrentarnos a animales salvajes. Sin embargo, nos enfrentamos a situaciones de tipo sociológicas, como problemas en el trabajo, o el matrimonio, con los mismos mecanismos con los que nuestros antepasados se enfrentaban a una situación de emergencia.

Otra diferencia entre el estrés de los primeros años y el estrés actual es que en la vida cavernícola los estados de emergencia duraban pocos minutos. Una vez superada la emergencia, el nivel de hormonas secretadas y los procesos fisiológicos volvían a su estado normal, actualmente en nuestra sociedad el mecanismo del estrés se activa no tanto a causa de peligros momentáneos sino a causa de estados emocionales prolongados. Bajo dichas circunstancias las hormonas que son secretadas pueden comenzar a causar grandes daños a nuestro organismo, los que incluyen: fatiga, hipertensión, úlceras, impotencia, pérdida de deseo sexual, interrupción de la menstruación, aumento en la susceptibilidad a enfermedades, y daños a las células nerviosas, los cuales son tratados por medio de la medicina tradicional o terapias alternativas como la homeopatía y el reiki.

En la época de los antiguos griegos y romanos, cuando se tenía problemas de estrés los cuales desencadenaban en alteraciones del sistema nervioso y circulatorio, se acudía a termas donde se realizaban baños y masajes acompañados de aceites y esencias naturales para aliviar dichos dolores. En estos "templos del aseo" entraban sin sus túnicas y cumplían con exactitud el procedimiento, paso por paso. " Primero se bañaban con agua fría, después con agua tibia y luego pasaban al "*caldarium*", una especie de sauna que provocaba abundante transpiración. Una vez fuera del recinto, se dejaban en las manos de unos servidores, que tenían que limpiarlos del sudor,

depilarlos, distender sus músculos con un masaje y perfumarlos con aceites esenciales".<sup>37</sup>

## **2.2.2 Historia y evolución del spa y del centro de relajación**

### **2.2.2.1 Historia del SPA**

El empleo del agua ha formado parte del cuidado de la salud y el cuerpo en diferentes culturas durante siglos.

La historia del agua como agente terapéutico se remonta a la época del hombre de las cavernas, el cual sin ningún tipo de conocimiento, tan sólo por su capacidad de observación, consiguió iniciar una técnica terapéutica que se mantiene vigente hasta el día de hoy.

Desde los principios, el agua ha sido utilizada como un método curativo y empleado en ceremonias de purificación. Según filósofos griegos, el secreto para llevar una vida sana, está en saber equilibrar el cuerpo y la mente, además de contar con una buena alimentación y terapias con agua. En Grecia y Egipto existen evidencias de estancias dedicadas al baño construidas aproximadamente 1500 a.C.

En la cultura griega existen pinturas decorativas que señalan el uso de bañeras; así mismo en su literatura, pues en sus escritos se habla de tinas para el baño. Hipócrates consideraba la hidroterapia como método terapéutico de primer orden, utilizando el agua fría para dolores articulares, procesos inflamatorios, contracturas musculares; el agua de mar para erupciones cutáneas, heridas simples o llagas no infectadas, el agua caliente que según él debilitaba la musculatura y favorecía las hemorragias, la

---

<sup>37</sup> [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com) – “Sauna”, Enciclopedia virtual Wikipedia



aplicaba para espasmos musculares, insomnio, determinados dolores y curación de heridas y llagas purulentas.

India, es el país donde se encuentran ubicadas las estancias más antiguas; se estima que fueron construidas 2000 a.C. aproximadamente, los hindúes creían que la vida surgía del agua y se nacía puro y limpio.

El Islam consideraba la hidroterapia como algo prestigioso. Mahoma le daba mucha importancia a la higiene y los cuidados corporales a través del agua. Rhazes y Avicena, considerado el mayor médico de lengua árabe, desarrollaron la hidroterapia como técnica de aplicación en forma de baños.

Las termas se sabe que eran parte de los gimnasios, y que a partir del siglo V a C fueron convirtiéndose en instalaciones complejas e independientes, donde además se ofrecían baños de vapor y piscinas mixtas de agua caliente, templada y fría.

Los procesos de cuidado que ahora son impartidos o realizados en los spa, fueron realizados en las primeras épocas por las culturas romana y griega, las mismas fueron grandes amantes de la higiene y de los masajes; su baño incluía un ritual de cuidados corporales, ejercicios, masajes relajantes con esencias, perfumes naturales, y una sucesión de baños a diferentes temperaturas.

Con el paso de los años, las termas y los baños públicos alcanzaron otros fines como los de relax, juego y recuperación.

Así mismo, con los años, la Iglesia Católica catalogó a las termas, como lugares de perversión, considerando a la limpieza espiritual más importante que la corporal, provocando así el desuso de dichos centros y la falta de higiene y cuidado personal por parte de los creyentes.

No solo la cultura griega propagó el uso del agua como forma de sanación e higiene, sino también los musulmanes quienes consideraron a la hidroterapia como un tratamiento prestigioso, condicionaron la cultura del baño en sus territorios y la convirtieron en un hábito de higiene y limpieza.

En los siglos XVII y XVIII aparecen muchos médicos que estudian y desarrollan la hidroterapia. Cabe destacar a los médicos alemanes Ovelgün y Hoffmann. A través de sus estudios y publicaciones, dan un fuerte impulso a la hidroterapia.

A finales del siglo XVIII los médicos Sigmund y Johann Hahn, conocidos como médicos-grifo, defendieron las aplicaciones hidroterápicas, no sólo como método preventivo, sino también como tratamiento terapéutico de diversas enfermedades que hoy en día se mantienen vigentes.

En los s. XVIII y XIX con la recuperación de la cultura clásica, se retoma el hábito de la higiene y se retoma la tradicional toma de baños, especialmente los realizados en baños termales y balnearios.

Hoy en día los spas tienen mucha demanda y acogida, el ritmo de vida actual, el estrés, el trabajo y la vida insana que llevamos son razones para parar y buscar paz y descanso; es así que se recurre a centros y lugares donde existen infinidad de alternativas para la relajación y el cuidado del cuerpo.

#### **2.2.2.2 Evolución del spa**

El interés de la sociedad por estos lugares ha experimentado una evolución; en el siglo XIX los balnearios se concebían como centros exclusivamente curativos, mientras que hoy en día el spa, es mucho más que eso; ha recuperado parte de su espíritu original y ha incorporado la dimensión social. Cabe añadir que la medicina ha avanzado

sobremano en el estudio de estas terapias y que lo que antes se basaba en la fe está ahora respaldado por la ciencia.

Con el paso de los años, la concurrencia a los spas se ha incrementado, por las múltiples y cada vez más intensas afectaciones que produce el diario vivir, ampliando así también las exigencias y necesidades del usuario. De tal forma que en la actualidad, no solo se utiliza el agua para los tratamientos sino también masajes de distintos tipos, aromaterapia y técnicas orientales de relajación, las cuales son conocidas y preferidas por sus interesantes planteamientos y resultados.

En los spas, la hidroterapia no es la única técnica que se imparte, como originalmente se planteaba; así, los tratamientos de salud y belleza tienen mucha demanda y cobran cada día más fuerza dentro del mercado.

Las consecuencias e incidencias del estrés en el hombre y la sociedad, han hecho que tanto los centros de relajación como hoteles, hosterías, y spas estén en auge en el orden de buscar descanso y tranquilidad.

Con el paso del tiempo, diferentes tratamientos han aparecido y otros se han especializado; en cuanto a centros de descanso y relajación, su concurrencia ha crecido notablemente; pues se ha logrado concienciar sobre la importancia de la salud mental en la sociedad, desterrando así la idea de que un Centro de Relajación era un lugar únicamente destinado a personas con problemas psicológicos o mentales.

### 2.2.3 INTRODUCCION A LA HISTORIA DE LA CASA HACIENDA LA MERCED Y SUS ALREDEDORES

La investigación histórica es una base importante en el desarrollo del proyecto, pues son sus antecedentes locales los que nos permiten partir hacia un diseño que tenga como base su pasado y sus orígenes. No solo es esencial la historia de la casa sino también del cantón, del sector y de las costumbres y tradiciones de los habitantes de Cotogchoa, lugar donde se desarrollará el proyecto.

Con la información recopilada se podrá entender la arquitectura de la edificación antigua declarada Patrimonio Cultural y así se podrá respetar la identidad del lugar y no alterarla con la propuesta de diseño.

Mediante su historia se obtendrán referentes de diseño y se podrá explotar no solo la riqueza de la arquitectura de la hacienda sino también de sus alrededores y de su gente, grupo importante al momento de realizar turismo en el sector. El cantón Rumiñahui posee ricas tradiciones las cuales pueden ser útiles al momento de crear formas conceptuales y sobretodo el reencuentro con su historia, será un referente en cuanto a colores y diseño.

## 2.2.4 Historia del Cantón Rumiñahui

Rumiñahui, que en quichua significa Cara de Piedra, fue el héroe indígena que combatió a los conquistadores españoles. Es quien da nombre al cantón que comprende el territorio de la antigua parroquia de Sangolquí.

Según las investigaciones, los pobladores fueron nómadas,

cazadores y recolectores. Utilizaron la piedra (obsidiana y chert principalmente) para elaborar sus puntas de lanza, cuchillos, raspadores, buriles, etc. Más tarde, la zona se fue poblando por varias migraciones de indígenas que por el año 4.500 A.C. comenzaron a desarrollar la agricultura y la cerámica como principales actividades. Avanzando el siglo XV aproximadamente, los Quitus - Caras, emigraron al valle, debido a las bondades de su clima y sobretodo a la riqueza de su suelo.

La región se dedicó a la producción del afamado "maíz de chillo" (de grano grande y amarillo), por lo cual recibió él calificativo del "Granero de Quito". Luego de la expulsión de los Jesuitas de América a finales del siglo XVIII, muchas de las haciendas pasaron a manos de familias adineradas.

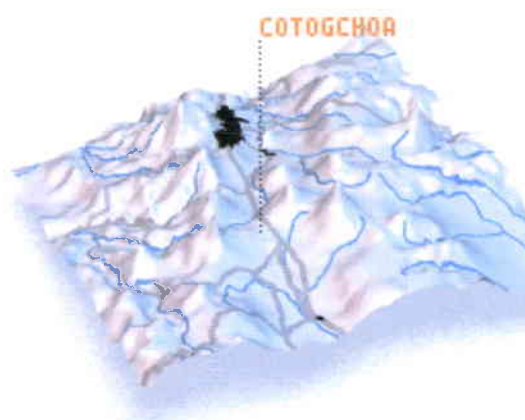
Fue en este valle donde en 1809 se reunieron los patriotas para conspirar contra la corona española y el sitio donde las tropas del mariscal Antonio José de Sucre tuvieron algunas batallas preliminares.



## 2.2.5 Historia de Cotogchoa

### El nombre

Antiguamente en Cotogchoa, un considerable número de pobladores padecían de bocio (coto); esta es la razón por la que los pueblos vecinos identificaban a los moradores de este territorio como Cotogchos o Cotogchoas.



Además se dice que la palabra cotogchoa es una deformación del quichua que traducida significa paja de muy pequeño tamaño.

### Datos Históricos.

No se ha determinado científicamente si en la parroquia de Cotogchoa existieron culturas o asentamientos humanos en la antigüedad.

La historia de la parroquia se ha venido transmitiendo de generación en generación por los moradores antiguos a través de leyendas, una de ellas dice: "...que en el sitio de Jurapirca actualmente Cotogchoa, en una gran fortaleza, vivía el cacique Pasochoa con su esposa llamada Cotogchoa, ellos dirigían a una tribu pasiva, que se dedicaba a la caza y al pastoreo".<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> [www.rumifahui.gov.ec](http://www.rumifahui.gov.ec) – “Cotogchoa”, Datos de la parroquia de Cotogchoa

### 2.2.6 Historia del Inmueble a intervenir

La hacienda La Merced, ubicada al sur oriente de Quito, fue construida en el año 1643, e inicialmente fue propiedad de la orden mercedaria, de donde nace el nombre de la hacienda. Como referencia a dicho dato, en el ingreso a la casa hacienda, existe una portada de piedra sillar tallada, que tiene el sello de la orden mercedaria con la fecha de construcción (1643) en la parte superior media.

En sus inicios, la propiedad funcionaba como hacienda con fines agrícolas y sirvió como seminario para la formación de religiosos. Se cree que además esta casa funcionó como centro de descanso de los sacerdotes de la orden mercedaria.

El conjunto arquitectónico cuenta con 4 edificaciones de las cuales solo una sirve como vivienda y las restantes como lugares de trabajo y servicio.

En el S. XX, el diplomático, escritor, historiador y abogado quiteño Luis Robalino Dávila, junto a su esposa la artista alemana Elsbeth Bolle adquieren la propiedad para usarla como vivienda, heredándola más tarde a su única hija la Dra. Isabel Robalino Bolle, quien es su actual dueña y habitante de la casa, conocida por ser un ilustre personaje del sindicalismo y la política ecuatoriana.

La casa hacienda, sufrió solo una intervención, y se la realizó en el año de 1984, desde ese entonces no se han realizado cambios. En esta ejecución, se realizó el cambio de uso de un antiguo troje a una capilla y una galería de exposición con las obras de arte de su anterior propietaria, además de cerrar con mamposterías de ladrillo las terrazas del corredor este de la casa hacienda, dichas terrazas se convirtieron en habitaciones para huéspedes.

Además se colocaron gradas en el zaguán occidente, las mismas que son de piedra basílica, además de escaleras desde la cocina hasta el palomar las que fueron recubiertas de piedra basílica.



**Corredor Este**

El resto de la vivienda mantiene las condiciones originales en las que fue adquirida; es así que solo se han realizado cambios en el tipo de ventanas y puertas, evidenciando el uso de diferentes materiales y acabados. Así podemos observar la falta de similitud e igualdad entre las diferentes aberturas, por lo que se pretende unificar los terminados en puertas y ventanas en el proyecto a desarrollar, manteniendo y considerando sus proporciones.

En cuanto al resto de edificaciones como son los establos no se evidencian cambios algunos pues los mismos solo han servido como lugares de trabajo y no se ha prestado interés alguno en preservarlo ni remodelarlo.



**Establo de Ordeño**





**Establo y Bodegas de Almacenamiento**

## 2.3 MARCO REFERENCIAL

### 2.3.1 ANALISIS DE REFERENTES LOCALES

#### 2.3.1.1 La Mirage, Garden Hotel & Spa

**Ubicación:** El hotel se encuentra cerca de Otavalo y Cotacachi, en la provincia de Imbabura al norte de Quito

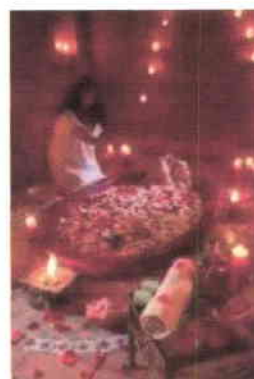
**Concepto:** La Mirage, es un hotel cinco estrellas, el cual se encuentra ubicado en un ambiente campestre, y su objetivo es ofrecer relax y descanso con instalaciones de calidad y lujo.

**Descripción del proyecto y sus servicios:** El proyecto ha sido llevado a cabo en una hacienda antigua, y cuenta con un spa el cual ofrece cerca de 17 diferentes tipos de tratamientos de relajación corporal y estéticos, el centro no ofrece alternativas de relajación mental como se pretende con el proyecto a desarrollar.



Fuente: [www.lamirage.com](http://www.lamirage.com)

Es importante resaltar la piscina del spa, la cual está cubierta y es parte de un proyecto interesante y elegante de interiorismo; así según información gráfica se puede ver las instalaciones donde se desarrollan los tratamientos los cuales parecen ser muy bien manejados en cuanto a colores y espacio.



Fuente: [www.lamirage.com](http://www.lamirage.com)

En cuanto a sus instalaciones, los dormitorios y suites con los que cuenta el centro, son lujosas, con alta calidad estética y con una decoración basada en colores cálidos, teniendo como base los estilos barroco y ecléctico, los cuales se pueden apreciar en sus muebles y obras



de arte provenientes de Europa. Los dormitorios están dispuestos arquitectónicamente de forma que tengan vista hacia los jardines, siempre respetando y pensando en la privacidad.

En sus áreas exteriores o jardines, se puede observar un buen tratamiento en cuanto a paisajismo. Existen variedad de plantas y vegetación propias del lugar que ayudan a enriquecer el paisaje.



Fuente: [www.lamirage.com](http://www.lamirage.com)

Además del servicio de hospedaje y spa, existe un restaurante el cual también es de uso público.

El hecho de que tenga certificaciones internacionales de calidad, hace de este un lugar de confort y lujo; es por eso que se habla de un hotel con precios altos.



Fuente: [www.lamirage.com](http://www.lamirage.com)

El uso de materiales tradicionales como la madera y la piedra, permiten crear ambientes cómodos y cálidos para el cliente.

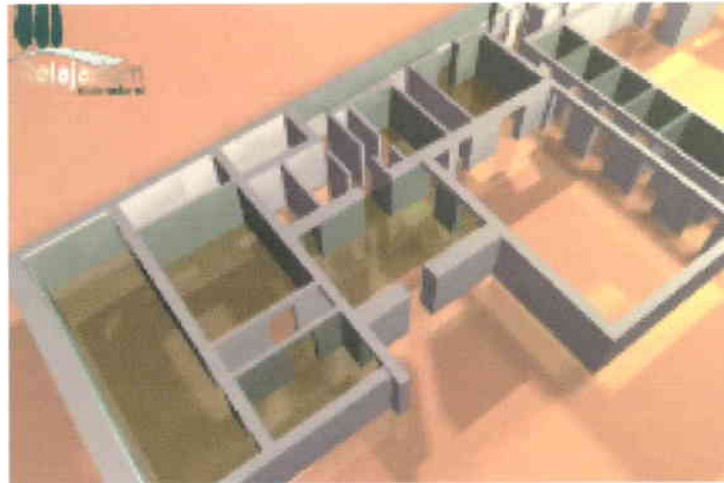
Se puede evidenciar en los diferentes espacios, el uso de elementos decorativos correspondientes a la arquitectura y decoración barroca y clásica, los cuales en ciertos casos parecen ser bien manejados (dormitorios), no así en otros donde se puede evidenciar la sobrecarga de colores, texturas y elementos (restaurante). Además es importante destacar el buen tratamiento de iluminación en los espacios de tratamientos del spa, donde se obtiene una luz tenue, la cual es óptima para el descanso del cliente.

## 2.3.2 REFERENTES INTERNACIONALES

### 2.3.2.1 Relajarium Club natural

**Ubicación:** Madrid, España

**Descripción del centro y sus servicios:**



Fuente: [www.sitiosdemoda.com.es](http://www.sitiosdemoda.com.es)

Relajarium es un centro dedicado a proporcionar bienestar mental y físico a través de diversas técnicas de relajación, flotación y terapias naturales.

