PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE ARQUITECTURA, DISEÑO Y ARTES
CARRERA ARQUITECTURA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

ESPACIO DE BIENESTAR FÍSICO, ESPIRITUAL Y MENTAL DEL CHOCÓ ANDINO

Volumen I

ANDREA JAMILE ZALDUMBIDE NUÑEZ

DIRECTOR: MSC. CÉSAR EDUARDO PÉREZ GUZMÁN

QUITO – ECUADOR
2023

Presentación

El Trabajo de titulación: “Espacio de Bienestar Físico, Mental y Espiritual del Chocó Andino” contiene:

El Volumen I con la memoria bibliográfica del proyecto arquitectónico.

El volumen II con la memoria gráfica y los planos de proyecto.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por siempre guiarme y darme fuerzas en los momentos difíciles, a mis padres, mi mamá por haberme apoyado y motivado a lo largo de la carrera, mi papá quien gracias a su amor y ejemplo he logrado conseguir mis metas y ser la mujer que le hubiera gustado ver triunfar.
A mis abuelitos y familiares quienes siempre me alentaron a llegar a la meta.
A los amigos que me ha dejado la universidad, quienes han alegrado mis días y han sido mi apoyo cuando más lo necesitaba.
Definitivamente, mis profesores son una gran influencia en mi formación profesional, especialmente Cesar Pérez, quien me ha brindado sabiduría a confiado en mí y me ha dado aliento en todo momento. Les debo mucho de lo que llegaré a ser en mi carrera.
¡GRACIAS!

Dedicatoria

Este proyecto ha sido el resultado de un largo camino, el cual sin el apoyo incondicional de las personas que me acompañaron no hubiera sido un proceso enriquecedor en mi vida.

Este logro es para todos ustedes.

ÍNDICE

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN 1

ANTECEDENTES 1

JUSTIFICACIÓN 2

OBJETIVOS 3

GENERAL 3

ESPECÍFICOS 3

METODOLOGÍA 4

MARCO TEORICO 5

EQUILIBRIO 5

SALUD 6

PROCESO DE SANACIÓN 7

CAPITULO I: EL LUGAR 8

1.1 Antecedentes: Mindo 9

1.2 Análisis Físico: Mindo 10

1.2.1 Ubicación 10

1.2.2 Altitud 10

1.2.3 Clima 11

1.2.4 Hidrografía 11

1.2.5 Áreas verdes 12

1.2.6 Uso de suelo 13

1.3 Análisis demográfico: Mindo 15

1.4 Análisis Económico: Mindo 16

1.5 Conclusiones 16

CAPITULO II: EQUILIBRIO MENTE-CUERPO-ESPIRITU 17

2.1 Introducción 17

2.2 Inteligencia emocional: Mente 17

2.3 Practicas que estimulan la Mente y ayudan a la reducción del estrés 18

2.4 Beneficios del Yoga y Meditación 19

2.5 Alimentación saludable para el Cuerpo 21

2.6 Alimentación consciente 22

2.7 Practicas físicas 23

2.8 Limpias 24
2.9 Baños y emplastos 26
2.10 Rituales 27
2.11 Conclusiones 28
CAPÍTULO III: DISEÑO ARQUITECTÓNICO 29
3.1 Introducción 29
3.2 Zona de intervención: Mindo 29
3.2.1 Topografía 30
3.2.2 Análisis climático 30
3.3 Criterios conceptuales 32
3.3.1 Intenciones 32
3.4 Intenciones de diseño 33
3.4.1 La teoría de la Gestalt 33
3.4.2 Ley de pregnancia 34
3.4.3 La forma 34
3.5 Estrategias de implantación 35
3.6 Estrategias programáticas 38
3.6.1 Programa 38
3.7 Estrategias Estructurales y constructivas 42
3.7.1 Consideraciones de la carga 42
3.7.2 Consideraciones del suelo 43
3.7.3 Optimización de la estructura 43
3.7.4 Estrategias Constructivas 43
CONCLUSIONES 47
BIBLIOGRAFIA 48

TABLA DE FIGURAS

FIGURA 1 Cuerpo como materia 5
FIGURA 2 Filosofía de la mente 5
FIGURA 3 Espíritu-cuerpo-mente 6
FIGURA 4 Datos relevantes de la reserva 8
FIGURA 5 Sistema de conexiones 10
FIGURA 6 Redes Hidrográficas 11
FIGURA 7 Áreas verdes 12
FIGURA 8 Uso de suelo 13
FIGURA 9 Alturas de edificaciones 14
FIGURA 10 Equipamientos 14
FIGURA 11 El impacto de manejar las emociones 17
FIGURA 12 Entrenamiento mental 18
FIGURA 13 Meditación y Yoga para relajarse 20
FIGURA 14 Alimentos contra el estrés 21
FIGURA 15 Dia de la Pachamama 22
FIGURA 16 Técnicas del Yoga 23
FIGURA 17 La medicina natural al alcance de todos 24
FIGURA 18 La medicina natural al alcance de todos 25
FIGURA 19 Baño natural de vapor con plantas medicinales 26
FIGURA 20 Rituales de la medicina ancestral 27
FIGURA 21 Ubicación del lote 29
FIGURA 22 Cortes esquemáticos del terreno 30
FIGURA 23 Análisis solar 30
FIGURA 24 Análisis de sombras 31
FIGURA 25 Radiación 31
FIGURA 26 Vientos 31
FIGURA 27 Isometrías antes vs después 32
FIGURA 28 Equilibrio humano 32
FIGURA 29 Proceso para el bienestar 33
FIGURA 30 Pregnancia de un objeto 34
FIGURA 31 Forma como ayuda en el proceso 35
FIGURA 32 Flujos que se adentran al proyecto 35

FIGURA 33 Ruptura de la Malla organizadora 36
FIGURA 34 Franjas del proyecto 36
FIGURA 35 Espacios de pausas 37
FIGURA 36 Eje ordenador 37
FIGURA 37 Bloque Mente 38
FIGURA 38 Bloque A Cuerpo 39
FIGURA 39 Bloque B Cuerpo 40
FIGURA 40 Bloque Espíritu 41
FIGURA 41 Estructura de cercha 42
FIGURA 42 Factores del suelo 43
FIGURA 43 Estructura optimizada 43
FIGURA 44 Estructura de madera 44
FIGURA 45 Tipos de cercha 44
FIGURA 46 Celosías como envolvente 45
FIGURA 47 Malla mosquitero 45
FIGURA 48 Cubiertas 46
FIGURA 49 Isometría bloque A mente 46

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

El trabajo de integración curricular "Espacio de bienestar físico, espiritual y mental del Chocó Andino" está vinculado con la línea de investigación: **Hábitat, infraestructura y movilidad** (tecnologías de la información y la comunicación; diseño, infraestructura y sistemas sociales y ambientales para un habitad sostenible).

ANTECEDENTES

El proyecto Psico Escucha llevó a cabo un análisis en el año 2020 en los meses de marzo a noviembre de 2020, durante un período de 33 semanas, en el cual se realizaron un total de 1.487 atenciones. El objetivo principal fue abordar la situación excepcional que la población tanto del país como del mundo estaba experimentando debido al confinamiento.

Los resultados revelaron dificultades en las relaciones dentro del entorno familiar y desafíos en la convivencia agravados por el confinamiento. La cantidad de información disponible a través de las redes sociales y los medios de comunicación tradicionales generaba ansiedad y estrés en las personas. Además, las preocupaciones laborales y financieras llevaban a estados de angustia, estrés e incertidumbre. (Salud mental, virtualidad y pandemia: Experiencias de Psico Escucha PUCE ,2020).

