

PSICOLOGÍA Y BIENESTAR EN EL ESPACIO INTERIOR DE LA VIVIENDA
PRODUCTIVA EN CONFINAMIENTO



REFLEXIONES SOBRE LA VIVIENDA POSTPANDEMIA.

AUTOR

LAURA ANDREA PEREZ BUITRAGO

DIRECTOR

JUAN PABLO PATERMINA PATERMINA

SEMINARISTA

DIANA MARIA MORA BARRETO

TESIS DE ARQUITECTURA. UNIVERSIDAD PILOTO DE COLOMBIA,

BOGOTÁ.

AÑO 2021.

PSYCHOLOGY AND WELL-BEING IN THE INTERIOR SPACE OF THE HOUSE
PRODUCTIVE IN CONFINEMENT



REFLECTIONS ON POST-PANDEMIC HOUSING.

AUTOR

LAURA ANDREA PEREZ BUITRAGO

Agradecimientos

Agradezco a los docentes Diana Mora, Juan Pablo Paternina y Andrés Mauricio Chaves por el asesoramiento en este proyecto, agradezco a Alessandri por las conferencias y las tutorías que han sido de gran relevancia para el aporte de nuestros proyectos, al equipo de trabajo de relaciones internacionales por estar presentes en el proceso y a la Facultad de Arquitectura de la Universidad Piloto de Colombia.

Índice de contenidos

Tabla de ilustraciones	5
Resumen	6
Palabras clave:	7
Abstract.....	8
Keywords.....	9
1. Introducción:.....	10
Tema de investigación:	10
Justificación:	11
Objetivo general:	12
Objetivos específicos:	12
2. Metodología:.....	13
3. Aproximación teórica y conceptual (desarrollo o discusión):	15
Referente Arquitectónico:.....	21
4. Resultados esperados	22
Problema.....	29
Pregunta de investigación.....	31
6. Conclusiones.....	32
7. Bibliografía.....	33

Tabla de ilustraciones

Ilustración 1. Usuario y su entorno habitacional en la vivienda, Creado por autor, 2021-2022	13
Ilustración 2. Diagrama tipologías de vivienda unifamiliar, creada por autor, 2021-2022.....	14
Ilustración 3. Tipologías de familias, Dreamstime,2018.....	14
Ilustración 4. El confinamiento produce efectos psicológicos negativos, como estrés postraumático, confusión y enfado, El Medico Interactivo, 2020	15
Ilustración 5. Síndrome del edificio Enfermo, Eficiencia y Rehabilitación energética, 2013	16
Ilustración 6. Medio ambiente: Medio ambiente: ¿Qué síntomas presenta un edificio “enfermo”, Real state.....	17
Ilustración 7. Análisis Psicosocial en la Arquitectura, psicología online,2018	19
Ilustración 8. Psicología del espacio, como la arquitectura interior altera nuestra salud en influye en nuestros comportamientos, Anthes E.2020	20
Ilustración 9, Tener plantas en casa ayuda a hacer más llevadero el confinamiento, 2008	21
Ilustración 10, Fotografía tomada por Autor, 2021-2022	22
Ilustración 11, Mapa de Bogotá, D.C, 2021	22
Ilustración 12, Problemáticas y afectaciones, creada por autor,	22
Ilustración 13. 3d Explotado del Proyecto, creado por autor, 2021-2022.....	22
Ilustración 14. Planimetría Vivienda casa de Estudio, Planta primer nivel, creada por Autor, 2021-2022	24
Ilustración 15. Planta Segundo Nivel, Creada por autor, 2021-2022.....	25
Ilustración 16. Corte Longitudinal, Creada por autor, 2021-2022	26
Ilustración 17. <i>Corte Transversal</i> , creada por autor, 2021-2022	26
Ilustración 18. Análisis Bioclimático, creada por autor, 2021-20.....	27

Ilustración 19. Propuesta de Proyecto, Creada por autor, 2021-2022.....	28
Ilustración 20. Corte longitudinal en 3D, imagen realizada en colaboración de Carlos Chávez. 2021.....	35
Ilustración 21. Sala en 3D. imagen realizada en colaboración de Carlos Chavez.2021	35
Ilustración 22. Patio - sala 3D. Imagen en colaboración con Carlos Chavez.2021.....	36

Resumen

El siguiente proyecto de grado, está enfocado en la psicología y el bienestar del usuario durante y después del confinamiento que se ha dado a causa del Covid-19.

Dando paso al proyecto confort de vivienda en pandemia que se encuentra ubicado en el barrio Santa Isabel en Bogotá, Colombia.

El objetivo de la propuesta es generar un entorno habitable en época de pandemia.

Tras la llegada de la Pandemia por el Covid-19, muchas personas trasladaron su negocio o su trabajo hasta su vivienda a causa del confinamiento. Por medio de redes sociales surgieron negocios online, otros trasladaron su oficina en casa, etc. lo que conlleva a una falta de conocimiento para la planificación de un modelo habitacional de uso mixto adecuado en la vivienda. Ignorando como puede afectar la calidad de vida, tras vivir diariamente con un constante movimiento y estrés del trabajo.

Presentando de esta manera una problemática a partir de la afectación de nuestro entorno habitacional tras el encierro que conlleva el confinamiento, de cómo puede afectar nuestra salud mental y física por medio del entorno inmediato como lo son: la materialidad inadecuada, el ruido, la desorganizada distribución de los espacios tras la llegada del uso mixto por la pandemia

, la falta de ventilación e iluminación, la escasa relación con el aire libre, con el entorno natural y del contacto físico con otras personas.

A partir de mi afectación del Covid-19 y el desarrollo de los espacios de mi vivienda, la tomo como referente de análisis y propuesta buscando soluciones funcionales y sostenibles a la vivienda, que pueda mejorar la calidad de vida mientras nos encontramos enfermos padeciendo este virus, también evitar la propagación de este virus a nuestro entorno familiar.

A continuación, se toma como referente *El perfil del edificio enfermo*, que nos habla de las causas y afectaciones del espacio y la materialidad al usuario. Por otro lado, El documento de *Arquitectura psicología espacio e individuo* en donde describe la relación entre la arquitectura, la psicología, la distribución de los espacios, el uso de los colores, el respeto por el medio ambiente y la calidad de vida. A sí mismo, se tiene en cuenta el referente arquitectónico *La Casa Farnsworth* como ejemplo de vivienda.

Por último, los referentes anteriormente mencionados son analizados para aportar al proyecto, proponiendo métodos para una mejor adaptación del entorno, adecuación del espacio funcional y las derivadas determinantes como: una buena iluminación, ventilación, control del Ruido, aporte de vegetación y un adecuado mobiliario, teniendo en cuenta la materialidad que pueda beneficiar al usuario.