Sus instalaciones se encuentran dentro de la ciudad de Madrid y ofrecen técnicas de tipo alternativo; sus ambientes son cálidos y funcionales, sin embargo son muy tradicionales y pobres en diseño.

El centro ofrece terapias de tipo natural-alternativo, las cuales son poco conocidas pues son nuevas en el campo de la relajación; es el caso de los flotarios, los cuales son cámaras repletas de agua y sales minerales donde se realiza la flotación, técnica destinada a aislar al cuerpo del entorno: no hay gravedad, ni luz (opcional) y sonido (o música).



Las salas de relajación en el centro son lugares donde existen sillones muy cómodos y donde se reciben masajes, videos y música para obtener descanso.



Fuente: [www.sitiosdemoda.com.es](http://www.sitiosdemoda.com.es)

En este centro también se realizan tratamientos como masajes corporales, y se dictan clases de yoga y pilates.

No existe posibilidad de alojamiento u hospedaje, sin embargo existe una cafetería de uso público, la cual según imágenes posee una rica decoración clásica,



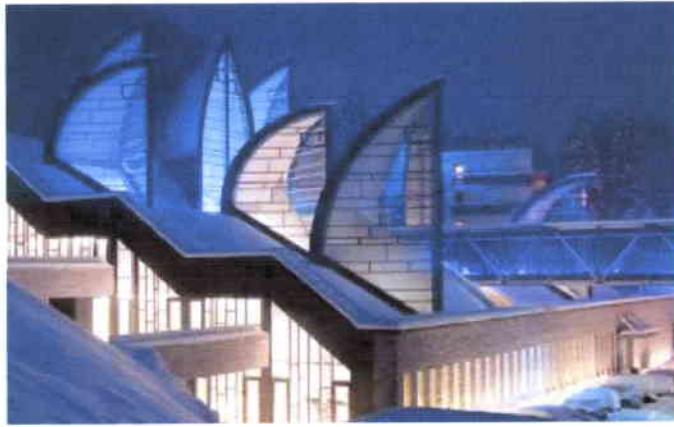
El Salón de Té es un lugar de descanso y lectura donde se sirven bebidas frías y calientes. Ideal para conversar o simplemente desconectar de la rutina diaria.



Fuente: [www.sitiosdemoda.com.es](http://www.sitiosdemoda.com.es)



### 2.3.2.2 Tschuggen Grand Hotel and Spa



**Ubicación:** Arosa, Suiza

**Arquitecto:** Mario Botta

**Diseño interior:** Carlo Rampazzi.

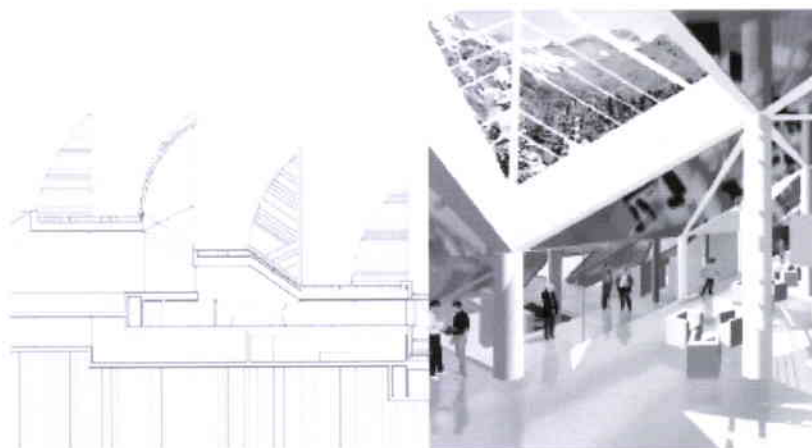


**Concepto:** Mario Botta creó una arquitectura que parece emerger de la tierra, y que es similar a las hojas de los árboles; es así que se aprecia en sus fachadas unas *hojas mecánicas* que parecen ser parte de los árboles del lugar. El arquitecto logró llegar con su concepto (hojas y árboles) a los visitantes quienes admiran la geometría del lugar, y dio una respuesta fascinante a la creación de un spa donde el entorno y las instalaciones son armónicas. Así mismo, Botta contrasta de manera muy equilibrada el spa con una edificación antigua de concreto que corresponde al hotel.

Su intención de crear espacios que vayan acordes con los paisajes ha sido muy bien lograda.



La luz es un elemento primordial en el proyecto, ya que sus grandes claraboyas permiten el paso hasta los 4 subterráneos; también ha sido usada como un elemento relajante en el usuario. Los espacios interiores han sido concebidos como un templo: lugar que invita a la meditación, calma y reflexión.



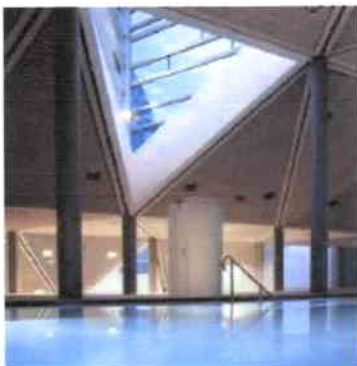
#### **Descripción del centro y sus servicios:**

El Tschuggen Grand Hotel & Spa, en Arosa es un exclusivo conjunto vacacional que cuenta con un hotel 5 estrellas y un spa, el cual cuenta con 3,500 m<sup>2</sup> de construcción, el mismo que se extiende sobre cuatro pisos. Además incluye 12 cuartos para tratamientos, dos piscinas, saunas interiores y al aire libre, un baño turco, un cuarto de meditación, un centro de acondicionamiento físico y un spa para niños.





Los interiores del spa revelan las paredes de ladrillo y el tratamiento de la luz que tanto caracterizan el trabajo de Botta. En todos los espacios se evidencia un árduo y bien logrado trabajo de diseño.



Mario Botta caracterizado por la construcción de ambientes sosegados y religiosos, no abandona sus tendencias, ya que se puede ver en la edificación el uso de grandes ventanales como los usados en catedrales.

**Materiales:** Granito Blanco de los Alpes, Roca de gruta del sector, madera de arce canadiense, vidrio, acero y ladrillo.



El increíble puente de vidrio con piso de granito es el punto de transición entre el hotel (1960) y el área de recepción del spa; de la misma forma una sobria escalera de granito conduce al área de la recepción en el tercer piso.



Exteriormente el hotel parece monótono, con formas rígidas y simples, sin embargo el spa es una mezcla de geometría y dinamismo.



#### Dormitorios:

Los dormitorios localizados en el hotel encierran grandes elementos decorativos, con grandes entradas de luz y un diseño muy ecléctico e interesante. Todos los dormitorios y suites cuentan con terrazas donde se puede admirar el gran paisaje que ofrecen los Alpes suizos. En el diseño de los dormitorios se puede ver la originalidad y excentricidad del diseñador Carlo Rampaza, sin embargo, de cierta forma, rompe la armonía reflejada en el spa, lugar donde se puede respirar una aire sobrio y minimalista.



### 2.3.3 CARACTERÍSTICAS DE COTOGCHOA

El sector de Cotogchoa posee diferentes e interesantes características y tradiciones, las cuales pueden ser un precedente además de referente en cuanto a diseño y desarrollo del proyecto, es por tanto que se las nombra a continuación.

**Ubicación:** Se encuentra ubicada en el Cantón Rumiñahui, Prov. de Pichincha a 45 minutos desde Quito.

**Población:** 2843 habitantes

**Fecha de Fundación:** 31 de Mayo de 1938

**Actividades Productivas:** Agricultura y ganadería. Sus principales productos son el maíz y el trigo.

**Fiestas:** 24 de Junio: fiestas en honor al patrono de la parroquia San Juan Bautista. Se realiza una gran procesión en la cual se acarrea "la chamiza": la misma que es quemada, mientras los músicos de la banda de pueblo entonan ritmos tradicionales; el colorido lo ponen los disfrazados y fuegos artificiales. Además se organizan corridas de toros populares.

#### Atractivos Turísticos de Cotogchoa

- **Iglesia y Parque Central**

Inaugurados en el año de 1996, este parque y con su iglesia son utilizados para desarrollar muchas de las actividades católicas tradicionales propias del lugar. En las fiestas populares, el parque es un lugar clave, pues es ahí donde se puede observar sus costumbres, ritos y coloridas fiestas.





Estos atractivos se encuentran a 5 minutos del Centro de Relajación y Hospedaje.

- **Hacienda La Merced**

La casa-hacienda que se intervendrá se encuentra ubicada en la parroquia de Cotogchoa en el cantón Rumiñahui, Prov. de Pichincha, en la calle General Enríquez, sector El Milagro.

Esta es muy conocida en el sector por su belleza tanto física como por su historia. Su edificación data de 1643.



- **Cascada del Padre Urco**

La cascada de Padre Urco, ubicada en el sector de Pullincate de Larcos, parroquia de Cotogchoa, se encuentra ubicada a una altura de 2900 m.s.n.m, lo que le permite al visitante disfrutar de una vista panorámica del Valle de los Chillos. A este lugar se accede fácilmente, pues se dispone de un servicio de transporte proporcionado por la Coop. Condorvall, en la ruta Quito-



Sangolquí – Los Tubos. A partir de esa parada se emprende una caminata de veinte y cinco minutos hasta el punto de inicio del sendero que conduce a la cascada.

En el trayecto hacia la cascada se puede admirar y disfrutar del paraíso natural que ofrecen las faldas del Pasocha, cuya flora y fauna, propia de los páramos de la región interandina es sorprendente.

En cuanto a la fauna se observan una serie de aves, tal es el caso del Gorrión; el Mirlo grande; el Colibrí; el Huiracchuro. En lo referente a los mamíferos se encuentran el Zorro y el Chucuri. En la zona se encuentran especies de plantas nativas en peligro de extinción, tales como el Puma maqui; el Aliso, cuyas hojas se emplean para curar resfríos; actúan como desinflamante y también contrarrestan el reumatismo; el Arrayán; el Suro. La altura de la cascada es de aproximadamente 25 m., cuya fuerza de desplome de sus aguas produce una especie de llovizna que refresca al visitante.

El nombre de Padre Urco se debe a una formación pétreo junto a la cascada, la que a la distancia se asemeja a un sacerdote con un libro en las manos.

**Clima:** La temperatura en este sector es agradable, tiene un promedio de 14° C.

La distancia entre el Centro de Relajación y hospedaje La Merced y la cascada es de 15 minutos en carro y 30 minutos a pie.

- **Hacienda San Agustín**

Consta de dos edificaciones que forman un conjunto con un notable contraste en todas sus características. Pertenece a la señora Lola Gangotena de Ponce, esposa del ex-presidente Camilo Ponce Enríquez.



La hacienda se encuentra ubicada en la misma calle del Centro, a tan solo 5 minutos a pie.





*Cambio de uso de la casa hacienda La Merced*  
en un CENTRO DE RELAJACIÓN Y HOSPEDAJE

## **CAPITULO III**

Marco Empírico

### 3. MARCO EMPIRICO

La casa-hacienda que se intervendrá se encuentra ubicada en la parroquia de Cotogchoa en el cantón Rumiñahui, Prov. de Pichincha, en la calle General Enríquez, sector El Milagro.



Fuente: I. Municipio de Rumiñahui

La Hacienda La Merced, está ubicada en el campo, a 45 minutos de la capital, y se trata de una propiedad antigua, a la cual se accede por una calle empedrada, cerca de la Av. Principal.

Su condición rural, contribuye a mejorar las circunstancias que se buscan para el funcionamiento del Centro de Relajación; además son sus fortalezas: el silencio y la tranquilidad al estar alejado del tráfico y de la ciudad, y sus extensas áreas agrícolas y naturales.

En el ingreso a la hacienda, se puede observar su cerramiento de muros de adobe y setos de ciprés; y su puerta de hierro al extremo derecho que permite la entrada al lugar. Inmediatamente, se



observa un amplio jardín con una laguna plantada de gladiolos; en el centro, la

vivienda de servicio y los establos a la derecha; que se encuentran deteriorados y al fondo, una cruz atrial en piedra y la fachada principal de la casa. (Ver Anexo 1)

Junto al establo se puede encontrar un parque de palmeras y pinos muy antiguos.

La casa fue construida en el año 1643, y posee una rica arquitectura típica del siglo XVII, así, es interesante ver la utilización de setos en su cerramiento, así como la utilización del tapial, el adobe, la piedra sillar, la madera, la teja, el ladrillo y el carrizo en sus interiores y exteriores.

Sus techos inclinados cubiertos de tejas de barro, sus columnas circulares de piedra y los tradicionales michinales son parte de la arquitectura de la edificación

Ya en su interior, se puede observar los antiguos zaguanes, así como el tradicional patio central con una pileta de piedra, al mismo que se ingresa por medio de graderíos del mismo material.



Los cuatros corredores del patio dan acceso a las diferentes áreas de la casa.





## 3.1 ANALISIS DE LA EDIFICACION

### 3.1.1 Aspectos funcionales

La casa hacienda La Merced, es actualmente el hogar de la Dra. Isabel Robalino; por esa razón todas las instalaciones y ambientes funcionan correctamente.

Las diferentes áreas de la casa son: El corredor norte corresponde a la Biblioteca, la cocina, una pequeña bodega y el estudio. El corredor este da acceso al área de dormitorios y al comedor que se comunican con una galería abierta al paisaje. En el corredor oeste se encuentra la capilla, un mirador, y una terraza cubierta. Finalmente, el corredor sur corresponde al troje.



Galería



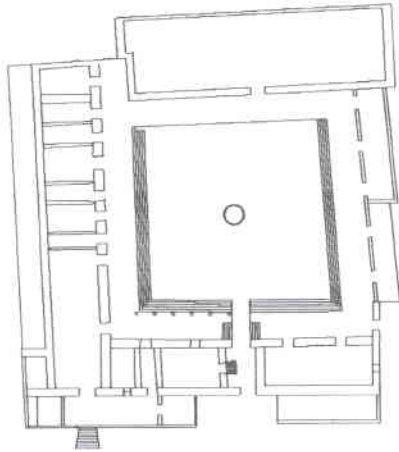
Capilla

### 3.1.2 Aspectos formales

La casa fue construida en 1643, y es de estilo colonial andino, vista en planta, la casa tiene forma cuadrangular, con un patio interior el cual representa cerca de la mitad de la construcción.

Pues estamos hablando de una construcción de aproximadamente 2295 m<sup>2</sup>, con un patio de cerca de 950 m<sup>2</sup>. Se cree que esta zona al no tener gradas y poseer una

rampa del 4 % pudo haber servido y sido construida con las intenciones de albergar a los coches que ingresaban a la casa; además de que su condición original de centro de descanso fue aprovechada por sus interiores amplios y armónicos.



#### **La fachada principal:**

En cuanto a la fachada, está compuesta por tres secciones distintas: a la derecha, un corredor decorado por columnas de piedra y una balaustrada de ladrillo, al que se ingresa por un graderío de piedra. Los dos extremos del corredor han sido cerrados por dos mamparas de madera en color café y vidrio.



En el centro, se encuentra la entrada principal, compuesta por un portón de madera con remaches de hierro y pórticos en color café, y una portada de piedra sillar tallada que tiene el sello de la orden mercedaria con la fecha de construcción



(1643) en la parte superior media.

La tercera sección de la fachada principal, está en el extremo derecho y se compone de una terraza abierta, con piso de ladrillo y balaustrada de piedra, construida sobre una bodega de arquería rebajada. La terraza prolonga las áreas de descanso con tres puertas dobles.



### 3.1.3 Sistemas Constructivos y materiales

#### La Casa:

La estructura es de muros portantes de adobe.

Los cimientos son de piedra molón con piedra bola unidas con mortero de cal-arena; las paredes en su mayoría están construidas con adobe y mortero chocoto, mientras que las paredes que cierran las antiguas terrazas, construidas en 1984, en la última intervención, con ladrillo y pintadas de color blanco con mortero cal-arena, toman formas muy parecidas a las características físicas de la arquitectura inicial, integrándose de una manera muy adecuada a todo el conjunto arquitectónico.



Las columnas interiores de los corredores son recubiertas de Piedra Laja, las escaleras del patio central son de piedra basílica con cemento.

Los corredores internos son de Piedra sillar, piedra basílica y adoquín de piedra.

Los corredores exteriores son de piedra sillar, combinado con ladrillo pastelero y baldosa.

Las puertas y ventanas son de madera y están pintadas con pintura de caucho color café.

La cubierta del techo es de madera y teja, internamente cubierto con estera, carrizo y amarrado con soguilla y cabuya, con aparejo enchagllado.



#### **Los establos y la vivienda de servicio:**

Han sido construidos a base de adobe, tienen pilares, puertas y ventanas de madera vista y cubierta de teja.





#### **3.1.4 Infraestructura Básica**

Este atractivo cuenta con todos los servicios de infraestructura básica, así: El agua que se recibe en la hacienda es potable, la energía eléctrica llega a través de un sistema interconectado.

### **3.2 ANÁLISIS DEL ENTORNO**

#### **3.2.1 Accesos**

Para llegar a la Hacienda La Merced, existe una sola vía que la conduce, es así que se debe tomar la Autopista General Rumiñahui, que conduce al Valle de los Chillos, una vez terminada dicha vía se debe tomar la Avenida General Enríquez la misma que se debe continuar hasta el sector de la fábrica Danec, lugar de desvío para Sangolquí y Amaguaña, es en aquel partidero que se toma el camino hacia la parroquia de Cotogchoa, la avenida se convierte en la calle General Enríquez, y seguidamente se camina 4 cuadras llegando al desvío del Sector de Milagro cuando se ingresa a una vía de tercer orden llegando al lugar.

### **3.2.2 Flujos Vehiculares**

Cotogchoa, al ser un sector rural, no presenta tráfico vehicular; la calle donde se encuentra ubicada la hacienda es de tercer orden, sin embargo 2 cuadras antes de llegar al lugar la vía es asfaltada, y es por ahí que circulan los vehículos de la Coop. LOS CHILLOS, la cual se la puede tomar en el Playón, sector La Marín.

Si se requiere movilización interna, existe la Cooperativa de camionetas COTLISAG.

Por la calle de ingreso a la hacienda, el flujo vehicular es bajo, el único tipo de transporte que circula es privado y el dedicado a las producciones agrícolas.

### **3.2.3 Flujos Peatonales**

La calle donde se encontrará ubicado el Centro, es de tercer orden, en buen estado. El sector es agrícola y con extensas áreas de producción a su alrededor, es así que las vías que no cuentan con aceras están destinadas para el acceso a las haciendas, no existiendo aceras.

El flujo peatonal es bajo, teniendo como principales o únicos usuarios a los campesinos y trabajadores del sector.

### **3.2.4 Ruidos**

Al estar localizado en el campo, no existen ruidos que se cree perturben el tratamiento y la estadía del visitante que acuda al Centro de relajación.