A partir de estos resultados, se puede observar que muchas de las razones por las cuales las personas buscaron apoyo en Psico Escucha no eran exclusivamente problemas surgidos del confinamiento, sino que también reflejaban la situación previa de deterioro social, que se ha intensificado con la pandemia de COVID-19. (Salud mental, virtualidad y pandemia: Experiencias de Psico Escucha PUCE ,2020).

Una evaluación realizada en Ecuador mediante la Escala DASS (Escala de depresión, ansiedad y estrés) realizada durante agosto y septiembre del 2020 se obtuvo que de 838 personas el (41%) sufre de estrés, (39%) depresión y (46%) ansiedad. Las personas que mayor porcentaje de estrés presentan son mujeres (65%), personas mayores a 46 años presentan menos estrés, personas entre 20-28 años presentaron un nivel de estrés extremadamente severo. En el nivel de instrucción se nota que las personas que menor estrés presentan son los jubilados y empleados a medio tiempo. (Evaluación de estrés, ansiedad y depresión en Ecuador durante la pandemia de COVID-19,2021).

En la misma evaluación se evidencio que la población que vive en zonas urbanas tiene mayores niveles de estrés psicológico debido a los efectos y consecuencias de la pandemia debido a la alta densidad de habitantes, desarrollo de actividades económicas y el constante uso y apego de medios de comunicación y redes sociales. En las zonas rurales la dificultad que representaba el tener acceso a medios digitales y menor densidad poblacional repercute en que el nivel de estrés era menor en comparación a la zona urbana. Durante la cuarentena, se puede estimar dos formas de conducta de las personas, por un lado, pueden sacar lo mejor de sí y por otro pueden manifestar estrés, angustia y diversos desórdenes psicológicos. (Evaluación de estrés, ansiedad y depresión en Ecuador durante la pandemia de COVID-19,2021).

El poner en práctica conocimientos de la ciencia Andina y su sabiduría alrededor de la naturaleza para lograr vivir con ese descargo, esa conexión, ese trato con todo lo que nos rodea ,entendiendo que la sabiduría Andina es una "comprensión holística e interdependiente que hace posible un estrecho dialogo entre el ser humano, la naturaleza y el cosmos, que no solo faculta a sanar enfermedades del cuerpo sino, sobre todo las del espíritu y las enfermedades sociales que aquejan a la humanidad" (Por los senderos del yachak. Espiritualidad y sabiduría de la medicina andina,2011).

JUSTIFICACIÓN

Al haber atravesado una pandemia mundial que nos obligó a confinarnos y dejar nuestra rutina de lado, muchos nos dimos cuenta de cuan esclavos del día a día éramos, que no existía otro mundo ajeno al exterior. La velocidad de la sociedad de cierta forma nos dicta el cómo debemos vivir, pero que hay del como realmente es la manera correcta mediante la cual podamos conectar con nosotros mismos y vivir como individuos que conforman una mejor sociedad.

El estrés, depresión y ansiedad son problemáticas que han venido aquejando en gran parte a las personas que viven enfocadas en las rutinas diarias que dicta la sociedad consumista, como el estudiar para luego tener un buen trabajo y generar dinero para tener un buen estilo de vida, o vivir. Dándole casi nada de importancia a actividades diarias e imprescindibles, como el alimentarnos adecuadamente siendo conscientes de lo que comemos y dedicarle tiempo a nuestra parte física, cuidar de nuestra parte espiritual y emocional expresando lo que sentimos.

Mindo se vuelve en un lugar adecuado para despojarse del mundo exterior, darle valor al contacto físico con la naturaleza, fomentar prácticas para alcanzar el bienestar y darle valor a la medicina y sabiduría Andina. Teniendo en cuenta que la localidad posee una gran cantidad de habitantes en edad

joven. de entre 9 a 24 años según el PDOT de Mindo, de esta manera los conocimientos heredados del pasado se pueden fortalecer en el presente, transmitiéndolas a las futuras generaciones reviviendo nuestra identidad de alta valía cultural y médica.

Durante este tiempo de "desconexión" en la pandemia mucha gente busco aprender nuevas prácticas para su bienestar. El darle importancia a una vida espiritual, más allá de las creencias, aprendiendo nuevas filosofías de vida, tomando las buenas prácticas de las distintas culturas y rescatando tradiciones de nuestra historia sería posible lograr un equilibrio en nuestras vidas dándole más importancia al conectar con nuestro ser.

OBJETIVOS

GENERAL

Diseñar un elemento arquitectónico que permita que los usuarios generen conciencia sobre rutinas diarias, implementando medicina y sabiduría Andina para que ayude a mejorar nuestra calidad de vida disminuyendo episodios como la ansiedad, depresión y estrés para alcanzar el bienestar en nuestras vidas mediante un proceso que toma a la naturaleza como un factor imprescindible.

ESPECÍFICOS

- Diseñar espacios que permitan tener un adecuado proceso mediante el cual las personas que se encuentran con estrés, ansiedad y depresión puedan despojarse de sus cargas y encontrar finalmente el bienestar que les hace falta.

- Implementar espacios destinados a rescatar el conocimiento Andino ancestral, para salvaguardar la sabiduría heredada y fortalecerla en el presente, dejando a un lado el estigma de su uso en la salud.

- Generar espacios de desconexión integrando la naturaleza de Mindo como elemento purificador, así generar conciencia de lo importante que son los espacios naturales para un adecuado desenvolvimiento personal.

METODOLOGÍA

El trabajo de integración curricular *"*Espacio de bienestar físico, espiritual y mental del Chocó Andino*",* se desarrolla en el taller del Arq. Cesar Pérez. Taller en el cual la propuesta desarrollada se dio en torno al entendimiento del análisis de las parroquias que conforman el Chocó Andino.

Primera etapa: Análisis del Material bibliográfico

El docente nos dio como referentes varios libros para entender la parte de la sensibilidad de la arquitectura, el cual se lo leyó para tener un mejor entendimiento al enfoque del taller. Este material fue:

- Capitel A. (2016). La arquitectura de la forma compacta. Madrid: Abada Editores.
- Campo Baeza A. (2009). Pensar con las manos. Buenos Aires: Nobuko.
- Zumthor P. (2004). Pensar la Arquitectura. Barcelona: Gustavo Gili.
- Campo Baeza A. (2017). La suspensión del tiempo.

Segunda etapa: Elección e investigación de lugar.

Esta etapa se realiza con el grupo del taller, y abarca el análisis de las parroquias que conforman el Chocó Andino que son cinco: Nono, Mindo, Nanegal, Nanegalito y Calacali. Luego de haber hecho una breve investigación de cada lugar el curso se dividió en triadas para hacer una síntesis final tomando en cuenta los lugares de interés y los datos recolectados de cada uno.

Para hacer estas triadas se aplicó el método eneagrama planteado por el biólogo Delfín Montañana. El cual consiste en el estudio en nueve temas que se consideran esenciales para el entendimiento de un lugar, estos temas son:

- Triada Tangible: Geología, Hidrología, Asentamientos.
- Triada Intangible: Cultura, Educación, Psicología.
- Triada Mixta: Espiritualidad, Biología, Economía.

Una vez organizada la información como lo disponen las triadas se fue generando conclusiones por cada tema y posteriormente conclusiones por cada triada. De esta manera se puede tener más claro una noción de lugar.

Tercera etapa: Proyecto Arquitectónico

En parte del proceso hubo varias exploraciones en cuanto a espacialidad, lo que queríamos generar y las características que debía tener el lugar. Tomando en cuenta las potencialidades que este tendría a

través de las conclusiones a las que llegamos a partir de las triadas. Así cada integrante del taller deberá proponer un proyecto arquitectónico, escoger un lote, plantear un programa arquitectónico para posteriormente desarrollar la conceptualización del proyecto.