Palabras clave:

- Sostenibilidad en la vivienda
- Bienestar
- Psicología
- Confinamiento
- Pandemia

Abstract

The following degree project is focused on the psychology and well-being of the user during and after confinement, which has been given because of Covid-19.

Giving way to the housing comfort project in pandemic that is located in the Santa Isabel neighborhood in Bogota, Colombia, the project is based from the perspective as a patient suffering from this disease, which leads to understand how it is formed and the importance of generating adequate spaces to feel better in the confinement, since, thanks to the pandemic, the changes that have been generated in architecture, demarcate the need to generate new living spaces.

Understanding in this way, that there are places that do not generate the required comfort and that can cause emotional discomfort and physical affectations, for which an analysis is made where the variants are identified in the residential housing of what is found in the environment and how it can affect the individual.

The project analyzes the housing problems, taking into account: the materiality, the bioclimatic analysis, the furniture and aspects that may affect the user's health.

Then, *the sick building profile* is taken as a reference, which tells us about the causes and affectations of the space, the materiality to the user. On the other hand, the document *Architecture, psychology, space and individual* describes the relationship between architecture, psychology, space distribution, use of colors, communication, respect for the environment and quality of life. It also takes into account the architectural reference *The Farnsworth House* as an example of housing.

Finally, the above-mentioned references are analyzed to contribute to the project, proposing methods for a better adaptation of the environment, adequacy of the functional space and the determinant derivatives such as: good lighting, ventilation, noise control, vegetation contribution and adequate furniture, taking into account the materiality that can benefit the user.

Keywords

- Sustainability in housing
- Well-being
- Psychology
- Confinement
- Pandemi

1. Introducción:

Este documento, tiene como objetivo la presentación de un artículo que contiene el resultado de proyecto de grado, con el fin de obtener el título de arquitecto. Como requerimiento de la Universidad Piloto de Colombia por medio del Taller Internacional 2021.

En el siguiente documento, se identifica el problema que existe en relación del usuario con su entorno en la vivienda a nivel físico y mental, por motivos del confinamiento en tiempos de pandemia. ya que existen algunos factores que afectan de manera emocional provocando estrés, el encierro puede hacer sentir al usuario agobiado y en la monotonía, dificultad para dormir, para relacionarse con las personas de su entorno, aburrimiento, miedo y desesperación. El espacio influye en como este construido y como se siente el usuario en este espacio, ya que la arquitectura va acompañada de la psicología.

Esta investigación se desarrolla en Bogotá Colombia en el barrio Santa Isabel. Teniendo en cuenta la experiencia como paciente de Covid y la vivencia cotidiana desde la vivienda propia, la cual hace parte del tema de estudio. Al mismo tiempo, es referente para el análisis de la modificación de los espacios, teniendo como propósito alcanzar unas condiciones óptimas de bienestar psicológico y físico.

Tema de investigación:

Estrategias para la adaptación de espacios internos de la vivienda con el uso mixto agregado, como vivienda productiva por el confinamiento en medio de una pandemia.

Justificación:

Por medio de este proyecto se está logrando proponer soluciones para la vivienda en el marco del virus, ya sea para mitigar esta enfermedad o para hacer más llevadero este difícil e incómodo momento, en donde presentamos síntomas de COVID, se debe llevar a cabo un estricto confinamiento por ende debemos estar aislados de nuestro entorno familiar, esto también puede traer consigo problemas de salud mental. Por consiguiente, nos encontramos preocupados, irritados, con miedo a fallecer o de poder contagiar a los que nos rodean. Buscando así por medio del proyecto mejores condiciones en el espacio adaptándolo a las necesidades del contexto para el bienestar de los pacientes.

Objetivo general:

Generar espacios que contribuyan al bienestar y a la salud mental del habitante en su entorno durante el confinamiento.

Objetivos específicos:

- Diseñar espacios armónicos y adaptativos, que contribuyan a mejorar las condiciones de salud mental y de bienestar.
- Mitigar las enfermedades causadas por variantes, como: los materiales que deterioran la salud, además de la falta de exposición de luz y ventilación natural en el espacio interior.
- Desarrollar espacios funcionales en virtud de la emotividad del usuario.

2. Metodología:

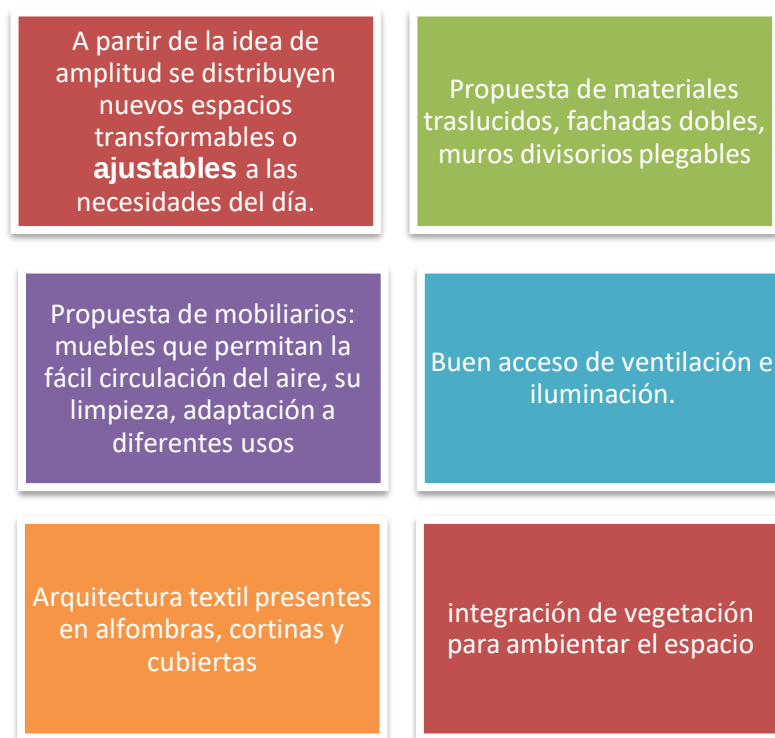
- 1) Selección y ubicación del tema, recolección de información desde metodología cualitativa
- 2) Observación participante, donde se recolectó información sobre latemática mencionado, apoyado en búsqueda bibliográfica.
- 3) Investigación y análisis de referentes
- 4) 4) Desarrollo del planteamiento y de la solución a los problemas encontrados en una vivienda “productiva”.
- 5) 5) Exploración de los referentes desde el diseño para lograr aportes en lapropuesta planteada.
- 6) Desarrollo de la propuesta de la vivienda productiva

Ilustración 1. Usuario y su entorno habitacional en la vivienda, Creado por autor, 2021-2022



Se identificaron las ideas de proyecto como se demostrará a continuación en siguiente diagrama:

Ilustración 2. Diagrama tipologías de vivienda unifamiliar, creada por autor, 2021-2022



Usuario: Personas que requieran condición de confinamiento por motivo desalud y personas que habiten solas.