### **3.2.5 Temperatura**

Al encontrarse en un valle, en este caso en el Valle de los Chillos, su temperatura varía con un promedio de 18 a 25 °C.

### 3.2.6 Vistas

Las vistas que se pueden obtener son privilegiadas; al estar localizada en el campo, se puede captar interesantes paisajes, pero sobretodo del imponente Pasochoa. La presencia de arbolado en la calle de ingreso al lugar crea grandes áreas de sombra, en particular sus eucaliptos los cuales también proporcionan un singular aroma.



### 3.3 ANALISIS

Al analizar los problemas de estrés, contaminación y ansiedad en la sociedad actual, se pudo conocer más de cerca sus consecuencias y afectaciones en la salud humana; así se puede saber que hoy en día existen formas de contrarrestar las falencias de la vida urbana, superficial y consumista.

Estas formas de solución a dichas afectaciones también han sido estudiadas y analizadas; así, la relajación según investigaciones científicas, es la forma más adecuada y acertada para el encuentro de un estado de conciencia, en el cual el cuerpo y el espíritu estén en calma y paz.

Las técnicas de relajación han sido desarrolladas desde la antigüedad, así, existen infinidad de modos de practicarlas y desarrollarlas, cada una con sus filosofías y objetivos.

El estrés, el cual es tomado como un problema contemporáneo, es de cierta forma mal interpretado, pues, según pruebas científicas, éste es una respuesta y un estímulo natural y biológico del ser humano ante cualquier nuevo acontecimiento o agente interno-externo, siendo éste el que nos ayuda a desenvolvernos mejor y sobretodo a afrontar circunstancias de peligro o tensión; el problema radica en la prolongación de dicha tensión, y en la falta de adaptación y autocontrol a dicho estímulo (estrés).

Los spa son centros de dispersión física y estética con gran demanda en la actualidad, pues el estrés de la ciudad hace que la sociedad busque comodidad, relax, confort y sobretodo relajación en centros donde el usuario puede encontrar armonía y paz, es así que existen infinidad de ofertas según las necesidades y economía de los usuarios. Sin embargo en el orden de buscar satisfacer necesidades de relajación íntegra



existen centros de relajación especializados en la búsqueda de equilibrio corporal-mental; estos centros son lugares sin fines estéticos donde se hace hincapié en el bienestar integral del usuario.

La edificación donde se desarrollará el proyecto cuenta con espacios interiores amplios; así también exteriores donde se evidencia una rica ornamentación arquitectónica y con atractivos como la laguna y la cruz atrial, los cuales serán el punto de partida para la creación de exteriores con diseños orgánicos.

El hecho mismo de que la hacienda en sus inicios fue parte de una orden religiosa, evidencia en sus interiores ambientes tenues y serenos, los cuales son los indicados para un Centro de Relajación, guardando así una estrecha relación con el uso a dar.

Su emplazamiento en medio de la naturaleza, convierte a la hacienda en un lugar clave para la relajación de personas que viven en la capital y en los valles, las cuales no necesitarán viajar muchas horas o kilómetros para encontrar paz y tranquilidad.

Cotogchoa es un sector tranquilo, con tradiciones y costumbres muy marcadas, además de contar con atractivos naturales muy interesantes, que permitirá así a los visitantes del centro disfrutar de otros ambientes como cascadas y ríos con vistas muy agradables del Pasochoa. La temperatura del lugar es la adecuada para un centro, donde no hará falta ni calefacción ni aire acondicionado pues promedia una temperatura de 20 grados Centígrados.



*Cambio de uso de la casa hacienda La Merced*  
**en un CENTRO DE RELAJACIÓN Y HOSPEDAJE**

**CAPITULO IV**

Diagnóstico

## 4. DIAGNOSTICO

Las condiciones tanto físicas como conceptuales para el desarrollo del proyecto son óptimas; sus instalaciones, áreas verdes y paisajes hacen del sector un lugar idílico para la creación de un Centro de Relajación y Hospedaje

La hacienda La Merced, al estar situada cerca de la ciudad, se convierte en un punto estratégico al momento de ofrecer servicios de relajación y hospedaje para los usuarios que viven en la Capital o en los valles aledaños. Las vías que conducen a la hacienda se encuentran en buen estado; su accesibilidad y flujos tanto vehiculares como peatonales ya analizados en el marco empírico no representan un problema en la factibilidad en el proyecto a desarrollar.

Al ser esta una edificación antigua, se propone una intervención con formas limpias, rescatando y definiendo elementos emblemáticos, desarrollando posteriormente de una forma muy sutil el interiorismo deseado.

Los jardines de la hacienda, se encuentran en mal estado, sin embargo sus instalaciones se prestan para crear y jugar con grandes diseños; la idea es crear un centro que cuente con instalaciones de lujo tanto internas como externas; es así que se buscarán diseños paisajistas que integren el interior y el exterior, buscando un equilibrio en el conjunto en general.

La naturaleza y su extensa área verde serán factores preponderantes en el proyecto, es así que el tratamiento de los jardines intentará ser parte del proceso de relajación de los visitantes.

La utilización de materiales tradicionales y rústicos en el interior de la casa podrá dar toques cálidos al lugar.

Para desarrollar el proyecto, se pretende realizar la zonificación por áreas; así podemos dividir y localizar los diferentes ambientes según su condición.

Es así que zonificaremos por áreas públicas, semipúblicas y privadas, y por ruido; ruidosas, semiruidosas y silenciosas, de esta manera se lograrán ambientes funcionales

Al hablar de zonas privadas estamos hablando de los dormitorios, los cuales pretenden ser muy espaciosos, con una alta calidad estética, con instalaciones de lujo y con un buen tratamiento en el uso de colores, materiales, iluminación y mobiliario.

La idea es fusionar, complementar y contrastar diferentes elementos y materiales, creando ambientes eclécticos y originales, sin descuidar el equilibrio que necesita la edificación.

Al hablar de espacios públicos, nos referimos a la Cafetería, lugar donde se podrá disfrutar de alimentos naturales y sanos, siguiendo la idea original de la meditación; en este ambiente se pretende lograr un interiorismo que fusione varios elementos antiguos con algunos contemporáneos, siendo este un punto de atracción dentro del centro.

Los ambientes donde se llevarán a cabo las disciplinas y tratamientos de relajación serán considerados zonas semipúblicas, pues podrán ser ocupados ya sea por los huéspedes del centro o por el público que visita el lugar y es ahí donde se practicará el interiorismo basado en fundamentos terapéuticos.

Uno de los retos que persigue el proyecto está precisamente en la integración adecuada de la contemporaneidad de materiales y formas, a modelos constructivos antiguos e históricos, tratando de demostrar de esta forma que la intervención llevada con una debida instrucción, puede desarrollar espacios con diseños atractivos con armonía y equilibrio, satisfaciendo consecuentemente a las necesidades actuales del ser humano.

## 4.1 ANTECEDENTES Y PLANTEAMIENTO

Basados en la investigación realizada, se procede al diseño de un Centro de Relajación y Hospedaje, proyecto que se ubicará en el Valle de Los Chillos, en el sector de Cotogchoa, en la casa Hacienda La Merced.

Las condiciones físicas así como su estratégica ubicación nos permitirán lograr ambientes y espacios relajados, con instalaciones confortables y paisajes óptimos para la dispersión físico y mental.

Para el diseño y la creación de los espacios internos y externos se tomarán en cuenta las actividades que se realizarán en cada uno de ellos, sin olvidar la funcionalidad, la ergonomía y la estética.

La Casa Hacienda La Merced posee un conjunto de 4 edificaciones, con una arquitectura interesante, además de una determinada tecnología, por lo cual se plantea la recuperación y rehabilitación de espacios arquitectónicos (terrazas) y la preservación de elementos emblemáticos.

Dicha rehabilitación será lograda por medio de elementos sutiles como el vidrio y el acero; así se evidenciarán los elementos propios de la arquitectura de la época y la intervención que no pretende alterar la idea original del proyecto.

Los jardines de la hacienda, se encuentran en mal estado, sin embargo sus instalaciones se prestan para jugar con formas orgánicas y crear interesantes y sobrios diseños los cuales integren el interior y el exterior, buscando equilibrio en el conjunto.

El tratamiento de los exteriores, integra áreas verdes y caminerías con diferentes texturas con la intención de marcar ejes y direcciones de una forma muy sutil utilizando y partiendo de las formas físicas originales de la hacienda como la laguna y la cruz atrial.

En los interiores de los diferentes ambientes, se pretende crear espacios cálidos por medio de materiales tradicionales como son la piedra, el ladrillo y el mármol, dando el toque rústico que requiere el lugar.

La idea es fusionar, complementar diferentes elementos y materiales, creando ambientes eclécticos y originales.

La propuesta es aprovechar todas las instalaciones interiores y exteriores y adaptarlas a su nuevo uso, rescatando la arquitectura original y creando una nueva arquitectura interior delicada y sutil donde el visitante encuentre tranquilidad y entretenimiento visual.

Los colores pasteles y neutros serán parte del lugar; las texturas delicadas y suaves como el algodón y el cuero forrarán los mobiliarios; la vegetación ambientará parte de los espacios de descanso, además el uso de un adecuado sistema de iluminación mejorará la calidad de cada uno de los ambientes a diseñar.

## 4.2 PARTIDO ARQUITECTONICO

Para el diseño del Centro se tomarán en cuenta la funcionalidad de cada una de las áreas, partiendo así de formas puras que aprovechen los espacios.

En cuanto al diseño paisajista, se partirá de formas orgánicas, propias de la naturaleza, por lo que se toma como motivo gestor a la Flor de Loto, elemento que representa la meditación y relajación en muchas culturas, sobretodo en las orientales, además de que es conocida por su belleza física y por su forma singular, resaltando así en los pantanales, donde esta flor es capaz de surgir.

En cuanto al interiorismo, la flor de loto es un referente en cuanto a colores, y sobretodo en su significado en la cultura occidental, donde ésta representa la pureza. Para los tratamientos interiores, se utilizarán elementos puros nobles y naturales como la madera, el ladrillo, la piedra, etc.

*Cambio de uso de la casa hacienda La Merced*  
*en un* CENTRO DE RELAJACIÓN Y HOSPEDAJE

**CAPITULO V**

Programación



## 5. PROGRAMACION

### 5.1 LISTADO DE NECESIDADES

#### ZONAS INTERIORES

- Recepción
- Sala de Espera
- Secretaría
- Gerencia
- Marketing
- Contabilidad
- Baterías sanitarias
- Almacén
- Cafetería
- Cocina
- Bodega de Alimentos
- Bodega de desperdicios
- Hall de Distribución
- Sala de Yoga
- Sala de Tai chi
- Gimnasio
- Sala de Shiatsu
- Sala de Reiki
- Masajes con piedras
- Sala de masoterapia
- Hidromasaje
- Piscina polar

- Piscina general
- Baños
- Duchas
- Vestidores
- Sala de Star y Terrazas
- Habitaciones Dobles
- Baños habitaciones
- Estación de Servicio
- Baños y lockers de Servicio
- Comedor de Servicio
- Lavandería
- Cuarto de generadores
- Carga y descarga
- Bodega de Insumos
- Almacenaje Ropa Blanca

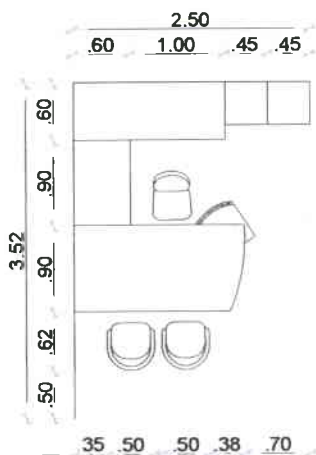
## **ZONAS EXTERIORES**

- Estacionamientos
- Jardines

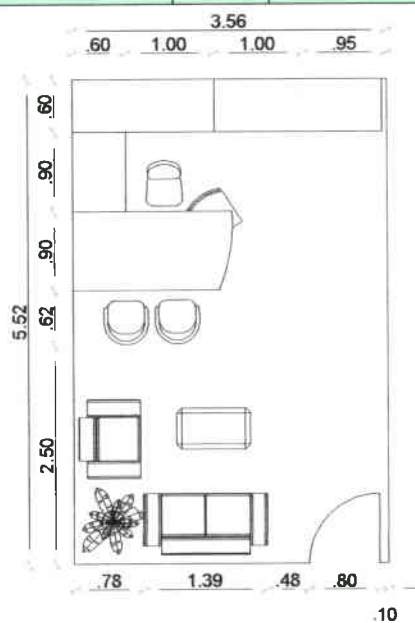
## 5.2 CUADRO DE AREAS MINIMAS

### 5.2.1 ZONAS ADMINISTRATIVAS

ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Secretaría	Administración	1	2,5X3,5=8,75 m <sup>2</sup>	9m <sup>2</sup>

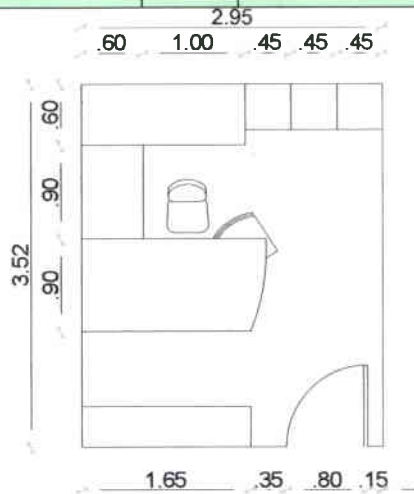


ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Administración	Administración	1	3,56x5,52= 19,65 m <sup>2</sup>	20 m <sup>2</sup>

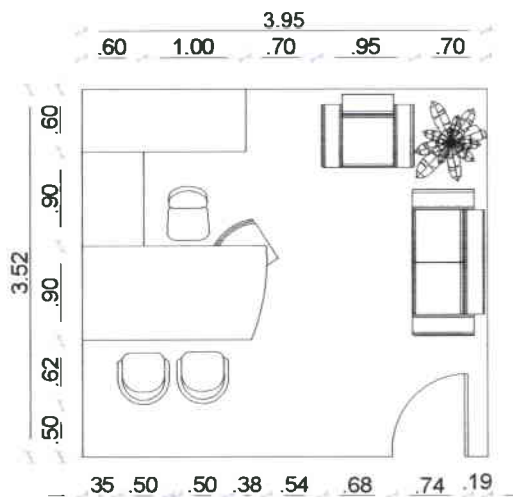


ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
---------	-----------	-----	---------	------

Contabilidad	Administración	1	2,95x3,5=10,33 m <sup>2</sup>	10,50 m <sup>2</sup>
--------------	----------------	---	-------------------------------	----------------------



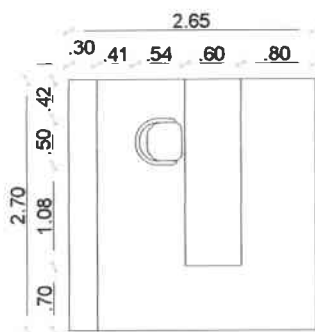
ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Marketing	Administración	1	3,95x3,50= 13,83m <sup>2</sup>	14 m <sup>2</sup>



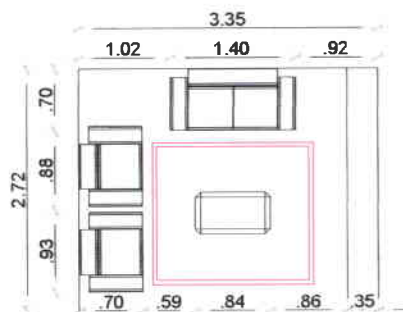
<b>SUBTOTAL</b>	53,50 m <sup>2</sup>
-----------------	----------------------

## 5.2.2 ZONAS PÚBLICAS

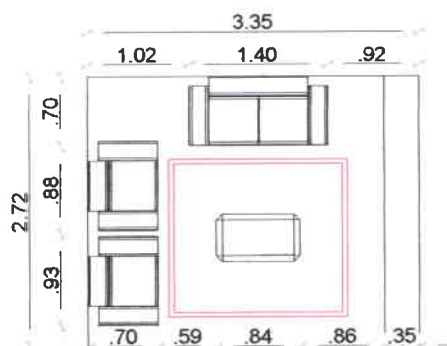
ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Recepción	Administración	1	2,7x2,65=7,15 m <sup>2</sup>	7,15 m <sup>2</sup>



ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Sala de Espera	Espera	1	2,7x3,35=9,05 m <sup>2</sup>	9,10 m <sup>2</sup>

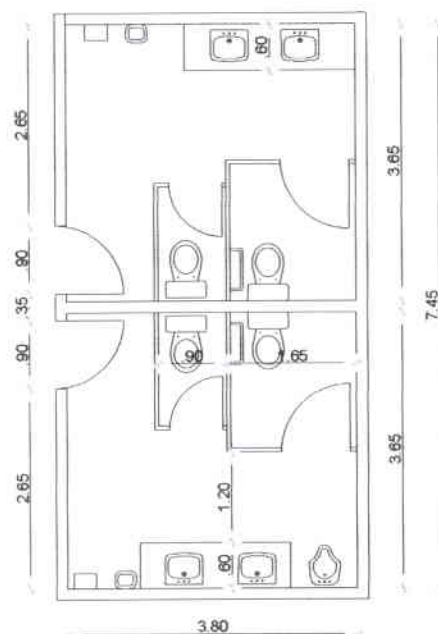


ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Hall de Distribución	Servicio para el público	1	3,35x2,7=9,05 m <sup>2</sup>	9,10 m <sup>2</sup>

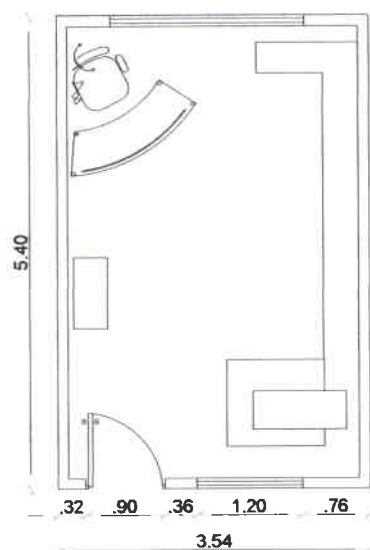




ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Baños Cafetería		1	7,45 x 3,80=28,31 m <sup>2</sup>	28,35 m <sup>2</sup>