MARCO TEORICO

EQUILIBRIO

Cuerpo

Se conoce como cuerpo al conjunto de todas las partes materiales que componen el organismo del ser humano y animal. (American Psychological Association,2019).

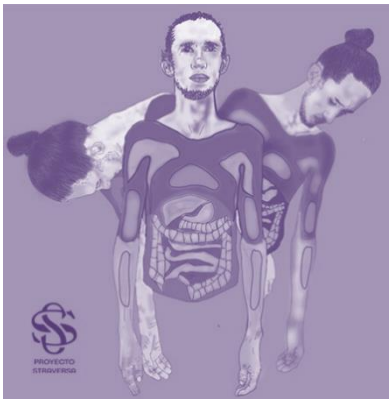


FIGURA 1 Cuerpo como materia

(Villalba, j.2022) obtenido de: https://www.straversa.com/2021/08/07/apuntes-sobre-el-cuerpo

Mente

La mente comprende el conjunto de capacidades intelectuales de una persona, como la percepción, el pensamiento, la conciencia y la memoria. Es también la parte del ser humano donde se desarrollan estos procesos. (American Psychological Association,2019).

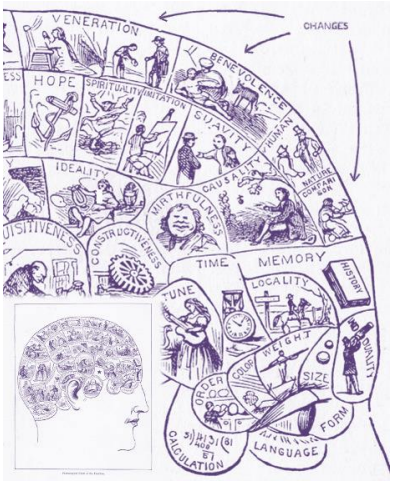


FIGURA 2 Filosofía de la mente

(Cyclopedia of Universal Knowledge ,1883) obtenido de: http://sarilusalogica1a.blogspot.com/2013/11/filosofia-de-la-mente.html

Espíritu

El espíritu es definido como el alma racional donde reside el pensamiento, la espiritualidad y la comunión. (American Psychological Association,2019).



FIGURA 3 Espíritu-cuerpo-mente

(Tik, B.2018) tomado de: https://revista.reflexionesmarginales.com/el-rescate-del-cuerpo-frente-al-dualismo-antropologico-en-la-filosofia-antigua/

SALUD

Ansiedad

Sentimientos de miedo, pavor e incomodidad que a veces se presentan como reacción a un estado de tensión o estrés. (Instituto Nacional del Cáncer NCI,2016)

Depresión

Estado mental que se caracteriza por sentimientos permanentes de tristeza, desesperación, pérdida de la energía y dificultad para manejarse en la vida cotidiana normal. (Instituto Nacional del Cáncer NCI,2016)

Estrés

En el campo de la medicina, es la respuesta del cuerpo a una presión física, mental o emocional. (Instituto Nacional del Cáncer NCI,2016)

Bienestar

El bienestar es la experimentación de salud, felicidad y prosperidad. Incluye tener buena salud mental, sentirse altamente satisfecho con la vida, tener un sentido de significado o propósito, y la capacidad para manejar el estrés. (Davis,Tchiki ,2020)

Conocimiento ancestral

Se denominan saberes ancestrales y tradicionales a todos aquellos conocimientos que poseen los pueblos y comunidades indígenas, que han sido transmitidos de generación en generación. (Gutiérrez, M.2013)

Ritual

es un conjunto de acciones ceremoniales que se realizan de forma reiterada, y que poseen un valor simbólico o representativo. Se trata de acciones inscritas en un credo, una ideología o una tradición cultural especifica. (Editorial Etecé ,2021)

PROCESO DE SANACIÓN

Biofilia

Es un concepto que hace referencia a la necesaria unión del ser humano con la naturaleza. (Wilson, E. 2015)

Desconexión

La tendencia de los individuos a producir nuevas creencias cuando se enfrentan a una situación en la cual su comportamiento entra en conflicto con sus principios morales, con el fin de minimizar el malestar que esto pueda causarles y reestablecer la percepción de coherencia interna. s (Bandura: 1991, p. 45; Detert, Treviño y Sweitzer: 2008, p. 374)

Meditación

La meditación es una sabiduría espiritual universal y una práctica que se encuentra en el núcleo de todas las grandes tradiciones religiosas. Lleva al practicante de la mente al corazón y a la integración de estos dos centros del ser humano. Es un proceso de aprendizaje, la mayor parte del cual consiste, de hecho, en desaprender los condicionamientos y las respuestas imaginarias a la realidad. (Freeman L.2023)

Purificación

La acción de limpiar todo tipo de imperfección en algo que puede ser o no material, desde rituales y espacios de adoración como también desde nuestra moral y ética. (Significado bíblico ,2023)

CAPITULO I: EL LUGAR

El Chocó Andino fue el lugar de interés macro. Además, es una región ecológicamente rica, de alta biodiversidad y es de gran importancia por ser la fuente de agua para las comunidades locales y ciudades cercanas.

La Reserva de Biosfera del Chocó Andino abarca un territorio de alrededor de 287,000 hectáreas. De esta extensión, 137,000 hectáreas (48%) corresponden a remanentes de bosques andinos, mientras que 10,000 hectáreas (3.5%) son páramos, y 23,500 hectáreas (8.2%) constituyen ecosistemas arbustivos. Los bosques desempeñan un papel crucial al captar la evaporación del Océano Pacífico y generar una importante cantidad de agua que fluye a través de las cuencas de varios ríos, entre ellos el Alambi, Tulipe, Chirape, Pachijal, Mashpi y Blanco. Estos ríos son una fuente de suministro de agua para el consumo humano y usos productivos en diversas parroquias, como Calacalí, Nono, Nanegal, Nanegalito, Gualea, Pacto, Mindo, Lloa, así como en los cantones de San Miguel de Los Bancos, Pedro Vicente Maldonado y Puerto Quito. (Mancomunidad del Choco Andino,2014)



FIGURA 4 Datos relevantes de la reserva

(Chocó Andino,2021) tomado de: https://www.choco-andino.com/qu%C3%A9-es-el-choc%C3%B3-andino

1.1 Antecedentes: Mindo

El 20 de mayo de 1861, Mindo obtuvo su estatus de parroquia gracias a la declaración del presidente Gabriel García Moreno. Esta localidad ubicándose entre las más antiguas en la región noroccidental de Pichincha y constituyéndose parte del cantón San Miguel de los Bancos. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial de Mindo,2020)

Adicionalmente, se le otorgó a la Reserva de Biosfera del Chocó Andino el reconocimiento en la primera Zona de Importancia para la Conservación de las Aves (IBA, por sus siglas en inglés) en Sudamérica, debido a su extraordinaria flora, fauna y botánica. Este título ha brindado prestigio tanto a la localidad como al cantón San Miguel de los Bancos, que ahora es conocido como "La Capital Mundial de las Aves". (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial de Mindo,2020)

Además, Mindo fue uno de los asentamientos más significativos de la cultura Yumbo-Nigua. Los Yumbos eran tanto comerciantes como agricultores, estableciendo vínculos entre los pueblos de la Costa y la Sierra. Hacia el año 1800, se formó un centro una pequeña población con personas provenientes de Esmeraldas, Carchi y Colombia, quienes trabajaban en las haciendas de la región. Posteriormente, se registraron datos sobre una colonia de austríacos que residieron por un breve periodo en el área. En la década de los 90, se observó una notoria migración de personas procedentes de diversas provincias del país, especialmente de Loja. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial de Mindo,2020)