Ilustración 3. Tipologías de familias, Dreamstime,2018



Usuario proyecto puntual: Núcleo familiar: 6 adultos y 3 empleados.

3. Aproximación teórica y conceptual (desarrollo o discusión):

Conceptual:

Ilustración 4. *El confinamiento produce efectos psicológicos negativos, como estrés postraumático, confusión y enfado, El Medico Interactivo, 2020*



Actualmente el COVID-19 según la Organización Mundial de la Salud empezó el año 2019 en China, se fue expandiendo alrededor del mundo, este fenómeno se puede dar de diferentes maneras según como la perciba el cuerpo, una mayor parte de las personas contagiadas, presentan síntomas de intensidad leve o moderada por lo cual su recuperación puede ser atendida desde la vivienda en el mayor de los casos. (OMS,2019)

Los síntomas más habituales son los siguientes: la Fiebre, Tos seca y Cansancio. Otros síntomas menos comunes son los siguientes: Molestias, dolores, dolor de garganta, diarrea, conjuntivitis, dolor de cabeza, pérdida del sentido del olfato o del gusto y Erupciones Cutáneas O Pérdida Del Color En Los Dedos De Las Manos O De Los Pies. Con los síntomas anteriormente mencionado, se puede tener en cuenta el tipo de determinantes que se deben tener en cuenta. (OMS,2019)

Referentes Teóricos

A continuación, se relaciona *el síndrome del edificio enfermo* (SEE), habla sobre el conjunto de síntomas que pueden percibir los usuarios a causa de diversas determinantes que puedan ocasionar; daños, irregularidades y deficiencias; ya sea en la infraestructura o en el ambiente del edificio, generando así, malestar para los usuarios del mismo.

Según la O.M.S. en Gran Bretaña, se determinó que el 30% de edificios públicos se han visto afectados por el SEE en los 5 síntomas asociados.

Síntomas más comunes en los usuarios;

1. La irritación en los ojos, en la nariz o en la garganta
2. La irritación en la piel o la causa de sinusitis
3. Síntomas como: náuseas, mareos, vértigos o dolor de cabeza
4. Reacciones no específicas.
5. Afectando el olfato y el gusto de las personas (Ministerio de trabajo y asuntos sociales España, 2013)



Ilustración 5. *Síndrome del edificio Enfermo, Eficiencia y Rehabilitación energética, 2013*

A causa de los siguientes factores de riesgos:

- Contaminantes ambientales.

- Contaminantes químicos.
- Productos de combustión.
- Materiales y compuestos metálicos.
- Contaminantes biológicos.
- Contaminantes físicos: Iones, iluminación, ruido, vibraciones, ambiente térmico ventilación, factores ergonómicos o Factores psicosociales. (Ministerio de trabajo y asuntos sociales España, 2013)

Como puede ser representado en la siguiente imagen:



Ilustración 6. Medio ambiente: Medio ambiente: ¿Qué síntomas presenta un edificio “enfermo”, Real state

Lo cual nos ayuda a tener en cuenta las determinantes físicas, espaciales y ambientales que se encuentran en nuestro entorno habitacional, para cuidar de nuestra salud mental como física, ya que, debido a la pandemia, la mayoría de los trabajos comenzaron a desarrollarse desde casa, ya sea de manera virtual o física. Adaptando el trabajo en la casa con el fin de ser autosuficientes, aprovechando los espacios existentes para dar nuevos usos, pero gracias a estos cambios sociales y económicos en el mundo de manera inesperada, se ocasionó un cambio de ambiente en la vivienda, por lo tanto el desorden de funciones como lo fue en el caso de mi vivienda, se tiene más presente cada uno de los factores de nuestro entorno que influyen o afectan nuestro bienestar, desde el aspecto, material, físico, medio ambiental, psicológico. Buscando así, mejorar las condiciones del espacio y la planificación de espacios funcionales, etc. (Ministerio de trabajo y asuntos sociales España, 2013)

Siguiendo con el artículo de *Arquitectura psicología espacio e individuo* que consiste en la relación entre la arquitectura, la psicología, la distribución de los espacios, el uso de los colores, la comunicación, el uso del lenguaje, el respeto por el medio ambiente y la calidad de vida. (Lotito, 2009)



Ilustración 7. Análisis Psicosocial en la Arquitectura, psicología online, 2018

El cual nos ayuda a entender la importancia de las conexiones del individuo con el espacio arquitectónico, mencionan la estética ambiental ya que influye en las esperanzas del ser humano, la identidad propia del lugar presentando las diversas culturas, de cómo se siente representado el ciudadano según en el entorno que habita. (Lotito, 2009)

Teniendo en cuenta estas referencias desde el interior de una vivienda hasta en el espacio público, influye en nuestro modelo de vida, los comportamientos, actitudes y formas de pensar ante la vida.

Por otro lado, con el libro Psicología del espacio: cómo la arquitectura interior altera nuestra salud e influye en nuestros comportamientos “Los espacios interiores afectan a nuestra vida diaria de muchas formas y a menudo lo pasamos por alto.” Emily Anthes Periodista científica, autora de "The great indoors" (2020)



Ilustración 8. Psicología del espacio, como la arquitectura interior altera nuestra salud en influye en nuestros comportamientos, Anthes E. 2020

Emily Anthes nos habla acerca de la importancia sobre la adecuación de los espacios interiores para podernos sentir bien en este, puede ser en un ambiente laboral o en tu vivienda, pero como se mencionó anteriormente gracias a la pandemia ambos lugares se fusionaron y con esta investigación se se lleva a cabo para poder identificar esos patrones que presentar irregularidades que no nos hace sentir bien el espacio que habitamos y se busca transformar el ambiente y volverlo en un lugar más sano y llevadero ya que pueden haber mucha afectaciones ya sean en la salud física o en la mental de un usuario. (Anthes, 2020)

Complementando la astróloga Elsa Vanegas nos dice que hay que entender los materiales, el color por que ayudan a sanar y a mejorar aspectos de la vida en los siguientes campos: sentimental, laboral y o profesional. (Vanegas, 2020)

Y por último con el artículo de Tener plantas en casa ayuda a hacer más llevadero el confinamiento consiste en identificar las zonas que requieren estos espacios verdes, ya que puede aportar en el ser humano un mejor estado anímico, reduciendo el estrés, la ira, el miedo o las energías negativas en el ambiente. Con el fin de generar espacios para que el usuario se pueda conectar con la naturaleza desde su vivienda para tener con mayor confort como lo muestran en

la siguiente imagen. (Pérez, Fernández 2021)



***Ilustración 9,**Tener plantas en casa ayuda a hacer más llevadero el confinamiento, 2008*

Referente de tener plantas en casa

Durante la pandemia las personas a nivel mundial se han visto obligadas a convivir más en su espacio habitacional, se realizó una encuesta a más de 4200 habitantes, liderado por miembros del Grupo de investigación de Naturación Urbana e Ingeniería de Biosistemas de la Escuela de Ingeniería Agronómica que enseña que la mayor parte de los encuestados prefieren tener plantas en sus hogares, más de la mitad manifestó la preferencia de ponerlas en lugares abiertos como lo son el patio, terrazas o balcones, menos de la mitad en espacios interiores, se deben adecuar la tipología según el espacio en dónde se vayan a dejar. (Pérez, Fernández 2021)

A continuación, con los referentes anteriormente mencionados, se dará continuidad al proyecto de vivienda productiva en tiempos de pandemia

Referente Arquitectónico:

Contexto

Lugar de estudio: Vivienda casa propia ubicada en el barrio Santa Isabel de la ciudad de Bogotá, Colombia.