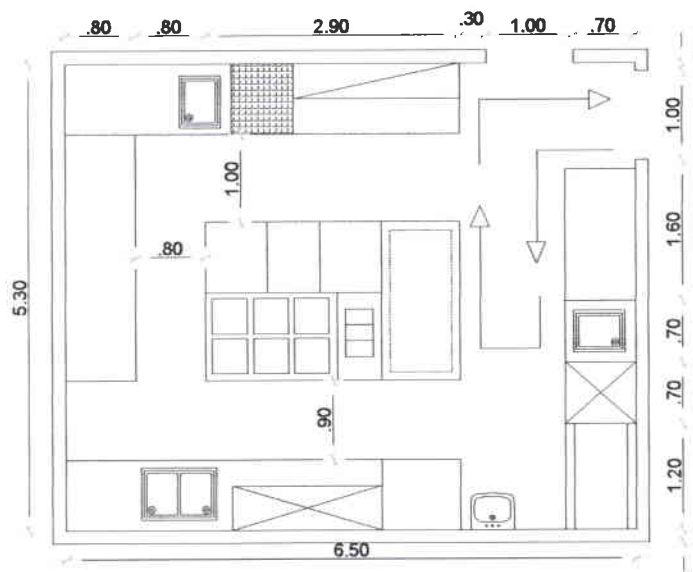
ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Almacén	Venta de Productos de relajación	1	3,50 x 5,40=18,90 m <sup>2</sup>	19 m <sup>2</sup>



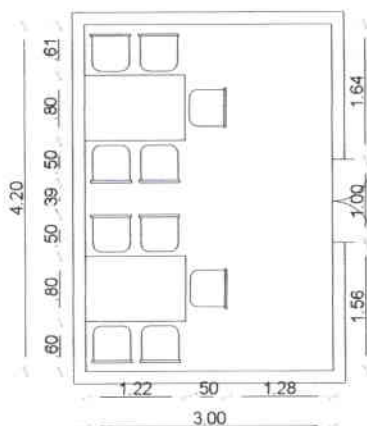
<b>SUBTOTAL</b>	171,20 m <sup>2</sup>
-----------------	-----------------------

## 5.2.3 ZONAS DE SERVICIO

ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Cocina		1	$6,5 \times 6,3 = 40,95 \text{ m}^2$	$41 \text{ m}^2$

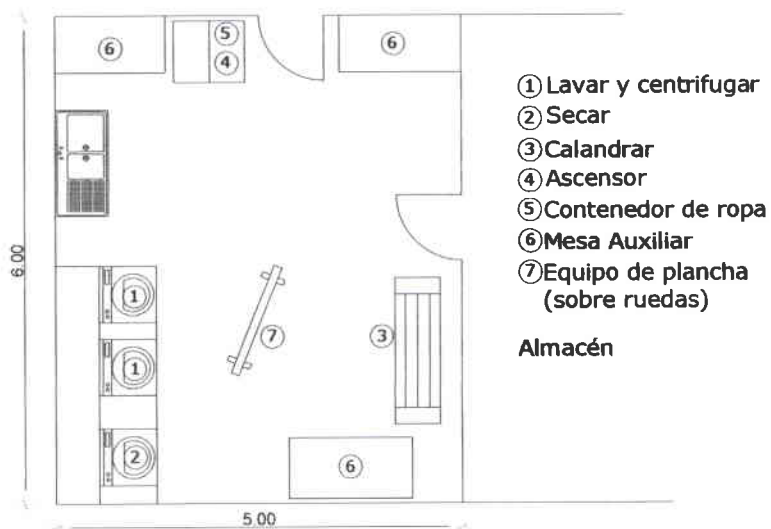


ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Comedor de Servicio		1	$3,0 \times 4,2 = 12,60 \text{ m}^2$	$13,00 \text{ m}^2$

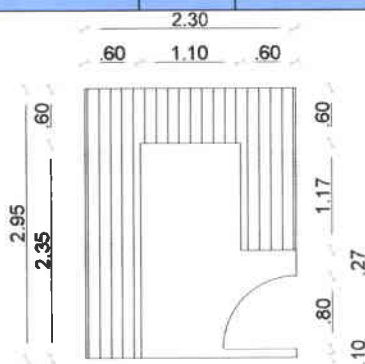


ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Lavandería	Limpieza	1	$5,0 \times 6,0 = 30 \text{ m}^2$	$30 \text{ m}^2$

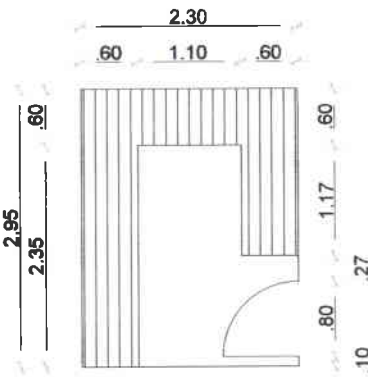




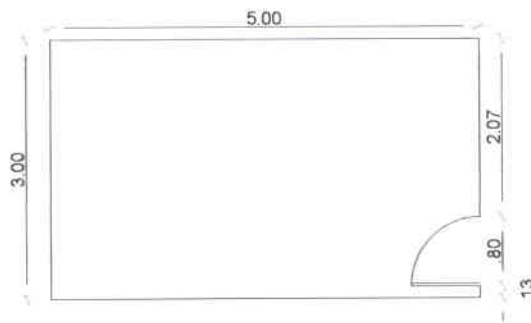
ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Bodega de Insumos	Almacenaje	1	2,3x2,95=6,80 m <sup>2</sup>	7,00 m <sup>2</sup>



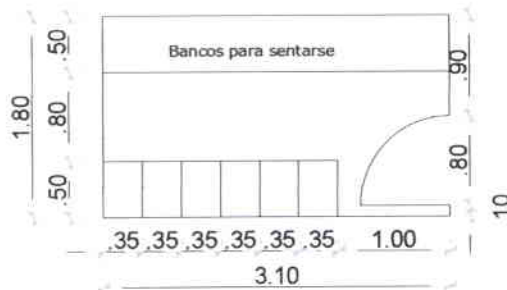
ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Bodega de alimentos	Almacenaje	1	2,3x2,95=6,80 m <sup>2</sup>	7,00 m <sup>2</sup>



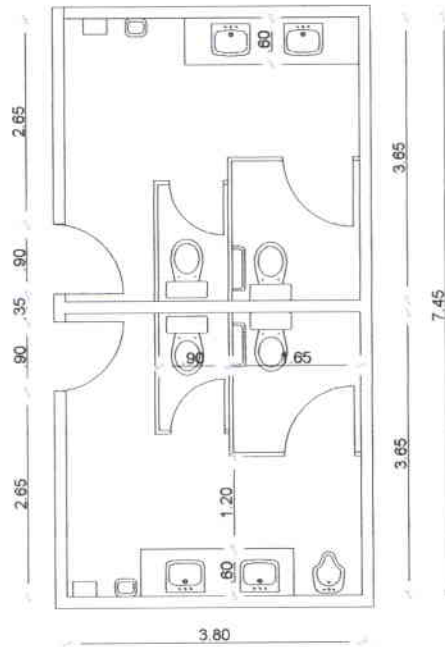
ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Cuarto de Generador		1	3x5=15m <sup>2</sup>	15 m <sup>2</sup>



ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Lockers y vestidores		1	1,80x3,10=5,58 m <sup>2</sup>	6,00 m <sup>2</sup>



ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Baños de Servicio		1	7,45 x 3,80=28,31 m <sup>2</sup>	28,35 m <sup>2</sup>

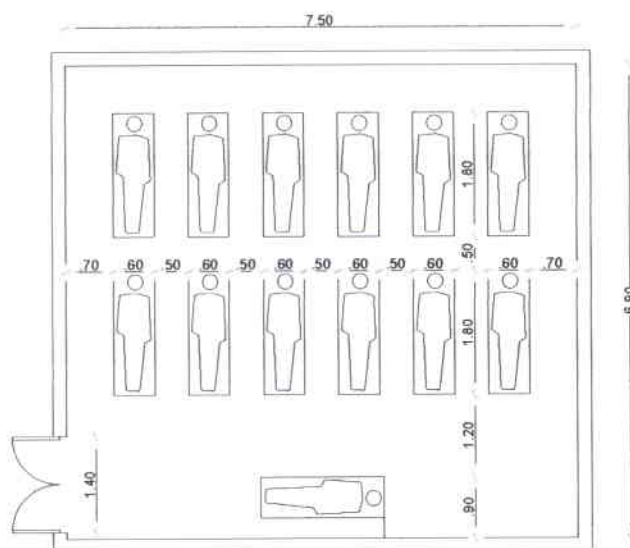


<b>SUBTOTAL</b>	
-----------------	--

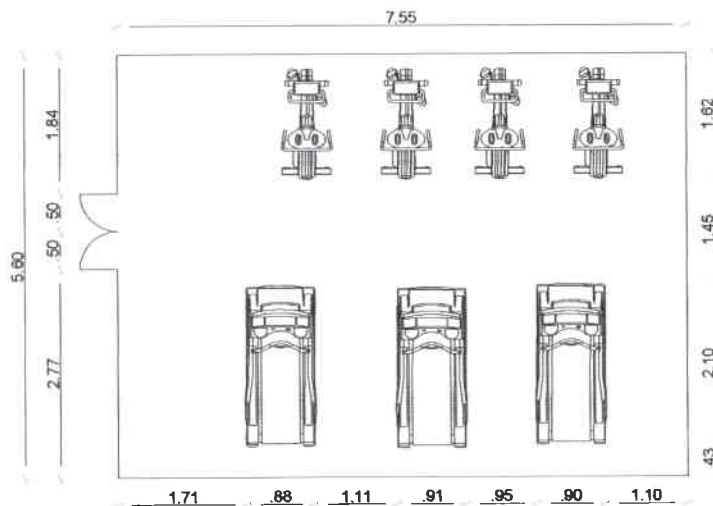
	139,70 m <sup>2</sup>
--	-----------------------

## 5.2.4 ZONAS SEMIPUBLICAS

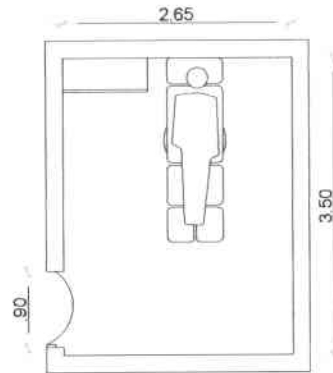
ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Sala de yoga	Salas de relajación y ejercitamiento	1	7,50x6,90=51,75 m <sup>2</sup>	52 m <sup>2</sup>
Sala de tai chi		1	7,50x6,90=51,75 m <sup>2</sup>	52 m <sup>2</sup>
				<b>104 m<sup>2</sup></b>



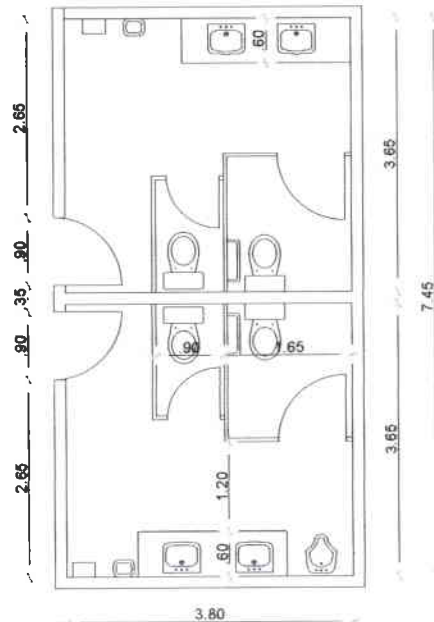
ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Gimnasio	Ejercicio	1	5,6x7,55=42,30 m <sup>2</sup>	42,50 m <sup>2</sup>



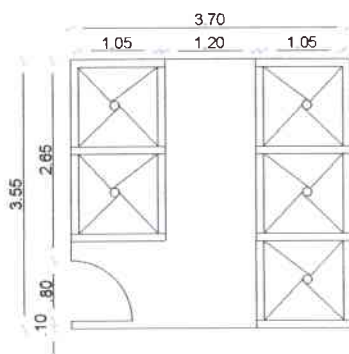
ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Sala de Shiatsu	Relajación por masajes	2	$2,65 \times 3,50 = 9,28 \text{ m}^2$	$9,30 \text{ m}^2$
Sala de reiki		2	$2,65 \times 3,50 = 9,28 \text{ m}^2$	$9,30 \text{ m}^2$
Sala de masajes		2	$2,65 \times 3,50 = 9,28 \text{ m}^2$	$9,30 \text{ m}^2$
				<b><math>55,80 \text{ m}^2</math></b>



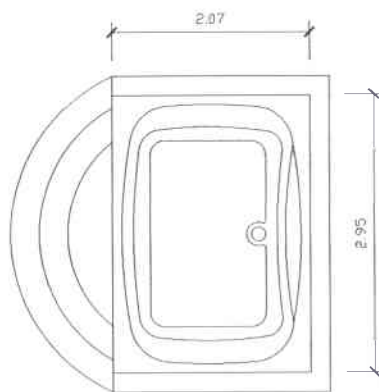
ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Baños		1	$7,45 \times 3,80 = 28,31 \text{ m}^2$	$28,35 \text{ m}^2$



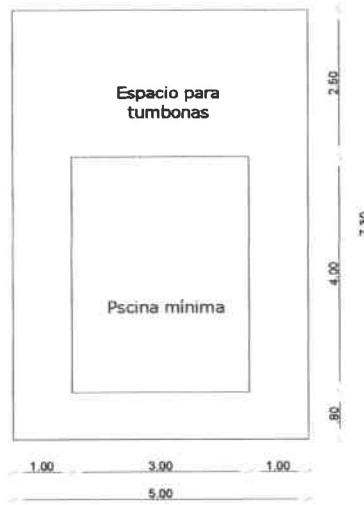
ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Duchas		2	$3,55 \times 3,70 = 13,14 \text{ m}^2$	$13,15 \text{ m}^2$ $26,30 \text{ m}^2$



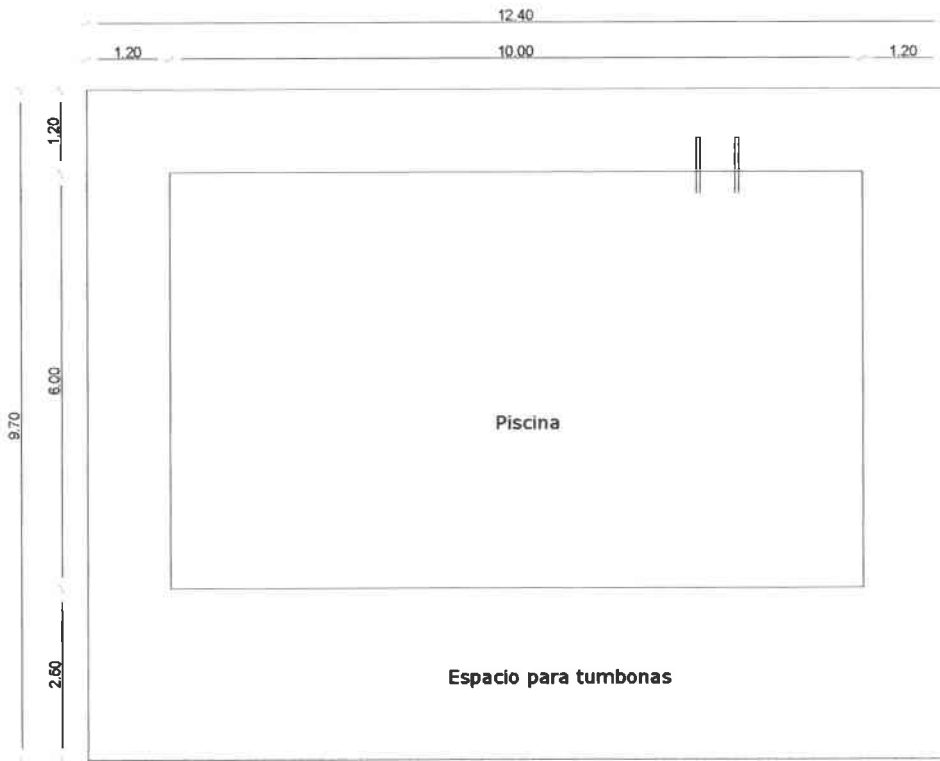
ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Hidromasaje		2	$2,07 \times 2,95 = 6,10 \text{ m}^2$	$6,50 \text{ m}^2$ $13,00 \text{ m}^2$



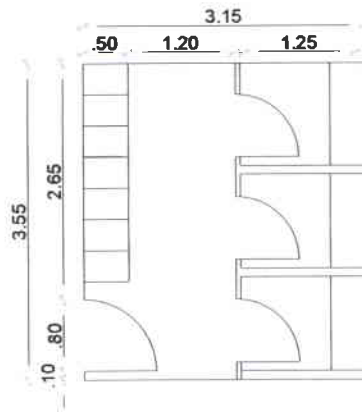
ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Piscina Watsu	Piscina de masajes watsu	2	$5,0 \times 7,30 = 36,50 \text{ m}^2$	$36,50 \text{ m}^2$ $73 \text{ m}^2$



ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Pscina		1	12,4x9,70=120,28 m <sup>2</sup>	120,50 m <sup>2</sup>



ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Vestidores y Lockers		2	$3,55 \times 3,15 = 11,18 \text{ m}^2$	$11,20 \text{ m}^2$ <b><math>22,40 \text{ m}^2</math></b>

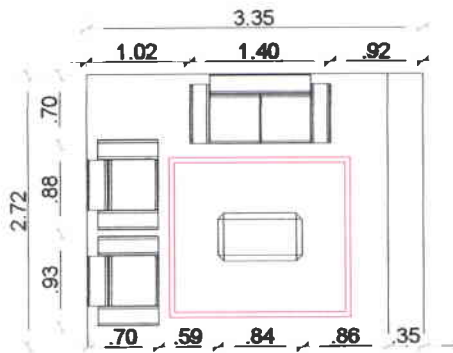


<b>SUBTOTAL</b>	<b><math>485,85 \text{ m}^2</math></b>
-----------------	--

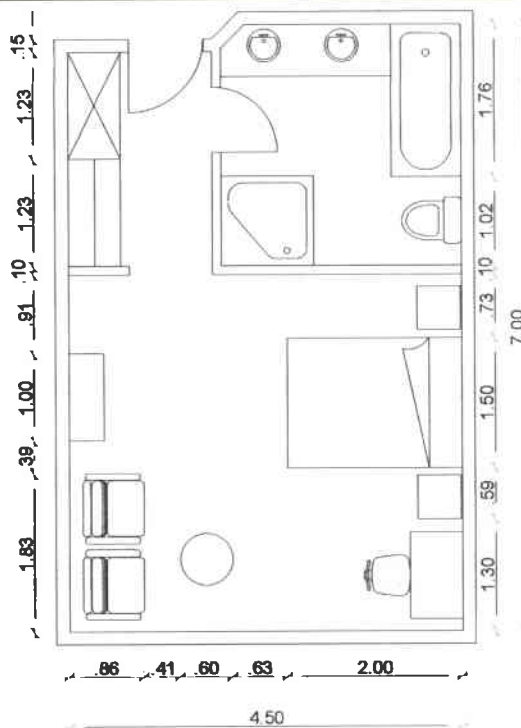


5.2.5 ZONAS PRIVADAS

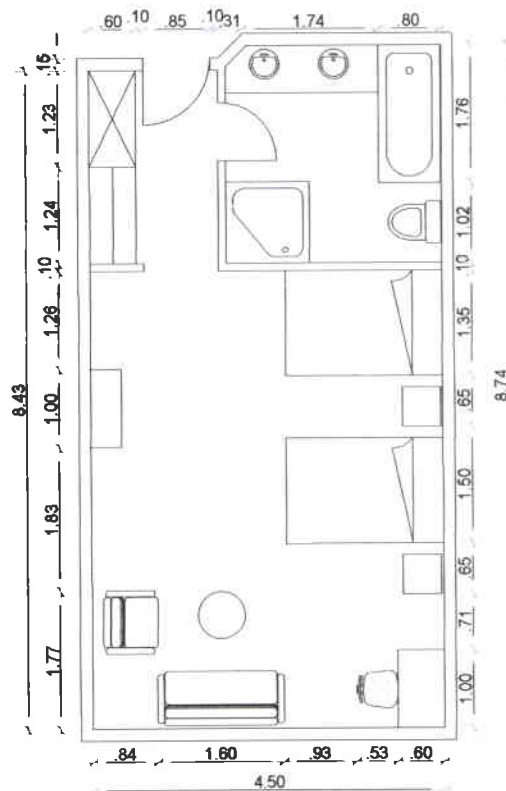
ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Salas de Star y Lectura		2	2,7x3,35=9,05 m <sup>2</sup>	9,10 m <sup>2</sup> 18,20 m <sup>2</sup>



ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Habitaciones duplex con baño		3	7,00 x 4,50=31,50 m <sup>2</sup>	31,50 m <sup>2</sup> 94,50 m <sup>2</sup>



ESPACIO	ACTIVIDAD	No.	MEDIDAS	AREA
Habitaciones múltiples con baño		3	8,75 x 4,50=39,8 m <sup>2</sup>	40 m <sup>2</sup> 120 m <sup>2</sup>



<b>SUBTOTAL</b>	232,70 m <sup>2</sup>
<b>TOTAL</b>	1085,20 m <sup>2</sup>

### 5.3 ZONIFICACION POR RUIDO Y PRIVACIDAD

1) ADMINISTRACIÓN	Público	Semi Público	Privado	Ruidoso	Semi ruidoso	Silencioso
Recepción	X				○	
Sala de Espera	X				○	
Baterías sanitarias	X				○	
Secretaría	X				○	
Oficina Gerencia			X			○
Oficina de Contabilidad			X			○
Oficina de Marketing		X			○	
Cuarto de generadores			X	○		
Almacén	X				○	

2) CAFETERÍA	Público	Semi Público	Privado	Ruidoso	Semi ruidoso	Silencioso
Caja	X			○	○	
Baños	X				○	
Zona de mesas	X			○		
Cocina			X	○		
Bodega de Alimentos			X		○	
Bodega de desperdicios			X		○	

3) TRATAMIENTOS	Público	Semi Público	Privado	Ruidoso	Semi ruidoso	Silencioso
Hall de Distribución	X				○	
Sala de Yoga		X				○
Sala de Tai chi		X				○

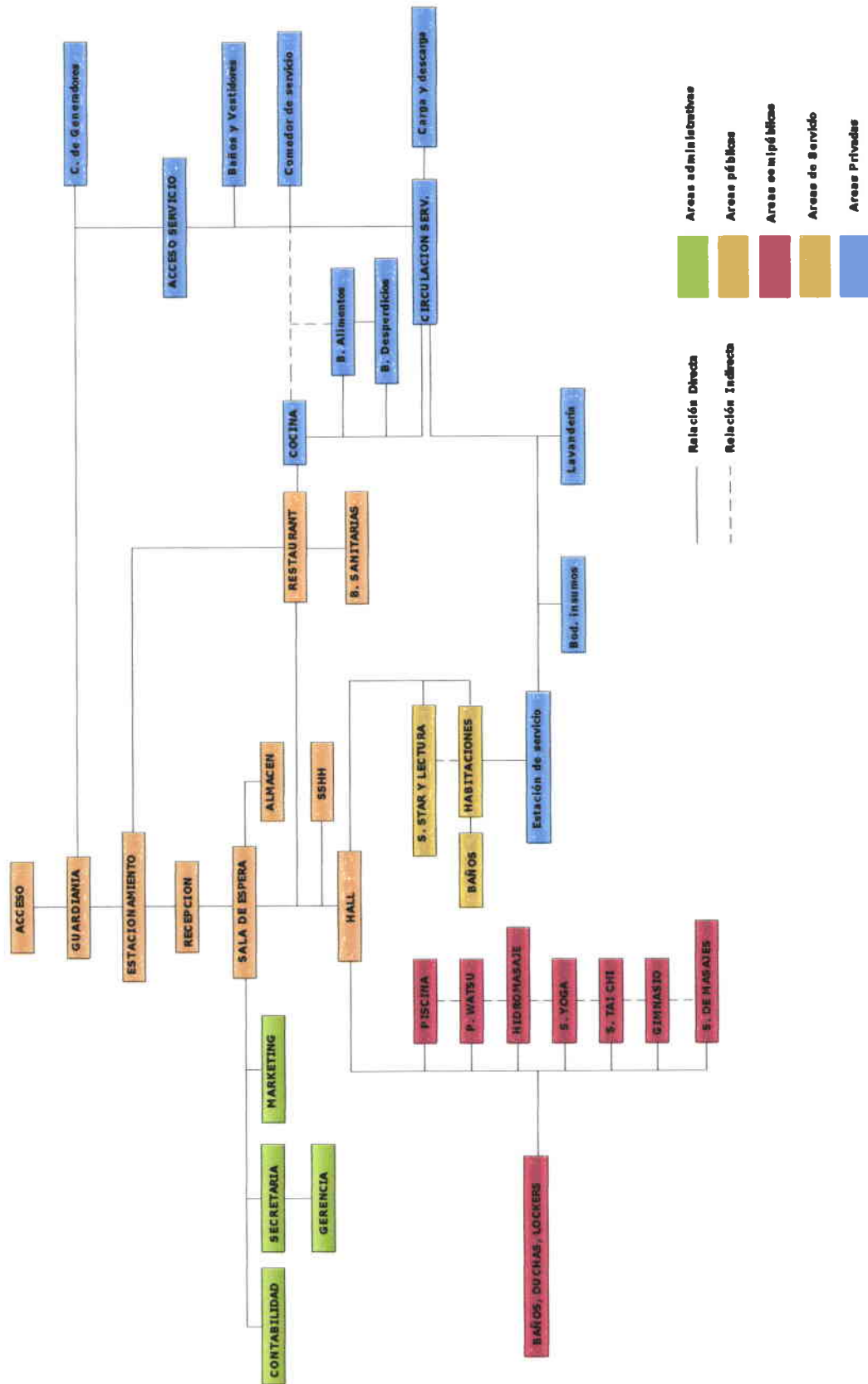
Gimnasio		X		○		
Sala de Reiki		X				○
Masajes con piedras		X				○
Sala de masoterapia		X				○
Hidromasaje			X		○	
Piscina polar			X		○	
Piscina general		X			○	
Baños		X			○	
Duchas			X		○	
Vestidores			X		○	

4)HABITACIONES	Público	Semi Público	Privado	Ruidoso	Semi ruidoso	Silencioso
Sala de Star		X				○
Habitaciones Dobles			X			○
Baños habitaciones			X		○	

5)AREA DE SERVICIO	Público	Semi Público	Privado	Ruidoso	Semi ruidoso	Silencioso
Baños			X		○	
Lockers			X		○	
Comedor			X		○	
Lavandería			X	○		
Carga y descarga			X	○		
Estación de Servicio			X		○	
Bodega de Insumos			X		○	
Almacenaje Ropa Blanca			X			○



### 5.5 ORGANIGRAMA









*Cambio de uso de la casa hacienda La Merced*  
en un CENTRO DE RELAJACIÓN Y HOSPEDAJE

**CAPITULO VI**

Memoria





## 6. MEMORIA DESCRIPTIVA

### 6.1 Aspectos Funcionales

Los ingresos tanto vehicular como peatonal al Centro de Relajación y Hospedaje La Merced se lo realiza por la Calle General Enríquez.

Desde el ingreso se puede observar una Cruz atrial de piedra, en su nueva ubicación, pues fue trasladada desde su lugar tradicional para emplazarla frente a las gradas de acceso a la casa en medio de grandes y novedosos jardines.

A continuación del ingreso podemos observar el establo principal, el cual ha sido rehabilitado tanto en sus interiores como en sus exteriores, en esta edificación de paredes de ladrillo funcionarán el gimnasio y las salas de Taichi y Yoga, las cuales por su condición ruidosa fueron ubicadas distantes a las zonas privadas y silenciosas. Los dos ambientes cuentan con baterías sanitarias, lockers y bodegas. Es importante mencionar que se han utilizado cerchas de madera en el interior del establo como solución estructural al derrocamiento de muros.

Tras las salas de ejercicio se encuentra localizada la cafetería, edificación que originalmente funcionaba como establo de ordeño; para el proyecto, se decidió cerrar este ambiente de una manera sutil, rescatando y aprovechando sus formas originales para lo cual se utilizó vidrio templado con perfilerías de madera, adaptando así la cafetería al espacio existente. En su ingreso se puede observar la recepción; en el ala norte están ubicadas las mesas y las baterías sanitarias. En el ala sur tenemos la cocina con el comedor de servicio y la cámara frigorífica con bodega. El paso de una edificación a otro se lo realiza por medio de un pasaje cubierto con una pérgola de vidrio y madera. Para llegar a la cafetería desde la casa principal existe caminería marcada para su fácil reconocimiento y acceso.

Pocos metros atrás de la cafetería se ubica la zona de servicio, un antiguo establo, que fue cerrado con mampostería de ladrillo. Ahí podemos encontrar los baños y vestidores de servicio, la lavandería y las bodegas. Es importante mencionar que esta zona no es vista desde otros ambientes, ya que ha sido cerrada con muros y vegetación alta.

Si regresamos al ingreso vehicular, podemos observar la laguna, la cual no tenía una forma definida, por lo que se decidió estilizarla con criterio ovoidal. Más adelante se observa un redondel el cual fue creado a partir de un antiguo árbol central. A este se lo definió y usó como eje giratorio para llegar a los estacionamientos, y a los demás puntos importantes del proyecto como el ingreso a la casa principal.

Junto al redondel propuesto se observa la nueva plaza, localizada frente a las antiguas bodegas de la casa; donde funcionará el almacén. Las antiguas puertas de madera que conformaban las bodegas han sido reemplazadas por puertas de vidrio templado dando claridad y modernidad al almacén.

Para su nuevo uso se decidió bajar 66 cm. de su nivel original y se podrá acceder al lugar únicamente por una rampa.

La plaza podrá ser usada de diferentes formas, ya que contiene áreas verdes y pisos duros, convirtiéndose en un lugar clave y de unión entre todas las edificaciones.

Regresando al redondel, se puede observar una gran puerta de madera con una portada de piedra. Se decidió que éste sea el acceso principal a la casa por la imponencia que posee frente a la fachada, además de la facilidad que proporciona su rampa original del 4 %; existe otro ingreso, directo desde los estacionamientos hacia la zona administrativa; por medio de gradas, las cuales nos conducen del nivel +0.18 al nivel + 2.34 y 2.50 respectivamente.

Cuando se accede por el ingreso principal, podemos ver las escaleras que nos conducen hacia el counter de información y la sala de espera. Seguidamente encontramos la secretaría con su sala de espera y oficinas de administración y contabilidad. Esta zona tiene su ingreso independiente. Es importante destacar que ambos ingresos tanto el principal como el secundario tienen controles de acceso como son los counters de la recepción.

Si continuamos con el recorrido original, (después del acceso principal) se puede observar el gran patio central (950 m<sup>2</sup>) que existe, y los alrededores del mismo, donde se dividen las diferentes zonas.

Para acceder al nivel +2.50 que corresponde al de los corredores internos de la casa, se puede llegar de dos formas, ya sea por gradas o por una rampa, ubicada en el ala oriental, que desemboca en la recepción y en la sala de espera.

Las habitaciones se encuentran ubicadas en el ala oriente de la casa, cada una de ellas con su respectivo baño, y acceso a una terraza cubierta, la cual fue rehabilitada a su función original, pues las paredes que cubrían dichos ambientes fueron derrocadas.

Son 4 dormitorios dobles y uno múltiple, los mismos pueden ser utilizados por los visitantes que deseen tener una estadía mayor en el centro.

El corredor sur de la casa nos conduce a la zona acuática. Desde el ingreso, encontramos un pequeño vestíbulo, en la parte izquierda encontramos la piscina, la cual cuenta en su parte posterior con el cuarto de bombas y bodega (su acceso es desde el exterior), ya en el interior, están ubicadas la piscina polar y el hidromasaje.

En el lado derecho se ubican las duchas, vestidores, lockers y baños.

En el corredor este, se ubican las baterías sanitarias, además de terrazas abiertas hacia el exterior y un mirador al cual se llega por medio de escaleras, obteniendo una vista panorámica del sector.

Siguiendo con el recorrido de la casa se llega al corredor norte donde está la zona de tratamientos, donde está un counter de atención al cliente, la sala de espera, y las salas de masajes.

La terraza de la fachada norte se convirtió en un solarium, cubierto con vidrio templado y perfiladas de metal, dejando a la vista del público la forma original del ambiente, pero con uso exclusivo de los que realizan tratamientos de relajación, así este ambiente ha sido dividida en dos; sala de descanso y sala de masajes, la privacidad se la logra por medio de vidrios esmerilados.

Las bodegas y el cuarto de servicio, así como el cuarto de generadores y cisterna que abastecen a la casa principal se encuentran en el nivel +0.18 en las bodegas originales.

En cuanto a los jardines, se trató de crear espacios relajados y se jugó con la vegetación del lugar, con plantas altas y bajas; además se aprovechó la acequia que cruza el terreno donde se ubica el proyecto, pues esta agua será usada para la creación de espejos de agua ayudando de esta manera al visitante en su proceso de relajación.

## **6.2 Aspectos Formales**

Las formas para la creación y diseño del centro parten de la idea de funcionalidad y modernidad.

Para el diseño de los jardines y exteriores se emplearon formas curvas, logrando espacios relajados y armónicos representando el infinito. Se tomaron las formas puras y propias de la naturaleza, las cuales no son geométricas; con la idea de crear en planta la silueta de una flor de loto.

La flor de loto es conocida por ser símbolo de la relajación y de la meditación, elementos importantes dentro del proyecto; así se desea conservar la idea original de la hacienda, la cual es el descanso y la espiritualidad, estados que los sacerdotes mercedarios deseaban alcanzar.

De la flor de loto se tomaron en cuenta los colores y su significado esencial, que se relaciona con la belleza y la pureza. De ahí se parte a la creación de ambientes tenues, sencillos, limpios y naturales pero con alta calidad estética; otra consideración de diseño muy importante es el respeto hacia los arquetipos de la casa, y hacia sus formas originales pues no se alteró su esencia sino que se adaptaron de forma sutil los nuevos usos, rehabilitando espacios abandonados con materiales nuevos como el vidrio y el acero.

### **6.3 Aspectos de Interiorismo**

La sala de recepción se caracteriza por sus colores y texturas, y por su interesante y moderna chimenea, la cual está cubierta de espacato color ocre, los techos poseen vigas de madera, las cuales permitirán sentir el ambiente campestre.

La iluminación es importante dentro del proyecto, pues busca crear efectos ambientales que permitirán al usuario encontrar paz y tranquilidad.

Las oficinas son espacios funcionales con mobiliario moderno y con techos falsos de gypsum que proporcionen calidez por medio del uso de luz indirecta.

La intención es crear ambientes lujosos, sin olvidar la idea original de hacienda; por tal razón se usan elementos y materiales rústicos; en cuanto al mobiliario, se utilizarán piezas contemporáneas, las cuales proporcionarán la modernidad que se busca, y sobretodo confortabilidad y elegancia.

En las habitaciones se destacan las texturas de los materiales, como el ladrillo; las paredes serán pintadas con colores pasteles; como mobiliario se utilizará la silla Barcelona del diseñador Mies Van der Rohe. En cuanto a luminarias, existe una lámpara central y dos ojos de buey en el espaldar de la cama; los baños de las habitaciones son amplios, con ducha y tina, las paredes y pisos están cubiertos de porcelanato color ocre.

La zona de la piscina se caracteriza por el uso de iluminación tenue y relajante, y por sus dos claraboyas las cuales brindan luz al hidromasaje y a la piscina polar, las luminarias irán colgadas desde el techo, en cuanto a pisos se usarán el gres y la piedra, marcando ejes con los colores propios de los materiales. En cuanto a las paredes de esta zona, serán pintadas en color blanco gris, y las columnas estructurales y la pared frontal serán recubiertas de piedra.

Las zonas de tratamientos, poseen pisos de porcelanato y madera; los techos serán trabajados con gypsum, y se aprovechará este material para dar ciertas formas, como la ovoidal en el área de masajes, ayudada de focos dicróicos.

Las baterías sanitarias están cubiertas con mosaicos color beige. El almacén se caracteriza por el uso del color azafrán, así como la utilización de espejos en su pared frontal para ampliar visualmente el espacio, su piso será cubierto con mosaicos de vidrio en gamas de color terracota.

Las paredes del gimnasio serán blancas, y una alfombra de pared a pared con formas orgánicas en colores turquesa, gris y azul cubrirá el piso del lugar, lámparas industriales colgarán del techo plano de gypsum.

La sala de yoga y Tai chi poseerá piso flotante color café, y sus paredes serán de color beige, con lámparas colgantes.

En cuanto a la cafetería se puede observar espacios rústicos, claros y elegantes con la utilización de madera y piedra en el piso; en las columnas se observará el uso de ladrillo y en sus ventanas vidrio templado, en cuanto al mobiliario se usará elementos modernos como las sillas DKW de Charles Eames.

Las lámparas colgarán desde la cerchas y serán de color beige transparente, además se usarán reflectores para iluminar zonas puntuales.