Impulsados por la creciente preocupación por la deforestación en la región, los habitantes de Mindo se unieron en 1980 para formar un grupo con el objetivo de preservar los recursos naturales. Con el proposito de respaldar esta iniciativa, se fomentó la participación comunitaria en el desarrollo de actividades de conservación y turismo, brindando capacitación en áreas como educación ambiental, manejo responsable de recursos y servicios turísticos, entre otros aspectos. Este proceso de concientización duró más de 30 años y buscó sensibilizar a los residentes de Mindo sobre la importancia de proteger la diversidad biológica existente en la zona. Como resultado, la comunidad de Mindo ha ganado renombre y reconocimiento a nivel nacional e internacional por su destacada labor en la defensa y protección de los recursos naturales. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial de Mindo,2020)

1.2 Análisis Físico: Mindo

1.2.1 Ubicación

Está situada a una distancia de 70 kilómetros de la ciudad de Quito, en la parte noroccidental de la provincia de Pichincha. Mindo se encuentra en un amplio valle subtropical y está ubicada a unos 17 kilómetros en línea recta desde el cráter del volcán Guagua Pichincha. El acceso a la parroquia se logra a través de la vía Calacalí - La Independencia. Cabe destacar que Mindo se encuentra en la zona de influencia del Bosque Protector Mindo-Nambillo. La superficie de Mindo abarca un área de 274,03 km2. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial de Mindo,2020)

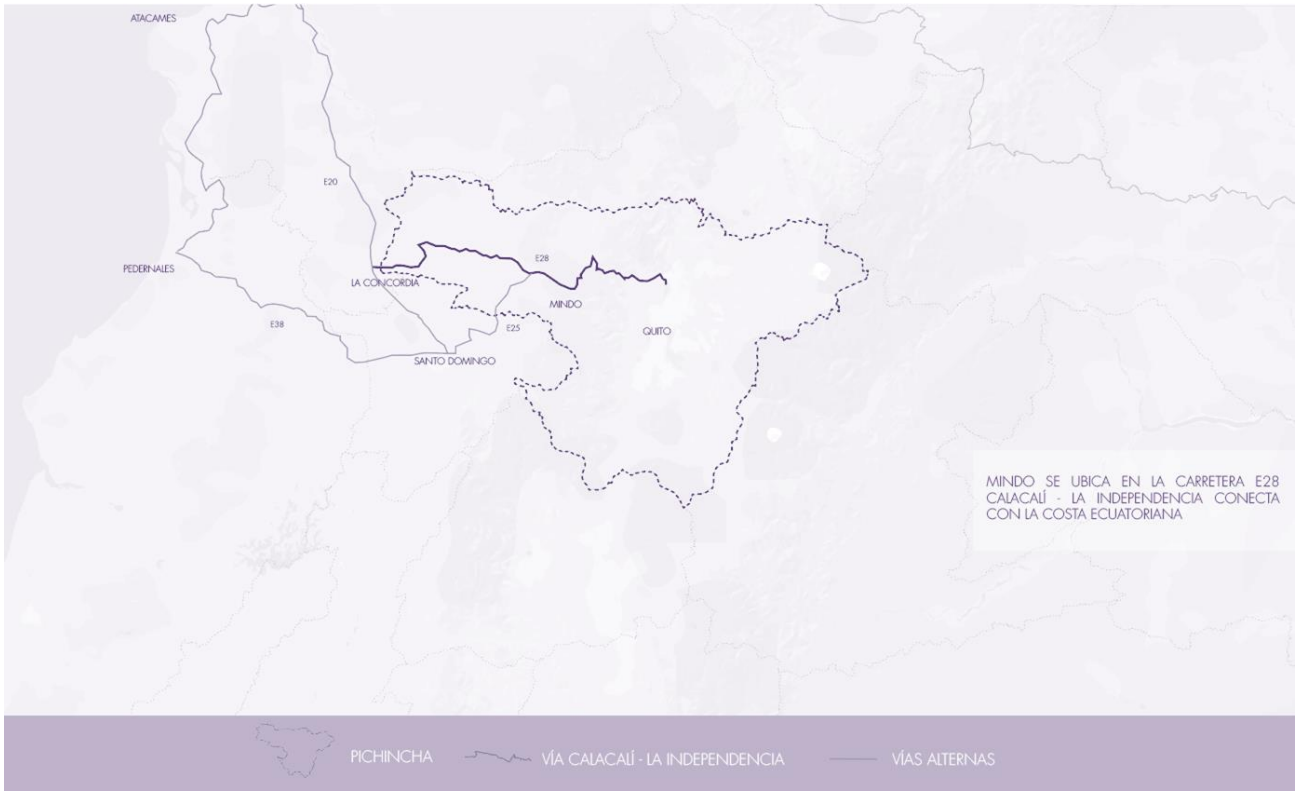


FIGURA 5 Sistema de conexiones

Sistema de conexiones, por propia,2023

1.2.2 Altitud

La parroquia se sitúa a una altitud de 1.250 metros sobre el nivel del mar. No obstante, su territorio se ve afectado por la influencia del Bosque Protector Mindo-Nambillo, que abarca altitudes que varían desde los 1.180 metros sobre el nivel del mar hasta los 4.780 metros sobre el nivel del mar. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial de Mindo,2020)

1.2.3 Clima

El clima predominante de la zona es cálido húmedo registrándose una humedad atmosférica media de 91% a 94% con temperaturas que varían desde una mínima de 16ºC hasta una temperatura máxima de 26,8ºC (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial de Mindo,2020)

1.2.4 Hidrografía

La parroquia de Mindo se encuentra ubicada dentro del sistema hidrográfico de Esmeraldas, en la cuenca hidrográfica del río Esmeraldas. Esta cuenca está conformada por dos subcuencas y ocho microcuencas adicionales. Las microcuencas de drenajes menores son las más afectadas por la deforestación, seguidas por la microcuenca del río Pachijal y el río Mindo, mientras que la parte baja de la microcuenca del río Nambillo presenta una menor intervención. La red hidrográfica de la zona está compuesta por tres ríos principales, catalogados como ríos dobles debido a su ancho, caudal y longitud: el río Mindo, el río Saloya y el río Cinto. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial de Mindo,2020)