Tipología de vivienda: Vivienda unifamiliar

Usuario: Personas que requieran condición de confinamiento por motivo de salud y personas que habiten solas

Ilustración 11, Mapa de Bogotá, D.C, 2021



Ilustración 10, Fotografía tomada por Autor, 2021-2022



Se identifican las problemáticas y afectaciones en la vivienda.

Problemáticas evidenciadas vivienda

Falta de privacidad
Mucho ruido
Falta de ventilación
Falta de ambientación en el espacio



Afectaciones

Generando estrés para el usuario
No tiene buena ventilación por ende el virus puede permanecer

Ilustración 12, Problemáticas y afectaciones, creada por autor,

4. Resultados esperados

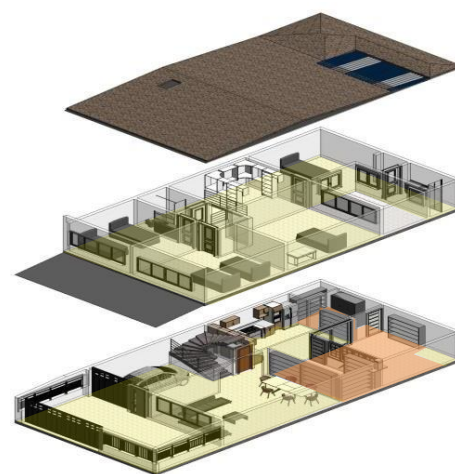
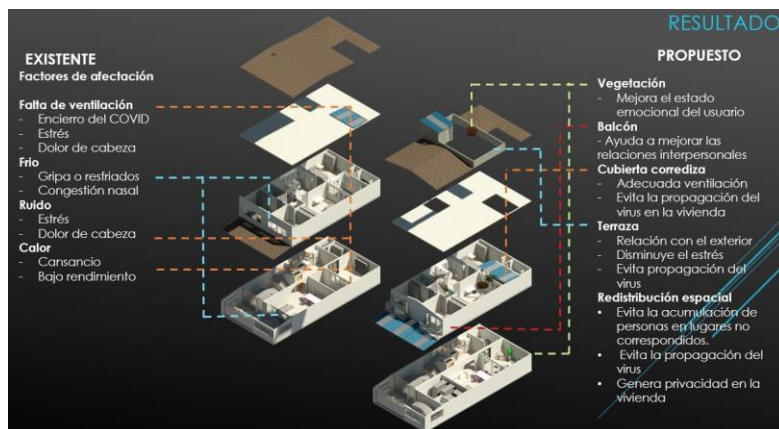


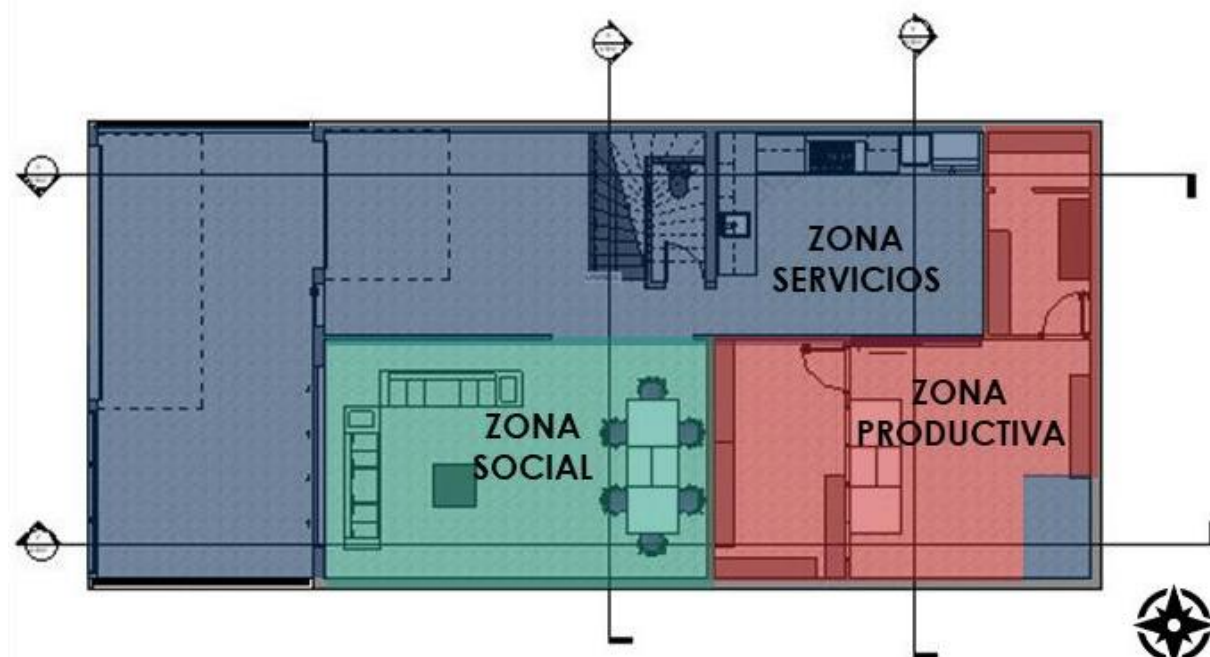
Ilustración 13. 3d Explotado del Proyecto, creado por autor, 2021-2022

Planimetría Vivienda casa de estudio

Se presentan las diversas problemáticas que surgieron de manera imprevista en la vivienda durante la integración del trabajo en casa, en tiempos de pandemia a causa del COVID-19

Planta primer nivel

Se realizó una zonificación en la primera planta de la vivienda y un recorrido de los usuarios que hacen uso de este espacio, En esta vivienda podemos analizar que la zona de trabajo se adapto en el patio por necesidad de espacio, para implementar el trabajo en casa, las problemáticas que presentan es la falta de privacidad en la vivienda ya que los trabajadores ingresan y circulan constantemente, por la cocina la sala, comedor y el garaje de la vivienda.