*Cambio de uso de la casa hacienda La Merced*  
**en un CENTRO DE RELAJACIÓN Y HOSPEDAJE**

## **CAPITULO VII**

Conclusiones





## 7. CONCLUSIONES

- El estrés es un estímulo y una respuesta psicológica y biológica, la cual debe ser controlada y bien llevada para no desencadenar problemas de salud, éste puede ser positivo o negativo, todo depende de la forma de asimilación de cada organismo.
- Las técnicas de relajación tienen como objetivo la búsqueda de estados de eustrés (estrés positivo), es decir la canalización y conversión de energía negativa a positiva, preparándonos para una vida creativa y tranquila.
- Existen diferentes formas de obtener relajación, técnicas que han sido impartidas y practicadas desde tiempos milenarios. Las técnicas de relajación orientales son las más eficientes según bibliografía científica en el orden de buscar equilibrio físico-mental, las más destacadas son: el yoga, tai chi y shiatsu, disciplinas que por sus beneficios serán impartidas en el centro. La investigación realizada nos sirvió para entender como funcionan las diferentes disciplinas, y de esta manera entender las necesidades en cuanto a requerimientos físicos y así ponerlas en práctica en el centro dando confortabilidad a los usuarios.
- En la investigación realizada, la filosofía oriental jugó un papel importante pues no solo aportó con sus disciplinas (yoga y tai chi) en el proyecto sino también en sus fundamentos donde se entendió que la paz y la tranquilidad también se las encuentra en espacios limpios y ordenados como los que se pretendió en el diseño.
- La filosofía del tai chi también incidió en el diseño, pues al tener como base la ejecución de movimientos suaves y rápidos, crea un contraste, como el que se realizó en el diseño, es así que no solo se contrastó con materiales y texturas sino también con formas, como en el interior donde se encuentran

formas limpias y rectas mientras que en los exteriores formas abiertas, orgánicas y libres.

- Las técnicas desarrolladas por los griegos y romanos en la antigüedad (baños y masajes) serán también impartidas en el centro, pues se ha concluido que son beneficiosas para la salud física y mental del ser humano, por lo tanto se vio la necesidad de crear una zona acuática donde exista una zona fría y zona caliente, y una zona de descanso donde existen masajes de relajación con aromaterapia y musicoterapia.
- No todos los espacios son aptos para practicar técnicas de relajación, es así que, los espacios donde se desarrollarán o practicarán dichos procesos deberán cumplir con ciertas condiciones físicas, sin olvidar su calidad estética.
- Al analizar espacios afines al centro, se pudo ver como el uso correcto de diferentes materiales, como el vidrio y el acero en los ambientes, pueden crear lugares armónicos y emblemáticos, produciendo efectos positivos en el paciente, es así que la terraza de la fachada norte fue cerrada sutilmente con vidrio creando un ambiente sutil y relajado, sirviendo de lugar de descanso.
- La musicoterapia, la aromaterapia y la cromoterapia, serán utilizadas en el proyecto en general y en especial donde se practiquen técnicas de relajación, ya que según estudios, éstas complementan la ejecución de diversos tratamientos.
- Los estudios ergonómicos sirvieron para lograr ambientes cómodos como para que factores ambientales como el ruido y la temperatura no afecten la calidad del espacio.
- Por medio de iluminación y de materiales como el gypsum y lámparas dicróicas, colgantes y ojos de buey se logró efectos visuales agradables a la vista.

- La ambientación de todos los espacios debe ser consecuente con el proceso de relajación, así se constató en espacios afines que el correcto uso de la luz tanto natural como artificial puede conducir a una profunda meditación.
- La infraestructura física de la Hacienda La Merced es óptima; su gran arquitectura y paisaje la convierten en una opción idónea para la ejecución de un proyecto de descanso; se evidencia la adecuada conservación del bien inmueble.
- Su condición rural la convierte en un punto estratégico para la implementación de un centro de relajación y hospedaje, pues no existe ruido o agente externo que irrumpa la tranquilidad que requiere la instalación.

## Bibliografía

- Agustí, P, Relajación, España, Ibérica Graphic, 1997
- Antón, A. El estrés del médico [Recurso electrónico]: método de relajación.  
Díaz de Santos, Madrid, 1999
- Benson,
- Herbert y Proctor, William, La Relajación, México, Editorial Grijalva, 1987
- Burneo, Cesar, Contaminación ambiental por ruido y estrés en el Ecuador,  
PUCE, Quito, 2003
- Comby, Bruno, Control del estrés, España, Ediciones Mensajero, 1989
- Holst, Dieter, Angustia y Stress, Barcelona, Editorial Gedisa, 1975.
- Minguet, Joseph, SPAS en Casa, Barcelona, Instituto Monsa de ediciones S.A.,  
1998
- Whittlesey, Marietta, El Estrés, Barcelona, Ediciones Ceac, S.A. 1988
- Troch Achim, El Stress y la Personalidad, Barcelona, Editorial Herder, 1982 (II)
- Buendía Vidal, J., & Ramos, F. Empleo, estrés y salud. Madrid, Ediciones  
Pirámide, 2001
- Colhs Joseph E.; M.; Weinstein R.; Conrry F.; "Seis programas para prevenir y  
controlar el estrés"; edit. Deusto; 1,999.
- Labrador J.; "El estrés nuevas técnicas para su control", Madrid; edit. Grupo  
correo de comunicación; 1,996.
- Liliana Arroyo de Dávalos, Universidad Central del Ecuador, Facultad de  
Psicología

**Internet**

<http://www.hispagimnasios.com>

<http://archivo.elnuevodiario.com.ni/>

<http://www.wikipedia.com>

<http://www.larelajacion.com>

<http://evaluacioninstitucional.idoneos.com/index.php/345428>

Sociedad Argentina de Medicina del **Estrés**: [www.sames.org.ar](http://www.sames.org.ar)

<http://biblioteca.consultapsi.com>

*Cambio de uso de la casa hacienda La Merced*  
*en un* CENTRO DE RELAJACIÓN Y HOSPEDAJE

## **CAPITULO VIII**

Anexos

## 8. ANEXOS

## 8.1. ANEXO 1

## CUADRO DE ESTADO Y MATERIALES DE LA CASA HACIENDA LA MERCED


















CUADRO ESTADO Y MATERIALES DE LA CASA HACIENDA LA MERCED









ZONA	EPOCA Y ESTILO	MATERIALES	MORTERO	CONSERVACION	ESTADO
Cimientos	S. XVII	Piedra Molón Piedra Bola	Cal-arena	Original	Bueno
Paredes	S. XVII	Adobe, pintadas con tierra de color blanco	Chocoglo	Intervenido	Humedo
Paredes (Mirador, Terrazas Exterior)	S. XX	Ladrillo, pintadas con tierra de color blanco	Cal-Arena	Original	Bueno
Columnas(Corredores y Patio)	S. XVII (Clásico, Dórico)	Piedra	Cal-Arena	Original	Bueno
Columnas (Corredor Exl. Norte)	S. XVII (Clásico, Dórico)	Piedra Laja	Cal-Arena	Original	Bueno
Columnas (Galería Oriental)	S. XVII (Clásico, Dórico)	Piedra Laja	Cal-Arena	Original	Bueno
Pilares(Corredor exterior sur)	S. XX	Piedra Bola	Clavado con clavos de hierro	Nuevo	Deteriorado, apollillado húmedo y
Escaleras(zaguán Occidente)	S. XX	Piedra Basílica, Ladrillo, Cemento	Cal-Arena	Original	Bueno
Escaleras (Cocina)	S. XX	Piedra Basílica, Ladrillo, Cemento	Cal-Arena	Original	Bueno
Corredores Interiores(Sur)	S. XVII	Piedra Basílica, cemento		Nuevo	Bueno

Corredores Interiores(Patio, Noz-Occidental)	S. XVII	Piedra sillar, Piedra Basílica, Piedra Adoquín, Piedra Bola, Ladrillo	Cal-Arena	Nuevo	Bueno
Corredores Exteriores	S. XVII	Piedra sillar, ladrillo pastelero, baldosa	Cal-Arena	Nuevo	Bueno
Corredores Exteriores(Norte)	S. XVII)	Piedra Basílica, Duelas	Clavado con clavos de hierro	Nuevo	Regular
Puertas (Interiores y Exteriores)	S. XX	Madera, pintado con pintura de caucho café	Clavado con clavos de hierro	Nuevo	Bueno
Ventanas(Interiores y Exteriores)	S. XX	Madera, pintado con pintura de caucho café	Clavado con clavos de hierro	Nuevo	Bueno
Patio	S. XVII	Piedra basílica, piedra plancha (laja)		Intervenido	Bueno
Cubiertas	S. XVII	Madera, estera, teja, Cinc	Clavado con clavos de hierro, amarrado con soguilla,	Original	Apolillado
Cubierta(Corredor Noz-Oriental)	S. XVII	Madera, carrizo, teja, estera	Amarrado con soguilla y cabuya, con aparejo enchagallado	Original	regular
Portón (Fachada Principal)	S. XX	Madera y hierro	Clavado con clavos de hierro		



## 8.2 CUADRO DE ACABADOS

RUBROS	UBICACIÓN	ESPECIFICACIONES TECNICAS - MATERIALES	DIMENSIONES	OBSERVACIONES
PISOS CASA HACIENDA	Información, Sala de Espera, Secretaría, administración, Contabilidad, Marketing y salas de estar (terrazas)	Tablón de madera de pino 	12cm x 6cm x 3m	
	Baño Administración	Porcelanato graiman 	33 cm x 33 cm	El porcelanato se colocará tanto en pisos como en paredes, en las paredes la altura hasta la que se deberá colocar es de 1,50 m
	Habitaciones y salas de masajes	Piso Flotante color Cherry 	1.2 m x 0,14 m x 1,8 cm	Se recomienda el uso de chova antes de la colocación del piso flotante, así mismo, se colocará una lámina de poliuretano aislante de ruido
	Habitaciones (Area)	Alfombra de area Beige de Pelo Alto 	3,00m x 2,50 m	
	Baños Habitaciones	Porcelanato 	33 cm x 33 cm	El porcelanato será colocado tanto en paredes como en pisos
	Snack Bar	Porcelanato plomo 	50cm x 50 cm	El porcelanato será colocado únicamente en l area de trabajo del snack bar.
	Sala de Estar	Tablón 	12cm x 6cm x 3m	
	Terrazas Cubierta	Tablón de madera de pino	12cm x 6cm x 3m	
	Piscina, Piscina Polar	Mosaicos de vidrio para piscinas en gamas de celeste 	20x 20 mm, grosor 4 mm, ideal para piscinas y cuartos de baño	Se recomienda no llenar las piscina con agua antes de que hayan pasado al menos 20 días después de haber terminado la colocación del mosaico.
	PISOS	Exteriores Piscinas	Teka 	14 x 127 x2200 mm
Hidromasaje, Vestidores, baños y duchas		Mosaicos de vidrio color beige 	20x 20 mm, grosor 4 mm	Recubrimiento de Pisos y paredes
Baterías Sanitarias		Mosaicos de vidrio 	30x 30 mm, grosor 4 mm, ideal para piscinas y cuartos de baño	Recubrimiento de Pisos y paredes
Area de Masajes y salas de relajación		Porcelanato beige 		Recubrimiento de Pisos y paredes
Almacén		Mosaicos de vidrio 	50 mm x 50 mm	
Bodegas		Cerámica color beige 	33 cm x 33 cm	Recubrimiento de Pisos y paredes
PISOS (SALAS DE EJERCICIO)	Baterías Sanitarias	Porcelanto antideslizante beige 	33 cm x 33 cm	Recubrimiento de Pisos y paredes
	Sala de Yoga y Tai chi	Piso Flotante color Cherry 	1.2 m x 0,14 m x 1,8 cm	
	Gimnasio	Alfombra 	0.25 m x 2m x 0.07 m	La alfombra se colocará de pared a pared

PISOS CAFETERIA	Cafetería y Baños	Piedra caliza 	Planchas de 1,20 m x 2,40	La Piedra será colocada únicamente en el centro de la cafetería, se colocará una fila central de dicho material, es decir estará alineadas con las columnas centrales del lugar
	Cocina, Comedor de Servicio, Cámara Frigorífica y Almacenaje y Zona de Servicios	Porcelanto antideslizante beige	60cm x 60 cm	
PAREDES CASA	Información, Sala de Espera	Pintura Esmaltada color ocre, Chimenea cubierta de espacato color ocre 	Espacato: 1.20 m x 0,14 cm x 1,8 cm	
	Secretaría y sala de Espera	Pintura esmaltada color beige		
	Administración, Contabilidad, Marketing, terrazas, bodegas, corredores y zonas de servicio	Paredes blancas, pintura Intervinil de Pintuco		
	Habitaciones	Paredes de ladrillo visto 	210 x100x50 mm	La pared de ladrillo visto será usada únicamente en la pared espartillar a la cama
	Habitaciones	Paredes blancas, beige y ocre 		
	Piscina	La pared frontal será cubierta con piedra color ocre 	30x 30 mm, grosor 4 mm, ideal para piscinas y cuartos de baño	
	Sala de Relajación y Cafetería	Paredes de vidrio de templado	3mx 3m x 10 mm	La terraza será cerrada con vidrio templado de 3mm con sistema de sujeción spider entre vidrio y vidrio.
	Almacén	Paredes color azafrán con pintura Intervinil de Pintuco 		Las paredes serán cubiertas con franjas de espejos de 60 cm de piso a techo con una separación de 50 cm entre cada uno
PAREDES ESTABLO 1	Recepción y sala de Espera, sala de Tai chi	Paredes de ladrillo visto 	210 x100x50 mm	
	Gimnasio	Paredes de ladrillo rebocado color blanco 	210 x100x50 mm	
	Cocina, Comedor de Servicio, Cámara Frigorífica y Almacenaje	Paredes blancas con pintura de caucho		
TECHOS Y LUMINARIAS	Información, Sala de Espera, Secretaría	Cielos Rasos de Gypsum, con vigas decorativas de madera color wengue, se colocarán ojos de buey entre viga y viga y una lámpara central	2,40 m x 1,20 m x 2 cm	Las vigas serán de 10cm x 15 cm, y se ubicarán cada 80 cm, los ojos de buey estarán ubicados entre viga y viga, distribuidas a cada lado.
	Administración, Contabilidad, Marketing	Cielos Rasos de Gypsum, con detalle de canaleta periférica y detalle interno con manguera de luz, se colocará en el medio de la habitación una lámpara circular	2,40 m x 1,20 m x 2 cm	Para el detalle de la canaleta se descolgará 20 cm y se colocará manguera de luz blanca dentro de dicha canaleta, el ancho de la canaleta será de 60 cm.
	Habitaciones	Cielos Rasos de Gypsum, con detalle de quiebre a 90° en la parte posterior a la cama	2,40 m x 1,20 m x 2 cm	El detalle de gypsum será de 40 cm de ancho con dos focos dicróicos centrales.
	Baños Habitaciones	Cielos Rasos de Gypsum planos, con una luminaria central y 2 ojos de buey localizados en la parte superior del espejo	2,40 m x 1,20 m x 2 cm	El gypsum que se usará en los baños será antihumedad.

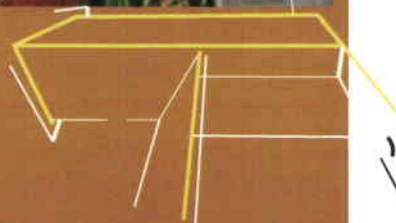
ACABADOS PARA TECHOS Y LUMINARIAS	Snack Bar	Gypsum plano con luminaria central	2,40 m x 1,20 m x 2 cm	
	Sala de Estar	Cielos Rasos de Gypsum, con vigas decorativas de madera color wengue, y ojos de buey entre viga y viga, detalle de 3 lamparas circualres	2,40 m x 1,20 m x 2 cm	Los ojos de buey serán colocados en una fila central, entre viga y viga, las lamparas circulares serán ubicadas con respecto a las mesas.
	Terraza Cubierta	Cielos Rasos originales de la casa, rehabilitados y restaurados, se usarán lamparas colgantes	2,40 m x 1,20 m x 2 cm	Los focos reflectores estarán ubicados en las vigas, en cada una estarán distribuidos 3 reflectores
	Piscina	Cielos Rasos originales con cerchas de madera color wengue, se usarán focos reflectores colocados en las vigas y lamparas entre vigas y vigas	2,40 m x 1,20 m x 2 cm	Los focos reflectores estarán ubicados en las vigas, en cada viga estarán distribuidos 3 reflectores
	Baterias Sanitarias	Cielos Rasos de Gypsum plano con lamparas fluorescentes centrales	2,40 m x 1,20 m x 2 cm	
	Area de Masajes(Sala de Espera)	Cielos Rasos de Gypsum plano, con detalles centrales circulares y manguera de luz interna, lámpara central. Ojos de buey perimetrales	2,40 m x 1,20 m x 2 cm	El detalle central consta de 2 cuerpos centrales circulares con canaleta descolgados del techo 25 cm, y su interior con manguera de luz, el ancho de cda detalle es de 40 cm, se colocará una lámpara central y 2 ojos de buey en la pared del counter y 3 reflectores en la pared de la sala de espera.
LUMINARIAS Y TECHOS	Area de Masajes	Cielos Rasos de Gypsum plano, con óvalos centrales vaciados y ojos de buey laterales.	2,40 m x 1,20 m x 2 cm	
	Sala de Relajación	Cubiertas de vidrio y vigas de metal, con lámparas colgantes centrales	2,40 m x 1,20 m x 2 cm	
	Corredores	Cielos Rasos originales de la casa, rehabilitados y restaurados	2,40 m x 1,20 m x 2 cm	
	Almacén	Cielo Raso de Gypsum plano, con canaleta perimetral y manguera de luz blanca interna, 2 lamparas laterales y ojos de buey centrales	2,40 m x 1,20 m x 2 cm	La canaleta será descolgada 20 cm, y su ancho será de 60 cm
	Recepción y sala de Espera, Baterias sanitarias, Gimnasio y sala de Yoga y Tai chi.	Cielos rasos originales restaurados, con cerchas y en cada una de ellas 2 focos reflectores laterales y lámparas centrales	2,40 m x 1,20 m x 2 cm	
T. Y LUMINARIAS	Cafetería y baños	Cielos Rasos originales del establo, restaurados con lámparas entre viga y viga y focos reflectores ubicados en las vigas	2,40 m x 1,20 m x 2 cm	
	Cocina, Comedor de Servicio, Cámara Frigorífica y Almacenaje	Cielos Rasos originales del establo restaurados con lámparas fluorescentes	2,40 m x 1,20 m x 2 cm	
	Baterias Sanitarias, lockers, lavandería y	Cielos Rasos inclinados de Gypsum, con luminarias fluorescentes	2,40 m x 1,20 m x 2 cm	
PUERTAS	Baños de los dormitorios	Puerta corrediza tamborada con estructura de MDF de 18mm termolaminadas color wengue y paneles preparados para la instalación de vidrio esmerilado de 6 mm en su centro Tapamarcos MDF color wengue de 12mm	2,10mx0,85 mx18mm	
	Oficinas	Puerta Tamborada de Fibraplac MDF de 18 mm termolaminadas Color wengue	2,10mx0,8 mx18mm	