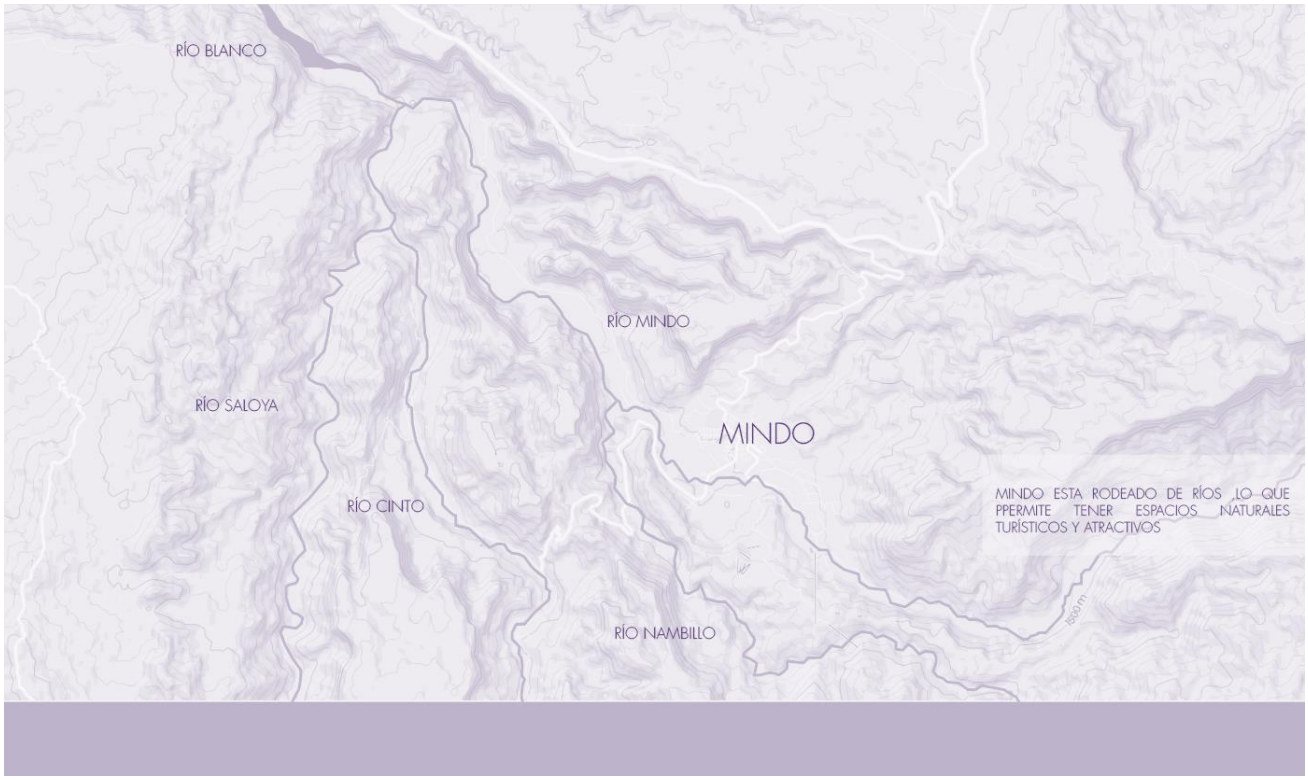


FIGURA 6 Redes Hidrográficas

Elaborado por:Andrea Zaldumbide-Maria Fernda Viñanzaca ,2023

1.2.5 Áreas verdes

Entre los años 2008 y 2014, se ha registrado una reducción del 2% en las tierras destinadas a la agricultura y ganadería. Estas áreas han sido reemplazadas por vegetación herbácea y arbustiva, gracias a la resiliencia de los ecosistemas, es decir, su capacidad de recuperarse incluso en condiciones adversas. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial de Mindo,2020)

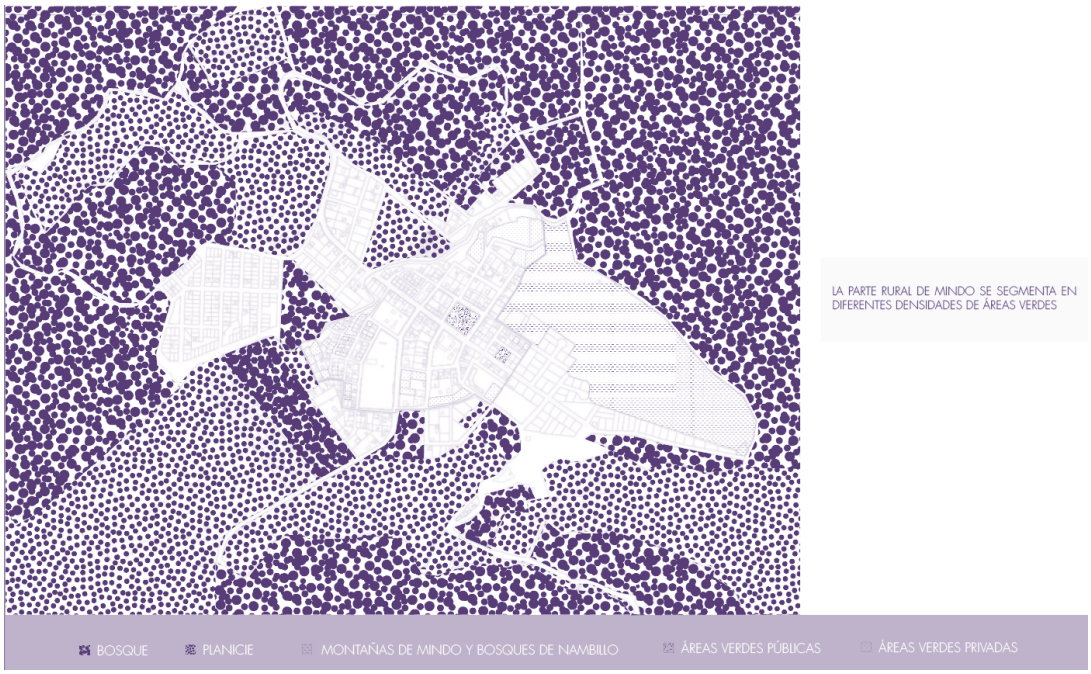


FIGURA 7 Áreas verdes

Elaborado por:Andrea Zaldumbide-Maria Fernda Viñanzaca ,2023

1.2.6 Uso de suelo

La zona analizada muestra un área de uso mixto, donde se combinan viviendas y comercios. En los alrededores, se encuentra una zona residencial. Las edificaciones de uso mixto son principalmente viviendas de dos pisos, donde la planta baja se destina al comercio y la planta alta se utiliza como vivienda.

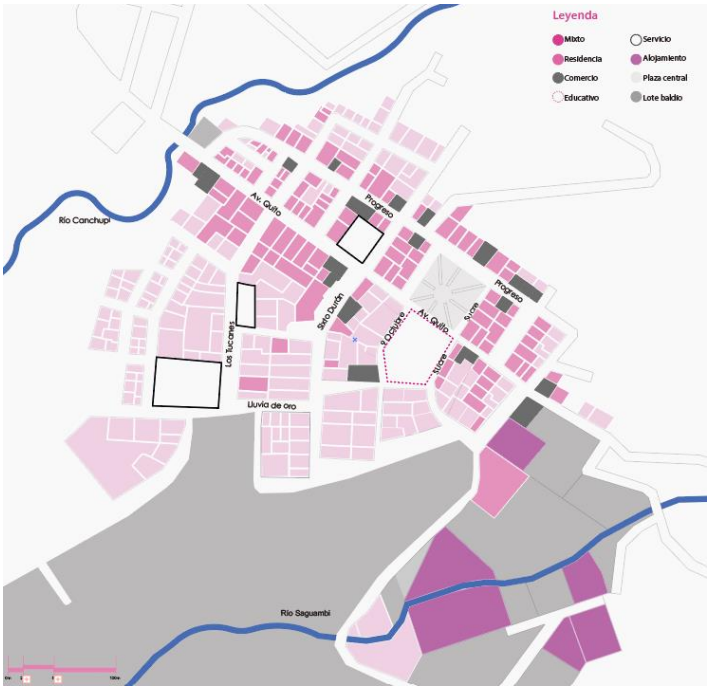


FIGURA 8 Uso de suelo

Elaborado por: Andrea Zaldumbide-María Fernda Viñanzaca ,2023

Además, en la composición de vías se puede observar que en las manzanas de la zona central existe una subdivisión que ha generado una lotización mayoritariamente de forma ortogonal. Mientras en los bordes de la población existe una subdivisión de manzanas irregulares.

Se evidencia que el centro de la población se encuentra urbanizada debido a la zona comercial de la parroquia. Mientras que en sus extremos las edificaciones se encuentran de forma dispersa ya que en esta se encuentra la zona residencial y de alojamiento.