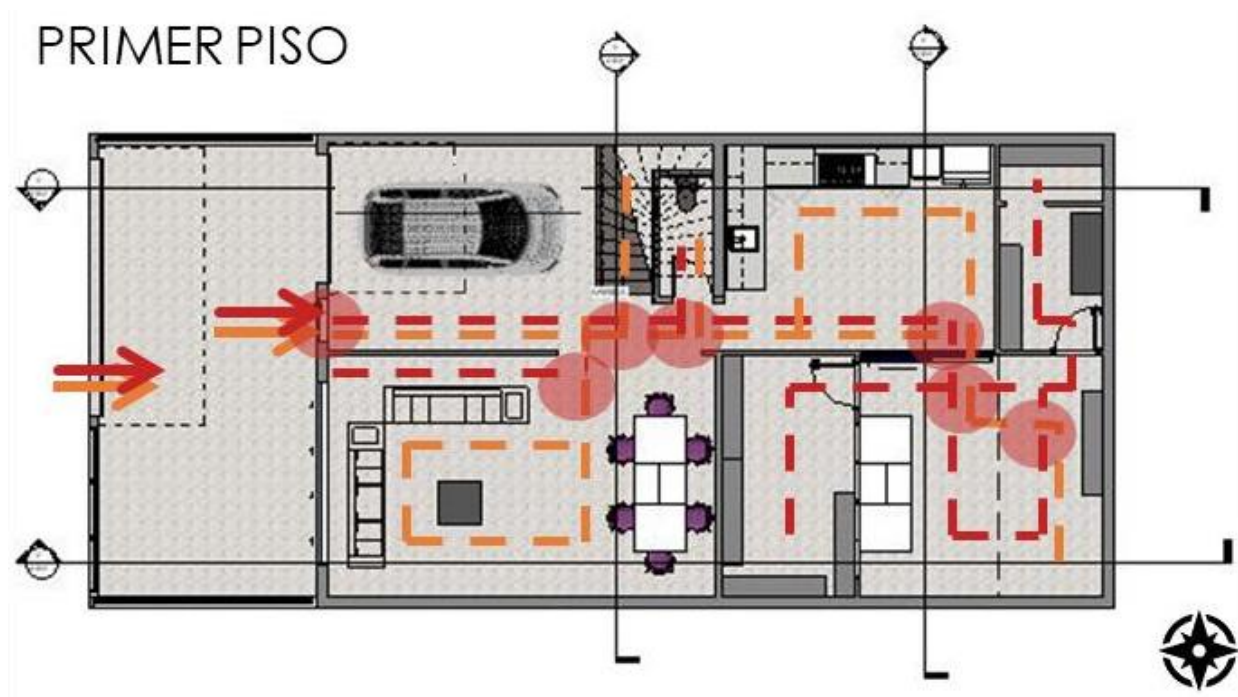


Ilustración 14. Planimetría Vivienda casa de Estudio, Planta primer nivel, creada por Autor, 2021-2022

En el esquema anterior el color rojo representa la circulación de los trabajadores, y con color naranja se representa la circulación de los que habitamos en esta vivienda.

Planta Segundo Piso

En la segunda planta de la vivienda se realizó una zonificación y un esquema de recorrido donde todo indica que no hay inconvenientes en el segundo piso de la vivienda, en el siguiente plano donde esta marcada la X en la zona roja es el patio en donde esta organizada la zona de trabajo en la vivienda.