CASA HACIENDA



EXTERIOR, PLAZA Y REDONDEL

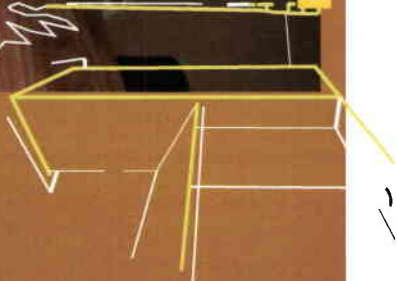




INFORMACION Y SALA DE ESPERA

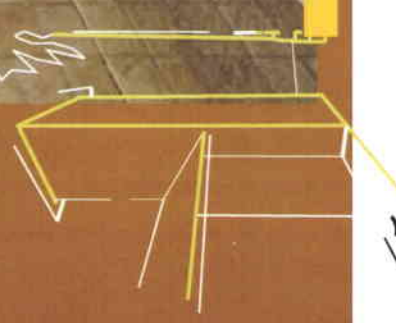


HABITACION TIPO





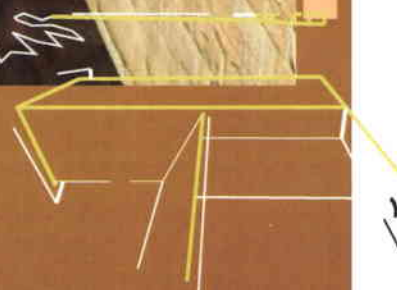
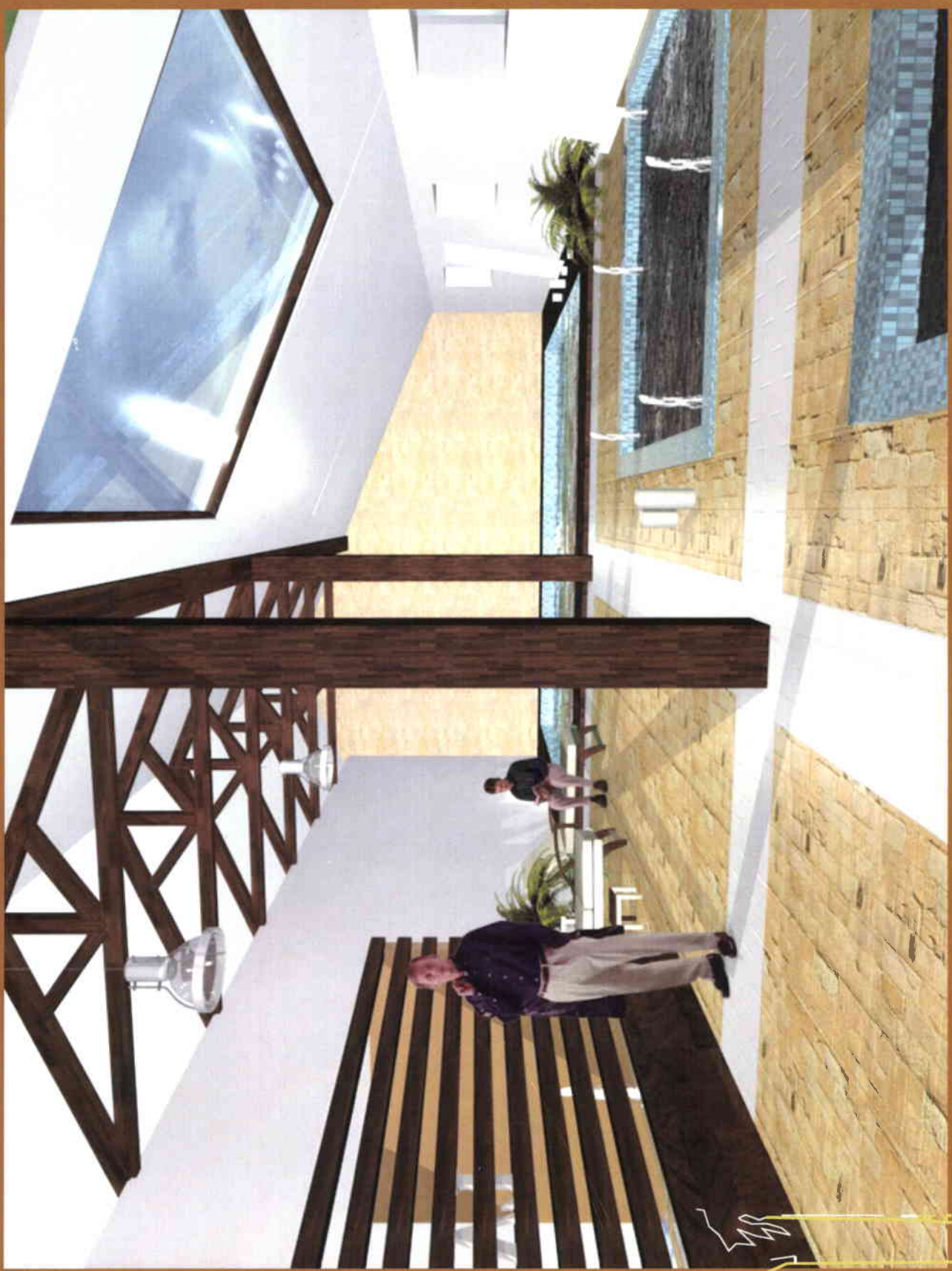
BAÑO TIPO



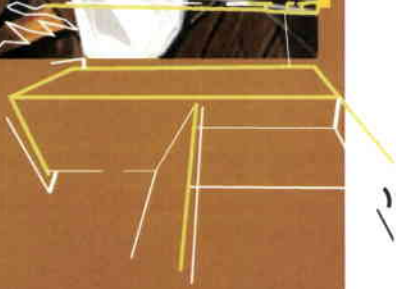
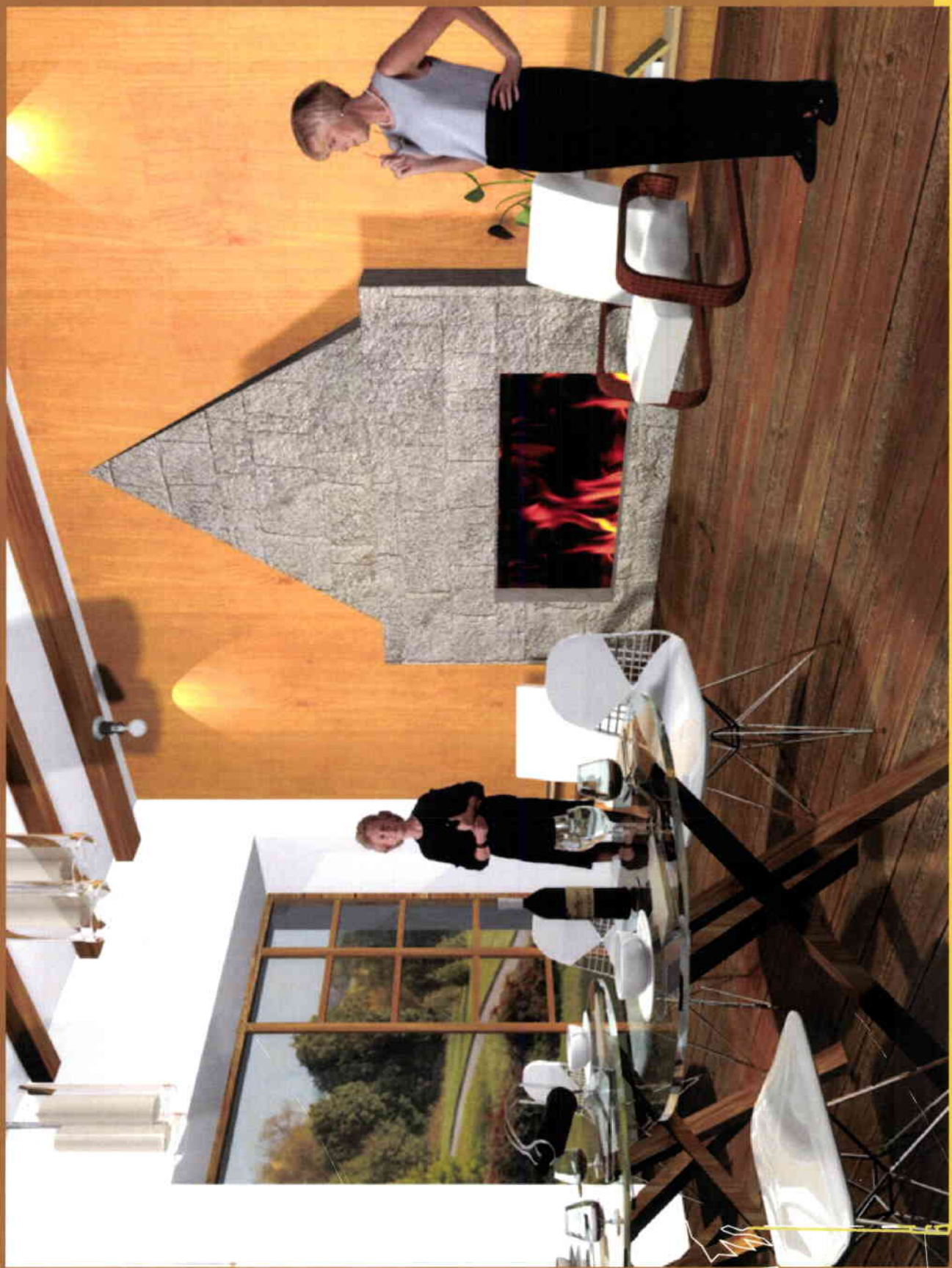
12



PISCINA

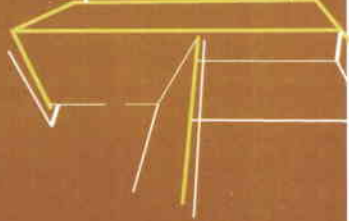


SALA DE ESTAR



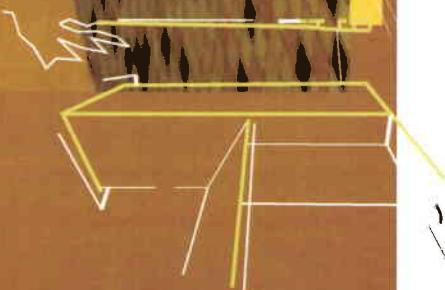


SALA DE RELAJACION



ALMACEN

A MERCED





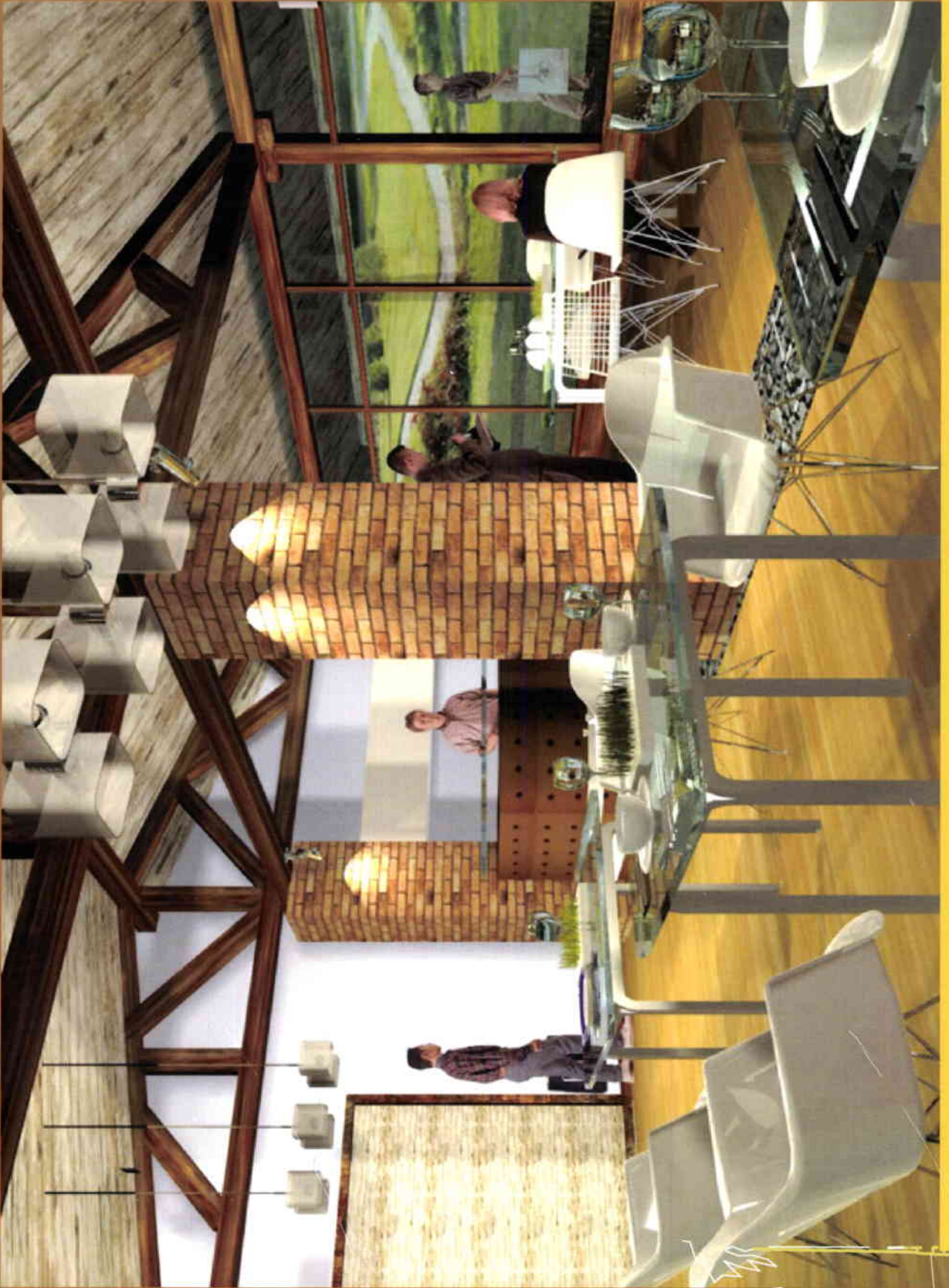
SALA DE ESPERA (MASAJES)



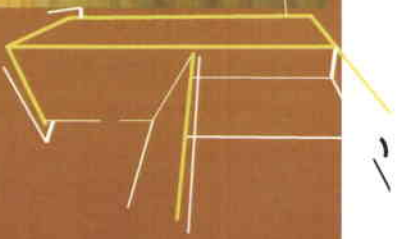
EXTERIOR CAFETERIA





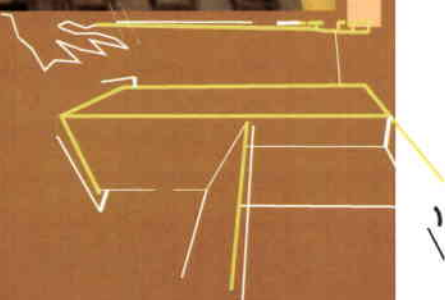
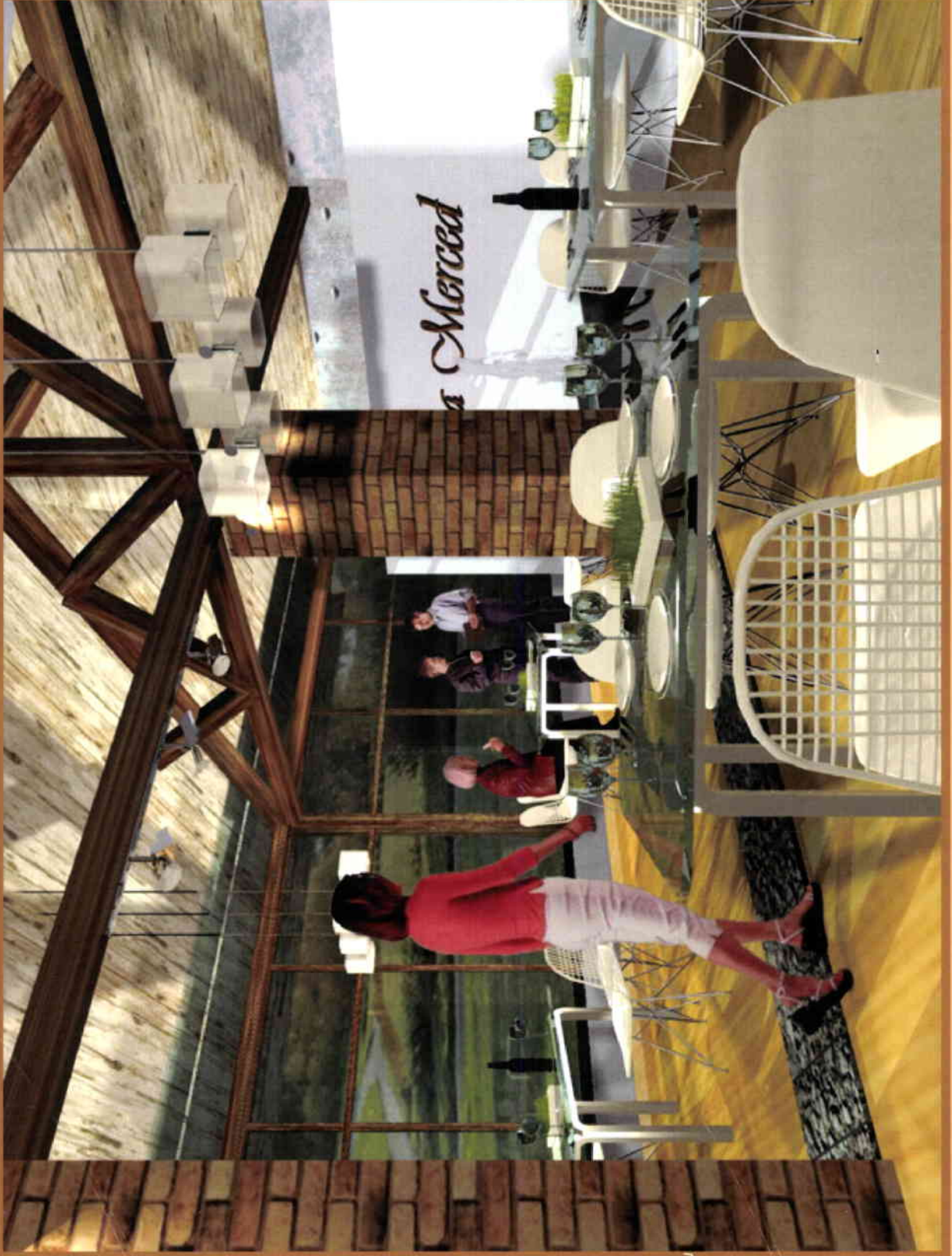