- **Alturas:** La altura de edificaciones en Mindo, comprende entre 1 a 4 pisos de altura. Sin embargo, en su mayoría corresponde a 2 pisos. Con estas elevaciones se puede apreciar que la altura de las edificaciones puede varias dependiendo en la zona que se encuentre



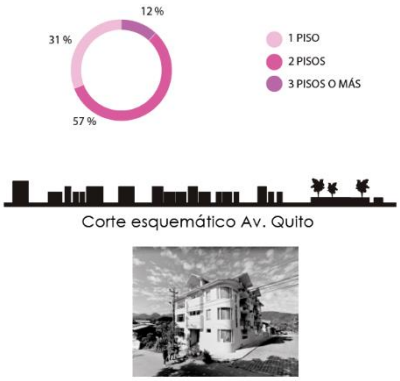
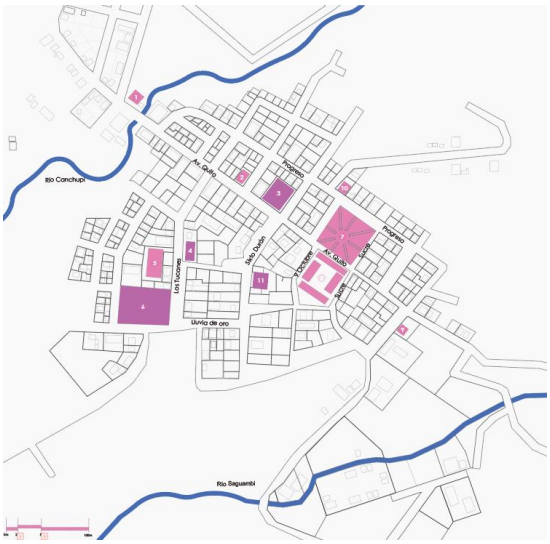


FIGURA 9 Alturas de edificaciones

Elaborado por: Andrea Zaldumbide-María Fernda Viñanzaca ,2023

- **Equipamientos:** Mindo es una parroquia donde predomina la residencia, también cuenta con equipamientos que dotan al sector como educativos, de salud y deportivos. Uno de los más visibles es la importancia a las actividades turísticas como museos, mercado artesanal, etc.



	EQUIPAMIENTO	#	UBICACIÓN	USO / TIPO DE POBLACION
1	UPC POLICIA NACIONAL	1	AV. QUITO (PUENTE) Y EL CADI	RESIDENTES
2	MERCADO ARTESANAL	1	CALLE SIXTO DURAN BALLÉN Y AV. QUITO	MIXTO
3	IGLESIA	1	AV. QUITO Y CALLE SIXTO DURÁN BALLÉN	RESIDENTES
4	SUBCENTRO DE SALUD	1	CALLE SIXTO DURÁN BALLÉN FRENTE AL ESTADIO	MIXTO
5	COLISEO	1	CALLE ANTONIO JOSÉ DE SUCRE	RESIDENTES
6	ESTADIO	1	CALLE SIXTO DURÁN BALLÉN	RESIDENTES
7	PLAZA CENTRAL	1	PARQUE CENTRAL, AV QUITO	MIXTO
8	UNIDADES EDUCATIVAS	1	VÍA MINDO	RESIDENTES
9	MUSEO	1	HOSTAL LAS LUCIÉRNAGAS	TURISTAS
10	GAD MINDO	1	AV. PROGRESO Y 9 DE OCTUBRE	RESIDENTES
11	BIENESTAR SOCIAL	1	CALLE SIXTO DURÁN BALLÉN	RESIDENTES

FIGURA 10 Equipamientos

Elaborado por: Andrea Zaldumbide-María Fernda Viñanzaca ,2023

1.3 Análisis demográfico: Mindo

En el año 2010, la Parroquia Rural de Mindo registró una población de 910 hombres y 822 mujeres, según datos del INEC. Para el año 2020, de acuerdo a las proyecciones basadas en la actualización de datos por parte del Sistema SIN, se estima que el 53% de los habitantes son hombres, mientras que el 47% restante son mujeres. (PDOT de Mindo,2020)

La población de Mindo se distribuye en diferentes rangos de edad, siendo los más predominantes, en orden descendente, los siguientes: el grupo de 5 a 24 años, con un 43,08% de la población, conformado por niños, niñas, adolescentes y jóvenes adultos; seguido por el grupo de 25 a 64 años, con un 41,93%, que abarca adultos y adultos mayores. Asimismo, se encuentra el grupo de 1 a 4 años, representando el 9,34% de la población, compuesto por infantes; y por último, el grupo de 65 a 99 años, con el 5,65% de la población, que incluye a personas adultas mayores y longevas. En resumen, se puede concluir que la parroquia cuenta con una población joven, con una proporción considerable de habitantes en edades aptas para la producción de bienes y servicios locales, así como para la participación y el empoderamiento de espacios públicos. A partir de la información presentada, se puede apreciar un equilibrio en términos de distribución etaria dentro de la parroquia. (PDOT de Mindo,2020)
Los habitantes de la Parroquia de Mindo representan una valiosa fuente de riqueza cultural que se ha preservado a lo largo del tiempo. Sin embargo, su identidad cultural ha sido influenciada por procesos de globalización, migración y aculturación, los cuales han tenido un impacto significativo en las relaciones sociales y comunitarias.

Luego de realizar un análisis demográfico, se constata que el 42% de los habitantes de Mindo son oriundos de esta parroquia. Asimismo, un 35% proviene de otras parroquias en el país, mientras que un 17% reside en parroquias dentro del Distrito Metropolitano de Quito. Además, un 6% de la población está compuesto por individuos provenientes de diversos países como Venezuela, Perú, Canadá, Italia, Brasil, Corea del Sur, Colombia, España, Reino Unido, Noruega, Bélgica, Alemania, Chile, Costa Rica, Francia, Portugal, Bulgaria, Estados Unidos, Australia, Arabia Saudita, Países Bajos, Cuba, Suiza, Bolivia, Honduras. A pesar de esta amplia diversidad, todos los habitantes se sienten parte integral de la vida local y se identifican con la rica identidad cultural que caracteriza a Mindo. (PDOT de Mindo,2020)

1.4 Análisis Económico: Mindo

Las actividades productivas principales en la Parroquia de Mindo están enfocadas en el sector terciario, el cual representa aproximadamente el 30,49% del total de actividades rentables. Dentro de este sector, se destacan el alojamiento y los servicios de comidas, que representan el 17,31%, así como las actividades de servicios administrativos y de apoyo, que conforman el 13,18%.

A continuación, se encuentra el sector primario, que representa el 27,48% de las actividades productivas y se enfoca en labores agrícolas y ganaderas. Tanto el turismo como la ganadería han tenido un impacto significativo en la dinámica económica de la población de Mindo. Por lo tanto, es importante profundizar en el análisis de estas actividades económicas, y complementarlo con un enfoque en las actividades que generan ingresos rurales agrarios y la prestación de servicios.

(PDOT de Mindo,2020)

1.5 Conclusiones

Mindo, al ser un espacio caracterizado por ser un lugar biodiverso, que permite alejarse del mundo exterior debido a su entorno natural predominante, evoca este sentido de purificación ideal para encontrar el bienestar que la rutina y contexto del día a día no nos permiten tener. Además, esta parroquia se vuelve adecuada ya que es un punto medio (Costa-Sierra) y además cercano a la ciudad de Quito. También debido a su población relativamente joven y con una amplia riqueza cultural es propicia para desarrollar un proyecto que se puede seguir replicando para que las problemáticas que genera el estrés y ansiedad se puedan tratar de una manera diferente.

CAPITULO II: EQUILIBRIO MENTE-CUERPO-ESPIRITU

2.1 Introducción

En este capítulo se desarrolla cómo volviendo al origen y rescatando practicas simples y ancestrales surge la posibilidad de poder reencontrar la armonización, la sanación y equilibrio retomando elementos de la naturaleza por el ser humano, y así reencontrando el camino de regreso hacia la fuente de sabiduría. De esta manera, si cada individuo lograse conectar esa conciencia social se puede lograr una armonía colectiva.