SEGUNDO PISO

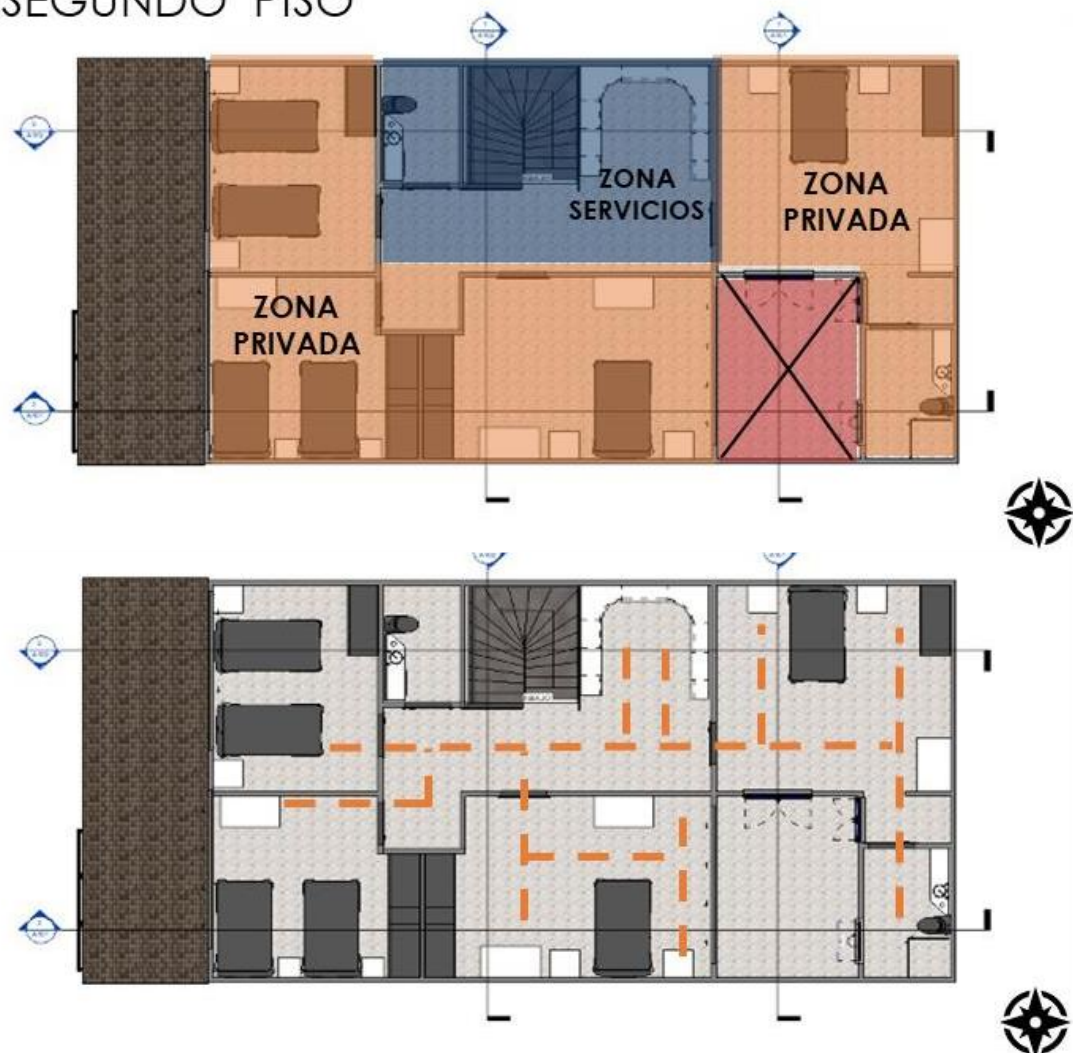


Ilustración 15. Planta Segundo Nivel, Creada por autor, 2021-2022



Ilustración 16. Corte Longitudinal, Creada por autor, 2021-2022

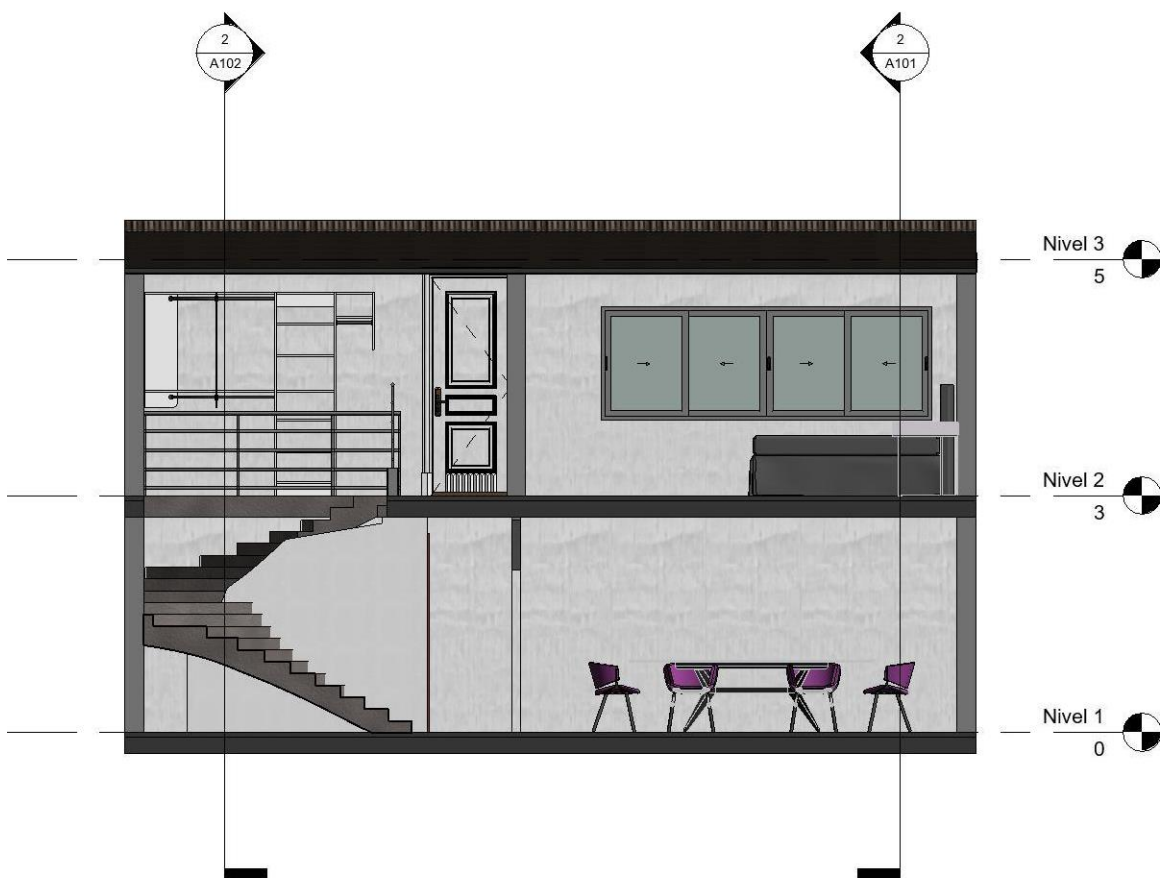


Ilustración 17. Corte Transversal, creada por autor, 2021-2022

Planimetría

Análisis Bioclimático

En el siguiente análisis bioclimático de la vivienda se identificaron las afectaciones y ventajas marcadas como se ven representadas en la continua imagen:

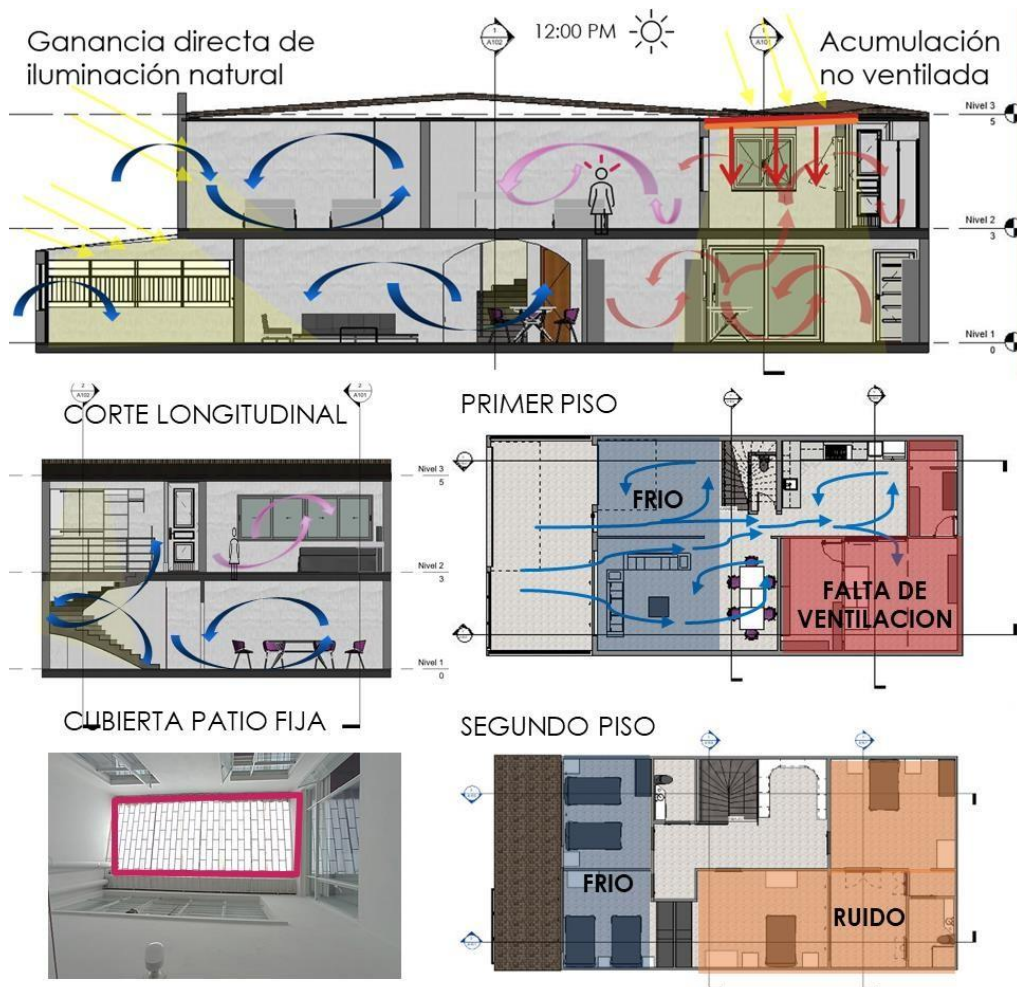


Ilustración 18. Análisis Bioclimático, creada por autor, 2021-20

La falta de ventilación la zona de trabajo, se concentra el ruido y se expande a las habitaciones aledañas al patio, las habitaciones y hall que están sobre la calle ingresa bastante frio, esto ha provocado congestión nasal en los integrantes de la vivienda como lo vimos *en el edificio enfermo*.