CAFETERIA



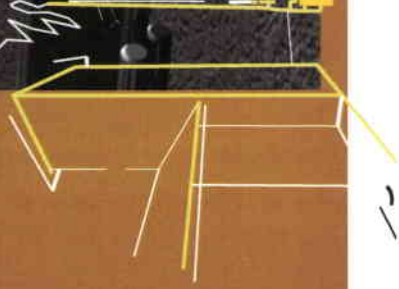
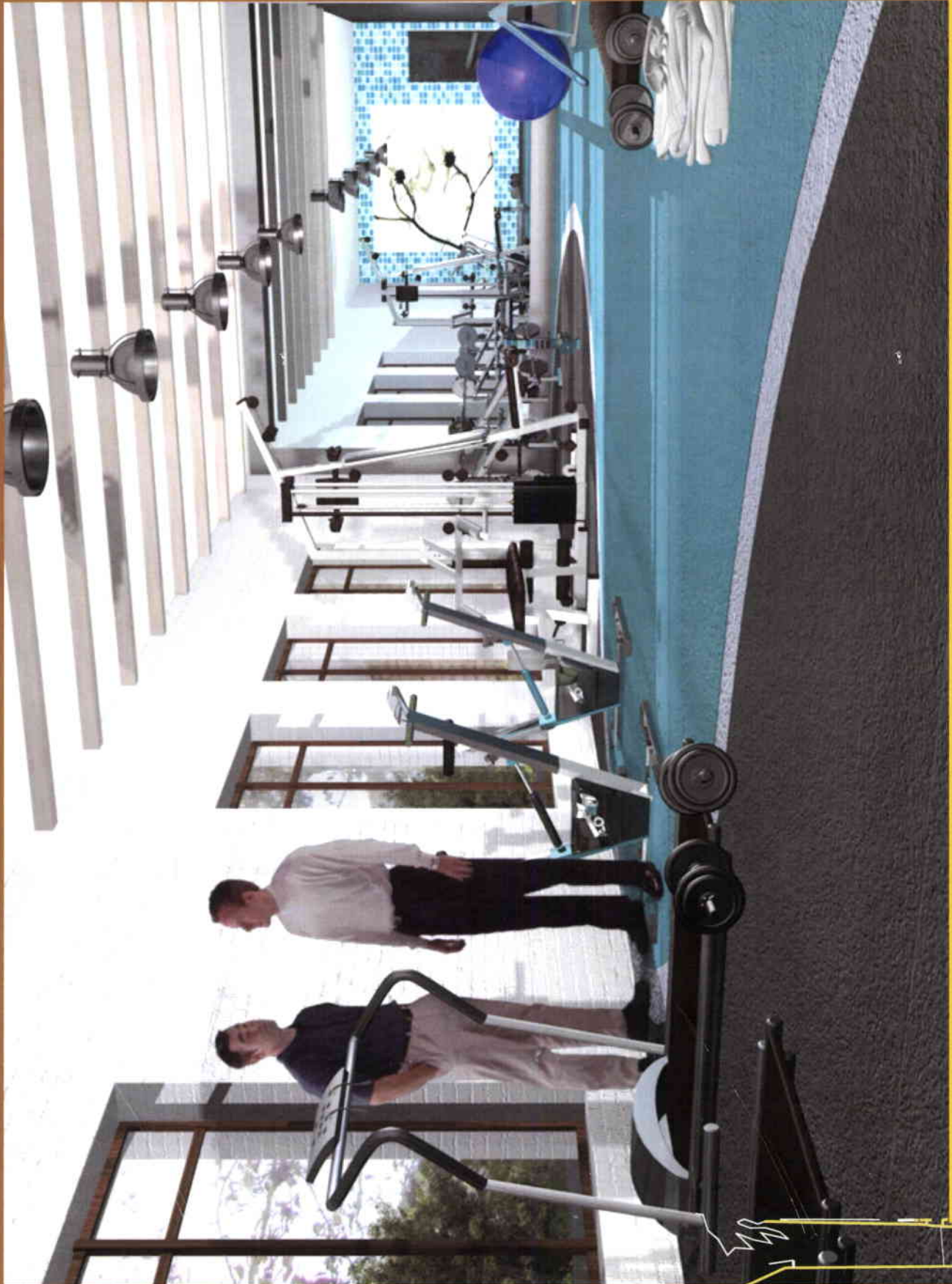


CAFETERIA





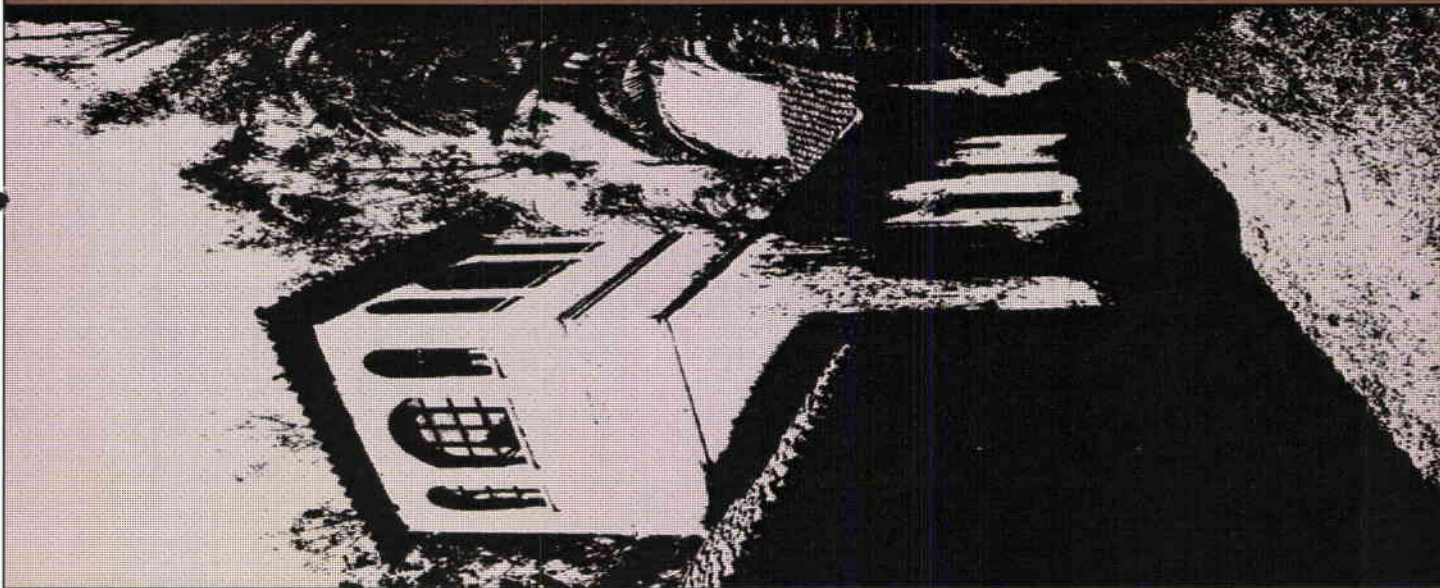
GIMNASIO



# CATALOGO

*Transformación de la casa hacienda La Merced*

En un Centro de Relajación y Hospedaje





## INFORMACIÓN Y SALA DE ESPERA



En la recepción se usará un cómodo sofá blanco de cuero, el cual podrá ser utilizado por el público que espera ser atendido. El mueble pertenece a la serie white de BB Italia. Los puff a utilizar son de la misma serie que el anterior, ambos fueron seleccionados por su belleza y confortabilidad.



Color 209  
Telapac

Color  
670



Tanto la pared frontal como el techo son pintadas de color ocre, para lo cual se usará pintura Latex de Condor, con acabado mate

El resto de paredes serán color beige, 5 tonos más bajos que el ocre antes utilizado.

La chimenea que es parte de esta sala estará recubierta de espacato color tostado.



El piso será de tablón de pino.



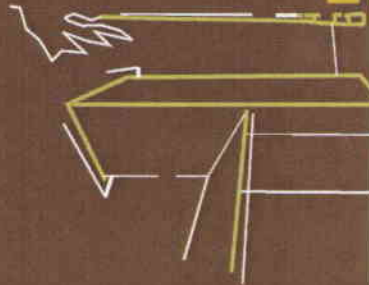
Para dar un toque de campo se empleará una alfombra de cuero de vaca.



Lámparas de pared a utilizar

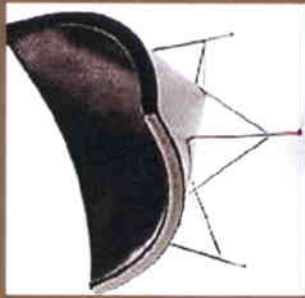
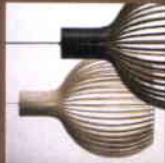


La lámpara es de estilo campestre, y es de hierro forjado.



# SECRETARIA Y SALA DE ESPERA

En el ingreso a la secretaría podemos encontrar dos sillas Coconut del diseñador George Nelson, tapizadas en color café oscuro, además del sillón blanco usado antes en la recepción.



La pared tanto de la secretaría como la del arco serán color ocre.  
 Las paredes que nos son pintadas de ocre serán blancas.

El piso es de tablón de madera, material muy cálido.

Las lámparas a usar en la sala de espera son de autoría de la italiana Patricia Urquiola, se las escogió por su atractiva forma y textura.



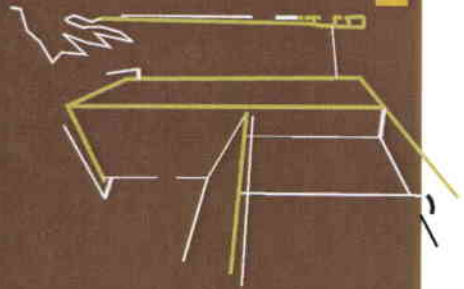
Alfombras de área darán calidez al ambiente.



El counter de la secretaría es beige, y se destaca por su forma muy original.

La mesa que irá con los sillones es de autoría de Isamu Noguchi

La iluminación entre viga y viga será a base de dicroicos.





# ADMINISTRACION, CONTABILIDAD Y MARKETING

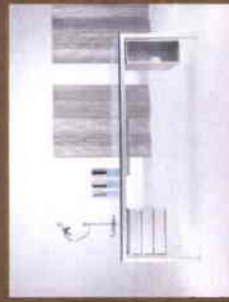
Por su funcionalidad y elegancia se ha escogido para la administración la silla del diseñador Charles Eames, la cual pertenece al grupo Aluminio 119, mientras que las sillas donde se sentarán los usuarios son del diseñador Mies van der Rohe, la cual va bien con el concepto que se quiere aplicar, ya que posee un asiento de mimbre, fibra natural que contrasta con los materiales modernos.



Para las luminarias se ha elegido la lámpara shade de Philippe Starck



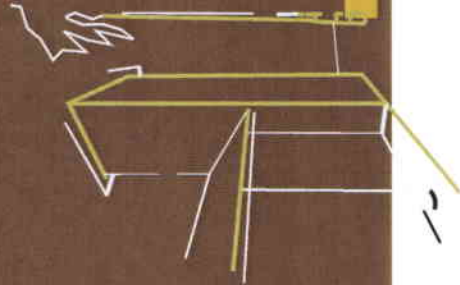
Los techos falsos de las áreas administrativas serán de gypsum por lo que se usará dióxicos y ojos de buey.



Los escritorios son de vidrio, para lograr claridad y transparencia en los ambientes, las paredes serán blancas.



Los sofás a usar tanto en la administración como en la oficina de marketing son de la marca BB Italia, su nombre es Citizen, tapizado de lana color verde limón



# HABITACIONES



En las habitaciones se usarán colores pasteles y neutros, y se enfatizará en el uso de texturas rústicas y naturales



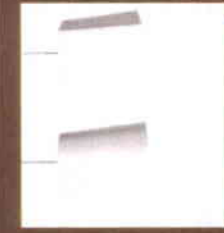
La pared que da al espaldar de la cama tendrá un tratamiento de ladrillo visto



La pintura a usar es la Intervinil de Pintuco con acabado mate, este tiene el nombre de Sangay en el catálogo de pinturas Córdor.



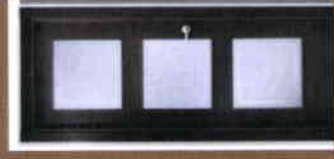
La cama es de madera de laurel, el modelo es el Albert 80 del diseñador italiano Varischin, la lencería de la cama será blanca en su totalidad, representando así la pureza, y se la contrastará con cojines color beige y gris.



La lámpara central del dormitorio será del diseñador de Philippe Starck, su nombre es Trix Squared, y se la escogió por sus formas limpias y delicadas



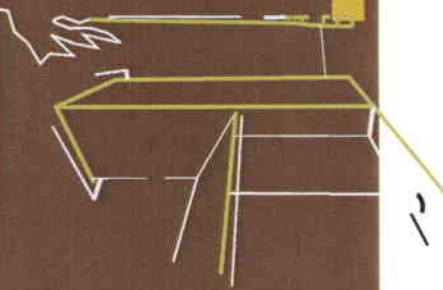
El piso que se usó en las habitaciones es el piso flotante color cherry.



Las puertas de los baños de las habitaciones serán de MDF color wengue y vidrio esmerilado.



Como mobiliario se usará la silla Barcelona de Mies Van der Rohe con la ottoman, se eligió esta silla por su elegancia y contemporaneidad





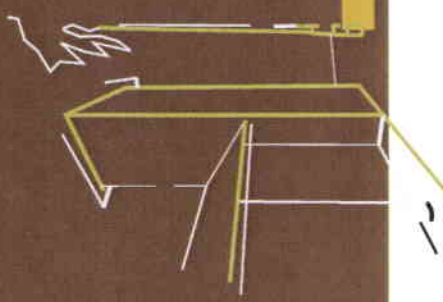
# BAÑOS DE LAS HABITACIONES Y BATERIAS SANITARIAS



En los baños de las habitaciones se colocarán porcelanato tanto en pisos como en paredes. Se jugará con dos colores de porcelanato, el habano y el beige, el cual formará un pequeño zócalo y cenefa en la parte superior de la pared, la ducha es de vidrio templado, las piezas sanitarias son del diseñador Philippe Starck



En los pisos y paredes de las baterías sanitarias del Centro se usarán mosaicos de vidrio, las piezas sanitarias que se usarán son de la marca italiana, Dea, todas las piezas serán blancas y sus accesorios cromados.





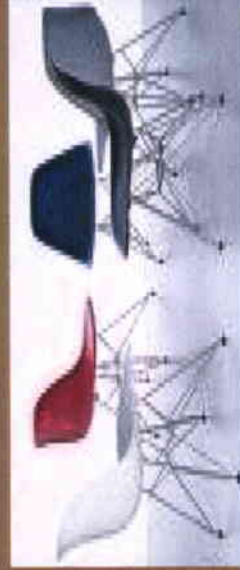
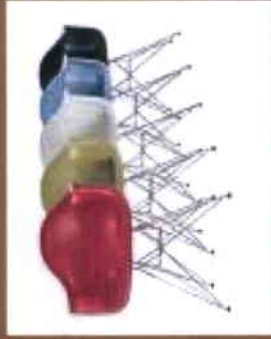
# CAFETERIA



Las luminarias son del diseñador Philippe Starck.

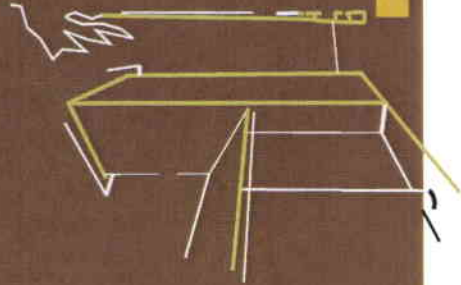


En la cafetería se colocarán sillas del diseñador Charles Eames, es así que se utilizó tres 3 sillas muy parecidas, todas de la misma serie (DKW)



Los pisos serán de madera y piedra, así se utilizó piedra caliza y tablón de pino, los techos son los originales restaurados.

Las baterías sanitarias tendrán recubrimientos de piedra en sus pisos, y sus paredes serán blancas, sus piezas son diseñadas por Philippe Starck



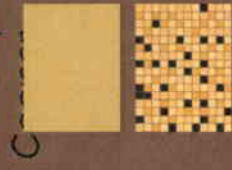
En cada viga se colocarán dicróicos reflectores

# ALMACEN Y EXTERIORES



El almacén contará con un counter de MDF color wengue, acero y vidrio, a los lados existen mesas de vidrio donde se exhiben los productos.

Las lámparas laterales usadas son conocidas como



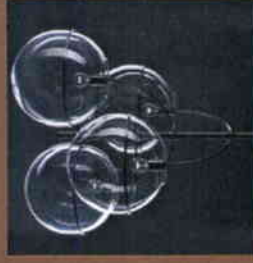
Color 860 para pared frontal y muebles de exhibición laterales

El piso del almacén será de mosaicos de vidrio color tomate.



Los arcos que ahora son utilizados para el ingreso a el almacén tendrán puerta de vidrio templado.

## Lámparas para exteriores

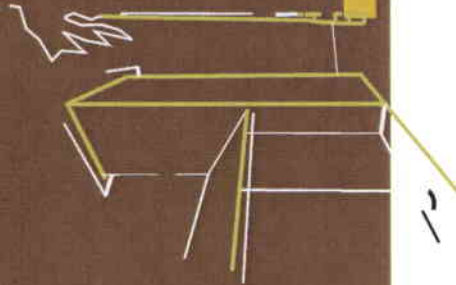


Luminarias para los exteriores y plaza, diseñador Francesco Rota

## Vegetación para utilizar en los exteriores



Mobiliario exterior de la marca Dea





# SALA DE ESPERA Y S. DE RELAJACION



En la sala de espera para los masajes se colocó un sillón en L beige.



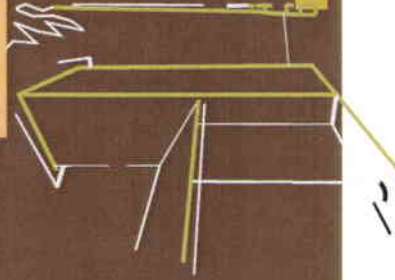
Las lámparas Reff de Next Spaces, servirán como apliques de pared



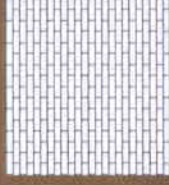
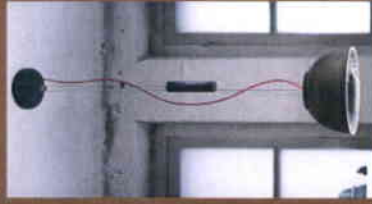
En las salas de relajación, se usarán cómodas tumbonas, en color beige, para dividir y dar privacidad a cada cubículo visillo color blanco, dando transparencia al ambiente



Las lámparas que cuelgan en la sala de relajación son las Randoms de Mokeys Boys, fueron escogidas por sus texturas orgánicas



## GIMNASIO



Paredes de ladrillo revocado color blanco, alfombra en colores turquesa, grises y azules con formas orgánicas, en la pared donde se encuentra la puerta será pintada en color turquesa y se colocará una gráfica de una flor de loto, en el techo se colgarán lámparas reflectoras cromadas.

## SALA DE ESPERA

En el ingreso a la zona de ejercitamiento se podrá ver dos sillas egg de Arne Jacobson, serán tapizadas en color verde limón.



Las nuevas paredes del gimnasio con de ladrillo visto color blanco

El piso de la recepción y la sala de tai chi y yoga será de tablón