Mente

2.2 Inteligencia emocional: Mente

La inteligencia emocional se define como la habilidad para identificar, comprender y regular nuestras propias emociones, así como la capacidad de reconocer, comprender e influir en las emociones de los demás. Esta capacidad nos permite establecer relaciones efectivas con los demás, manejar el estrés, tomar decisiones conscientes y desarrollar una mayor autoconciencia y control emocional. (Sabater V ,2022)



FIGURA 11 El impacto de manejar las emociones

(Uniagustiana,2022) tomado de: https://www.uniagustiniana.edu.co/noticias/el-impacto-de-administrar-las-emociones

La inteligencia emocional fue popularizada por el psicólogo Daniel Goleman en su libro "Inteligencia Emocional" publicado en 1995.Desde entonces, se han realizado una serie de investigaciones y estudios que respaldan la importancia de la inteligencia emocional en diferentes áreas de la vida, como el éxito profesional, establecer relaciones efectivas con los demás, manejar el estrés, tomar decisiones conscientes y desarrollar una mayor autoconciencia y control emocional.

Según un informe de la Escuela de Negocios de Harvard, la inteligencia emocional contribuye en un 80% al éxito en la vida, mientras que el coeficiente intelectual (CI) solo representa el 20%. (Goleman, D. (1995). "Inteligencia Emocional".)
También un estudio publicado en el Journal of Personality and Social Psychology encontró que los individuos con alta inteligencia emocional tienen más probabilidades de tener relaciones satisfactorias, tanto en el ámbito personal como profesional. (Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., & Beers, M. (2005). "Emotional intelligence and interpersonal relations")

2.3 Practicas que estimulan la Mente y ayudan a la reducción del estrés

Tanto el yoga como la meditación son prácticas que se han utilizado durante siglos para reducir el estrés y promover la relajación mental. Son disciplinas que pueden tener efectos positivos en la estimulación de la mente y en la reducción del estrés.

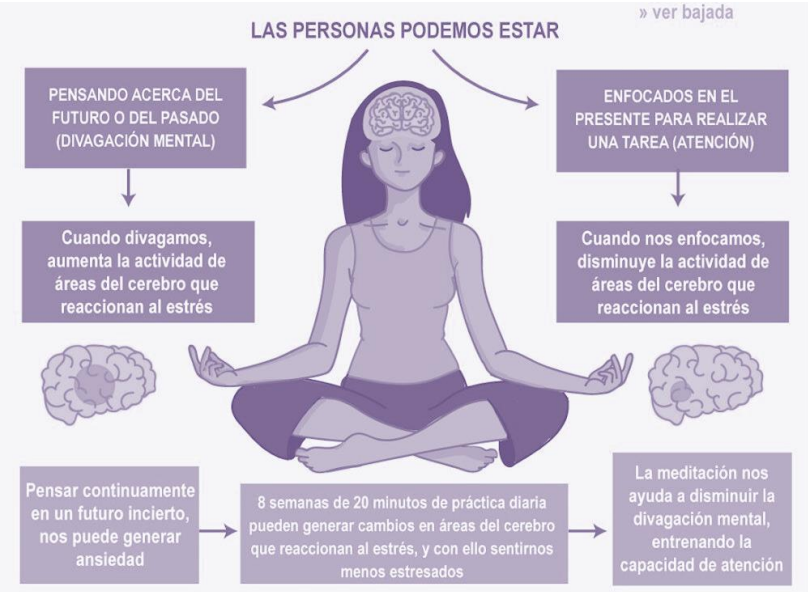


FIGURA 12 Entrenamiento mental

(Tang y Col.2015.Nat Rew Neurosc) tomado de: psicoconecta.com

Numerosos estudios han demostrado que la práctica regular de yoga y meditación puede disminuir los niveles de estrés percibido. Un metaanálisis publicado en la revista JAMA Internal Medicine encontró que la meditación mindfulness se asociaba con reducciones significativas en el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos. (Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). "Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis.")

Además, la práctica regular de yoga y meditación puede mejorar el bienestar mental y emocional. Según un estudio publicado en el Journal of Alternative and Complementary Medicine encontró que la práctica de yoga se asociaba con una reducción en los síntomas de ansiedad y depresión, así como un aumento en la sensación de bienestar general. (Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). "Yoga for depression: a systematic review and meta-analysis.")

La práctica regular de yoga y meditación puede reducir la respuesta fisiológica al estrés, como la disminución de la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Un estudio publicado en la revista Frontiers in Human Neuroscience encontró que la meditación de atención plena estaba asociada con cambios en la respuesta del sistema nervioso autónomo al estrés. (Fuente: Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). "The neuroscience of mindfulness meditation.")

2.4 Beneficios del Yoga y Meditación

Tanto el yoga como la meditación requieren un enfoque consciente en la respiración, el movimiento o los pensamientos. Esta práctica regular de dirigir la atención hacia un objeto específico ayuda a entrenar la mente para concentrarse y desarrollar la atención plena. (Zeidan, F., Johnson, SK, Diamond, BJ, David, Z. y Goolkasian, P. (2010). "La meditación de atención plena mejora la cognición: evidencia de entrenamiento mental breve". Conciencia y Cognición, 19(2), 597-605.)



FIGURA 13 Meditación y Yoga para relajarse

tomado de: https://aprende.com/blog/bienestar/meditacion/meditacion-y-yoga-para-relajarse/

- Mejora de la autorregulación emocional: cultivan la habilidad de observar y regular las emociones, lo que ayuda a mantener la claridad mental y a evitar que las emociones abrumadoras distraigan la atención.
- Aumento de la conciencia corporal: El yoga implica la conexión entre la mente y el cuerpo a través de posturas físicas y la respiración consciente. Esta conexión mejora la conciencia corporal, lo que a su vez facilita la concentración.
- Cultivo de la calma mental: Al liberarnos de la agitación y los pensamientos dispersos, podemos enfocar nuestra atención en una sola tarea con mayor facilidad.
- Fortalecimiento de la memoria: Al reducir el estrés y mejorar la concentración, una mente calmada y enfocada es más receptiva para aprender y recordar información de manera efectiva.

Es importante destacar que los beneficios de la concentración a través del yoga y la meditación se obtienen a través de la práctica regular y constante. La consistencia en la incorporación de estas disciplinas en la rutina diaria es fundamental para experimentar los efectos positivos en la concentración (Chambers, R., Lo, B. C., & Allen, N. B. (2008). "The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect.")

CUERPO

2.5 Alimentación saludable para el Cuerpo

La alimentación saludable puede tener un impacto positivo en la reducción del estrés. Además, es fundamental para mantener un buen estado de bienestar físico. Algunos puntos clave que demuestran cómo una alimentación adecuada puede contribuir al bienestar:



FIGURA 14 Alimentos contra el estrés

(Instituto de nutrición y salud Kelloggs), tomado de https://www.insk.com/media/353380/alimentos-estres.pdf

- **Nutrientes para el manejo del estrés:** Una alimentación saludable y equilibrada puede proporcionar los nutrientes necesarios para ayudar a regular los niveles de estrés. Por ejemplo, los alimentos ricos en triptófano, como los lácteos, nueces y aves de corral, pueden aumentar la producción de serotonina, un neurotransmisor que ayuda a regular el estado de ánimo y reducir el estrés.
- **Estabilidad emocional:** Una alimentación saludable puede contribuir a mantener una estabilidad emocional adecuada. Los alimentos saludables, como frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, contienen nutrientes esenciales que ayudan a equilibrar los niveles de azúcar en la sangre y promueven la producción de neurotransmisores que están relacionados con el bienestar emocional.