Propuesta de proyecto

A partir de las anteriores problemáticas, se determinan propuestas para cada necesidad, se proponen balcones, vegetación al interior y al exterior de la vivienda, se propone una terraza para sobrellevar el confinamiento, se propone la instalación de ventanas doble vidrio para reducir el acceso del frío en el lugar, en el patio la cubierta se propone corrediza para ajustarla a la necesidad del ambiente y no se encierre el ruido.

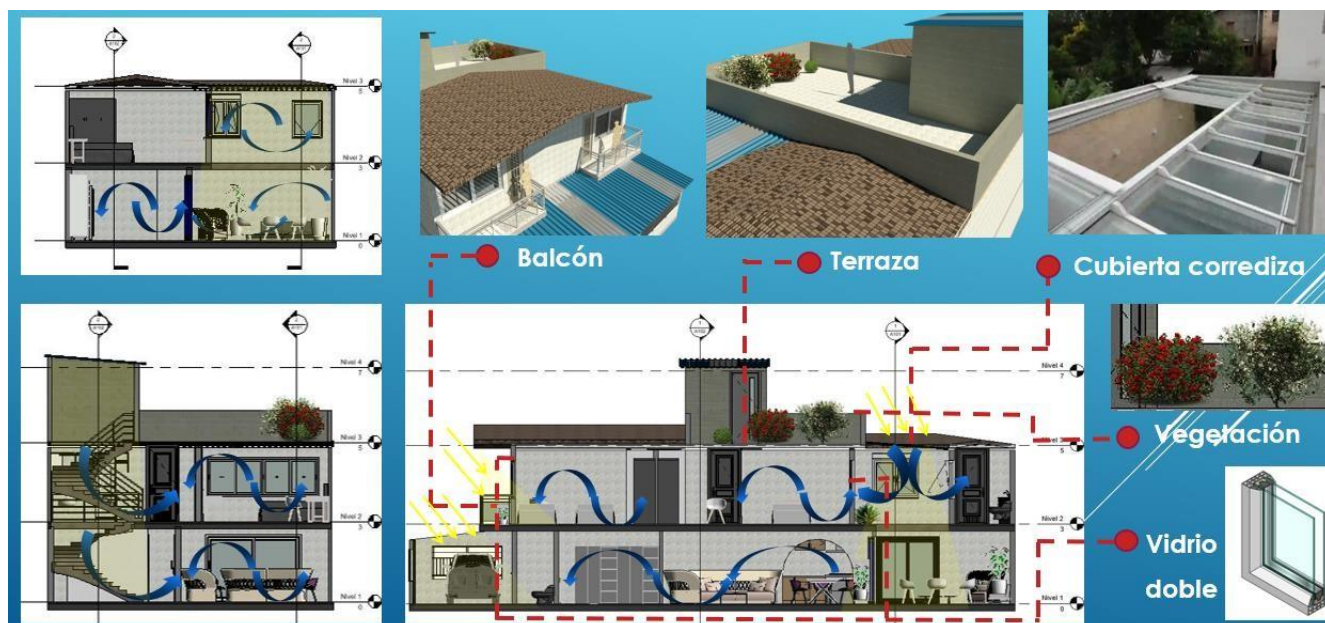


Ilustración 19. Propuesta de Proyecto, Creada por autor, 2021-2022

Por último, la reubicación espacial en la primera planta, se mando la zona de trabajo a la parte delantera de la vivienda para tener un acceso independiente de la vivienda y así, generar una mejor privacidad y poder sentir esa tranquilidad en el hogar de separar un poco el trabajo del espacio en el que se habita, disminuyendo el desorden de la materia prima, del ruido generado

por el trabajo y de la mala circulación que se tenía entre integrantes de la vivienda y los trabajadores.

Presentando una comparación de lo existente y lo propuesto en la siguiente imagen:

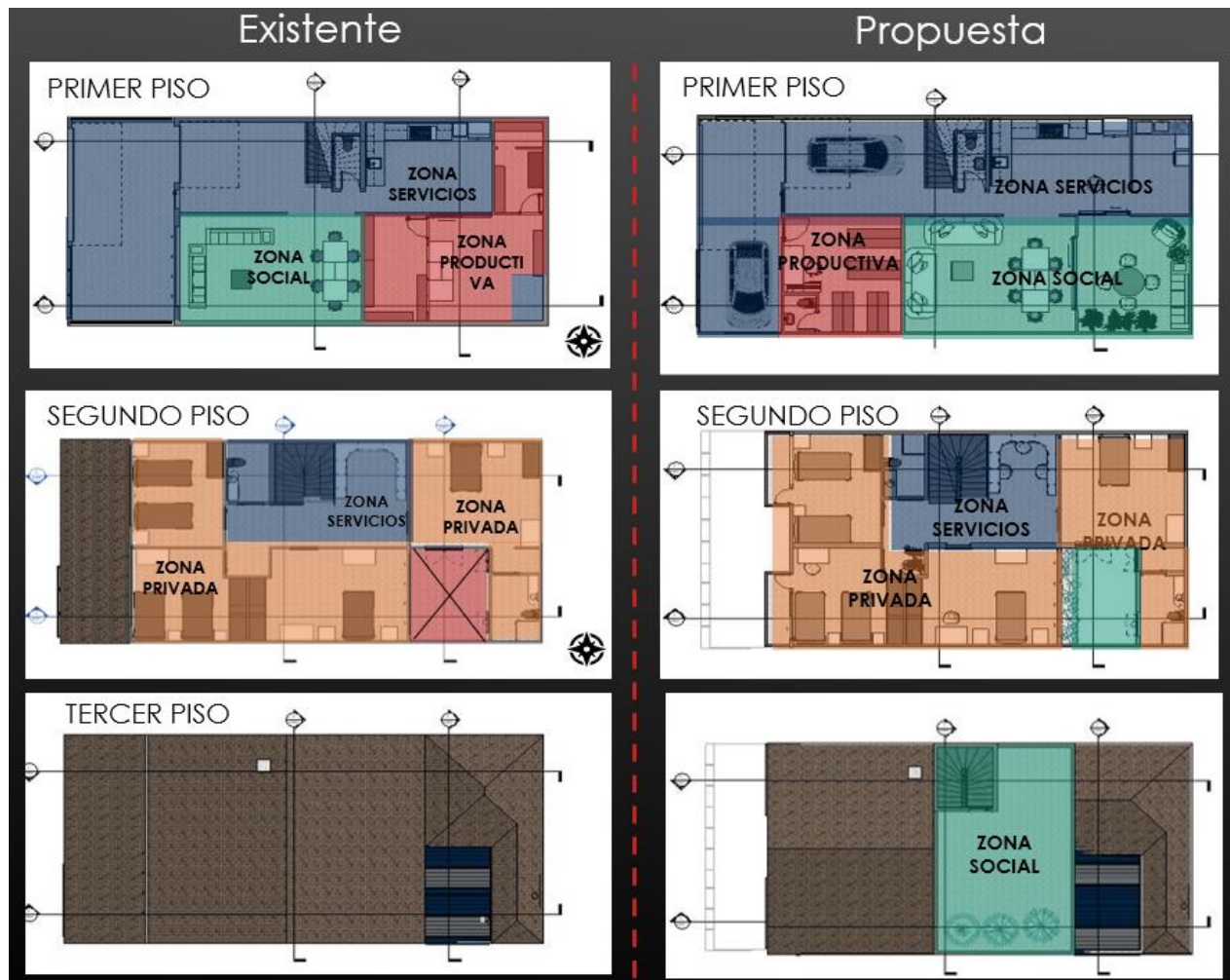


Ilustración20. Propuesta de Proyecto, Creada por autor, 2021-2022

Problema

Debido al encierro por padecer el COVID, que debemos mantener durante este proceso de confinamiento, se encuentran diversas afectaciones que veremos a continuación:

- Estrés emocional
- Afectación en la salud mental y física
- El encierro puede hacer sentir al usuario agobiado y en la monotonía
- Dificultad para dormir (Insomnio, pesadillas, etc...)
- Dificultad para el desarrollo de relaciones interpersonales
- Los espacios cerrados, con poca iluminación y ventilación, afectan al usuario de manera negativa

Pregunta de investigación

¿Cuál sería la forma más adecuada de generar un confort en la vivienda para sobrellevar elconfinamiento en tiempos de pandemia?

Hipótesis

Proyectar a partir del plano horizontal permitirá optimizar las condiciones de accesibilidad, ahorro energético y la integración de la arquitectura con el contexto superando la concepción habitual de verticalidad

6. Conclusiones

A manera de conclusión se plantearon estrategias para la vivienda en tiempo de post-pandemia, El objetivo de la propuesta es general un entorno habitable en época de pandemia. La llegada de la Pandemia por el Covid-19, muchas personas trasladaron su negocio o su trabajo hasta su vivienda a causa del confinamiento.

A parte de mi afectación del Covid-19 y el desarrollo de los espacios de mi vivienda, la tomo como referente de análisis y propuesta buscando soluciones funcionales y sostenibles a la vivienda, que pueda mejorar la calidad de vida mientras nos encontramos enfermos padeciendo este virus, también evita la propagación del virus en nuestro entorno familiar.

7. Bibliografía

Arquba (20 de mayo de 2020). *Síndrome del edificio enfermo*. Arquba.com. Recuperado el 12. Enero 2022 de <https://www.arquba.com/monografias-de-arquitectura/sindrome-del-edificio-enfermo/>

Blasco.L (2021). *Psicología del espacio: cómo la arquitectura interior altera nuestra salud e influye en nuestros comportamientos*. BBC noticias. Recuperado el 22. marzo 2021 de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-56486912>

Fernández, R. Pérez, L (2021, Enero). Tener plantas en casa ayuda a hacer más llevadero el confinamiento. Deconversation, Recuperado de <https://theconversation.com/tener-plantas-en-casa-ayuda-a-hacer-mas-llevadero-el-confinamiento-153257>

Franco Lotito Catino. (2009). *Arquitectura, Psicología, espacio e individuo*. Architecture, psychology, space and individual, (Pg1-6).
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281723479003>

8. Anexos:

- ▶ El siguiente proyecto de grado, está enfocado en la psicología y el bienestar del usuario durante y después del confinamiento que se ha dado a causa del Covid-19.
- ▶ Dando paso al proyecto confort de vivienda en pandemia que se encuentra ubicado en el barrio Santa Isabel en Bogotá, Colombia.
- ▶ El objetivo de la propuesta es generar un entorno habitable en época de pandemia.
- ▶ Tras la llegada de la Pandemia por el Covid-19, muchas personas trasladaron su negocio o su trabajo hasta su vivienda a causa del confinamiento. Por medio de redes sociales surgieron negocios online, otros trasladaron su oficina en casa, etc. lo que conlleva a una falta de conocimiento para la planificación de un modelo habitacional de uso mixto adecuado en la vivienda. Ignorando como puede afectar la calidad de vida, tras vivir diariamente con un constante movimiento y estrés del trabajo.
- ▶ Presentando de esta manera una problemática a partir de la afectación de nuestro entorno habitacional tras el encierro que conlleva el confinamiento, de cómo puede afectar nuestra salud mental y física por medio del entorno inmediato como lo son: la materialidad inadecuada, el ruido, la desorganizada distribución de los espacios tras la llegada del uso mixto por la pandemia, la falta de ventilación e iluminación, la escasa relación con el aire libre, con el entorno natural y del contacto físico con otras personas.
- ▶ A partir de mi afectación del Covid-19 y el desarrollo de los espacios de mi vivienda, la tomo como referente de análisis y propuesta buscando soluciones funcionales y sostenibles a la vivienda, que pueda mejorar la calidad de vida mientras nos encontramos enfermos padeciendo este virus, también evitar la propagación de este virus a nuestro entorno familiar.
- ▶ A continuación, se toma como referente *El perfil del edificio enfermo*, que nos habla de las causas y afectaciones del espacio y la materialidad al usuario. Por otro lado, El documento de *Arquitectura psicología espacio e individuo* en donde describe la relación entre la arquitectura, la psicología, la distribución de los espacios, el uso de los colores, el respeto por el medio ambiente y la calidad de vida. Así mismo, se tiene en cuenta el referente arquitectónico *La Casa Farnsworth* como ejemplo de vivienda optima.
- ▶ Por último, los referentes anteriormente mencionados son analizados para aportar al proyecto, proponiendo métodos para una mejor adaptación del entorno, adecuación



Ilustración 20. Corte longitudinal en 3D, imagen realizada en colaboración de Carlos Chávez. 2021



Ilustración 21. Sala en 3D. imagen realizada en colaboración de Carlos Chavez.2021



Ilustración 22. *Patio - sala 3D. Imagen en colaboración con Carlos Chavez.2021*