- **Reducción de la inflamación:** La inflamación crónica puede desencadenar una respuesta de estrés en el cuerpo y aumentar los síntomas de ansiedad. Por el contrario, una alimentación saludable, rica en frutas, verduras, granos enteros y grasas saludables, puede ayudar a reducir la inflamación y promover un equilibrio interno. (Fuente: Boeing, H., Bechthold, A., Bub, A.,

Ellinger, S., Haller, D., Kroke, A., ... & Stehle, P. (2012). "Critical review: Vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases." European Journal of Nutrition, 51(6), 637-663.)

De esta manera se puede evidenciar que una alimentación saludable no solo tiene efectos directos sobre el estrés y la ansiedad, sino que también contribuye al bienestar general. Sentir que estás cuidando tu cuerpo y proporcionándole los nutrientes necesarios puede tener un impacto positivo en tu estado de ánimo y tu actitud hacia la vida. Además, mantener un peso saludable y tener suficiente energía gracias a una alimentación equilibrada puede ayudarte a afrontar mejor las situaciones estresantes del diario vivir. ("El origen de los alimentos cultivados en América" de Daniel F. Austin.)

2.6 Alimentación consciente

La cultura Andina se ha caracterizado por tener una estrecha relación con la tierra y como ha sido también su conexión con los recursos naturales a lo largo de la historia. La alimentación de esta cultura se basaba en la agricultura, la ganadería y la recolección de alimentos de la naturaleza basándose una visión holística de la alimentación y percibió que la tierra era la fuente de todos los alimentos necesarios para su subsistencia. Creían en la reciprocidad con la naturaleza y llevaban a cabo rituales y ceremonias para agradecer y pedir permiso a la tierra antes de la siembra y la cosecha. Esta conexión espiritual con la naturaleza y la tierra era fundamental en su cosmovisión. Además de la agricultura, los antiguos andinos también practicaban la recolección de alimentos silvestres. Recogían una variedad de hierbas, frutas, nueces y raíces de la región, aprovechando los recursos naturales disponibles. Estas plantas silvestres a menudo eran usadas con fines medicinales y culinarios.



FIGURA 15 Dia de la Pachamama

tomado de: https://www.sudoesteba.com/2021-08-01/dia-de-la-pachamama-como-es-el-ritual-de-agradecimiento-a-la-madre-tierra-534/

2.7 Practicas físicas

La meditación, yoga y tai chi como practicas enfocadas en el bienestar físico ayudan al estiramiento y fortalecimiento muscular, ya que se enfocan en mantener la flexibilidad, mejoran la postura ayudando a reducir el riesgo de lesiones y alivian dolores musculares y articulares.



FIGURA 16 Técnicas del Yoga

tomado de: https://aprende.com/blog/bienestar/meditacion/meditacion-y-yoga-para-relajarse/

- **Reducción de preocupaciones:** La práctica física de la meditación involucra movimientos conscientes y controlados, lo que ayuda a enfocar la mente en el presente y alejarla de las preocupaciones y pensamientos estresantes. A medida que te concentras en los movimientos y en puedes coordinarlos con la respiración, experimenta una disminución de la rumiación mental y una sensación de calma y tranquilidad.
- **Mejora de la respiración:** La práctica física de la meditación se combina con una respiración consciente y profunda. La respiración controlada y profunda ayuda a relajar el cuerpo y la mente, reducir el estrés y mejorar la oxigenación de los tejidos. Además, al enfocar la atención en la respiración durante la práctica, se promueve una mayor conciencia de la propia respiración en el día a día, lo que puede ayudar a gestionar el estrés y las emociones negativas.

  (Wang, F., Man, J., Lee, EKO, Wu, T., Benson, H., Fricchione, G., ... y Yeung, A. (2013). Los efectos del qigong sobre la ansiedad, la depresión y el bienestar psicológico: una revisión sistemática y un metaanálisis. Medicina alternativa y complementaria basada en la evidencia, 2013.)

Por otro lado, los baños de cajón vienen siendo una práctica que se utilizó en varias culturas, principalmente ya que estos ofrecen un ambiente tranquilo y relajante lo que ayuda a reducir el estrés

y da a las personas un momento de escape de sus preocupaciones y rutinas caóticas. El calor y humedad que proporcionan promueven una relajación muscular y autocuidado además que mejora la circulación.

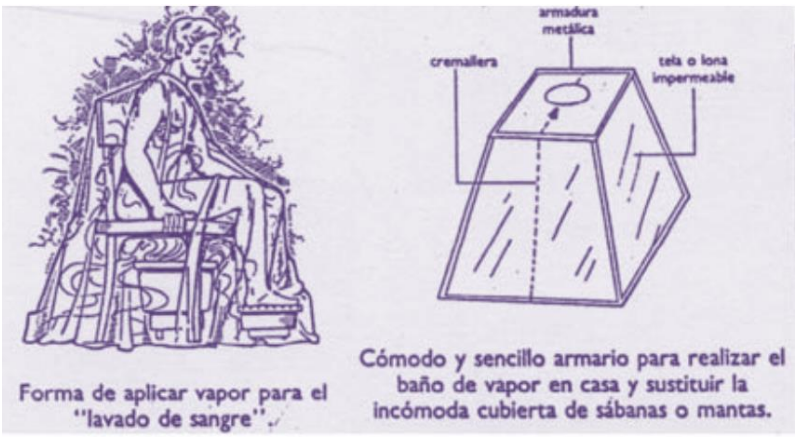


FIGURA 17 La medicina natural al alcance de todos

(Ed. Cedel.Barcelona.1977)

- **Purificación del cuerpo:** Se cree que los baños de cajón ayudan a eliminar toxinas del cuerpo a través de la sudoración. El calor y la humedad del baño de vapor pueden abrir los poros de la piel, permitiendo una mayor liberación de impurezas. Algunas personas también agregan hierbas o aceites esenciales al agua para potenciar los efectos de desintoxicación.

- **Relajación muscular:** El calor del agua caliente puede ayudar a relajar los músculos tensos y aliviar la tensión acumulada, lo que puede contribuir a la reducción del estrés.

(Ferreira, A., Contreras, R. y Paredes, A. (2017). El papel del temazcalli como práctica tradicional de curación en la vida del pueblo otomí. Revista de Enfermería Transcultural, 28(2), 131-139.)

ESPIRITU

2.8 Limpias

La purificación es un proceso en el cual se eliminan las energías negativas y se atraen las energías positivas. En países andinos como Ecuador, esta práctica se lleva a cabo de manera tradicional por los "curanderos" o "Yachacs", que son sanadores o sabios. Este conocimiento ha sido transmitido de generación en generación, y cada pueblo tradicionalmente cuenta con sus propios sanadores. Durante

el proceso de purificación, se utilizan diversos elementos de apoyo como tabaco, agua de colonia, inciensos, hierbas, piedras, alcohol, velas y fuego.

Todas las personas y seres vivos poseen una energía que los rodea, conocida como aura. A través del aura, intercambiamos energía positiva o negativa de forma consciente o inconsciente, lo cual puede tener efectos tanto físicos como psicológicos en las personas.



FIGURA 18 La medicina natural al alcance de todos

tomado de Google

- **Leer velas**

La lectura de velas es una práctica ancestral en la cual un vidente puede interpretar diversos aspectos de tu vida. Observando la mecha de la vela, su movimiento, color e intensidad, se revelan aspectos específicos relacionados con usted.

Es fundamental tener un tema específico sobre el cual desea obtener información, ya sea una molestia física, emocional o simplemente una pregunta particular sobre el pasado, presente o futuro. A través de esta práctica, se busca obtener insights y orientación en relación a diferentes aspectos de tu vida.

- **Limpias con Humo**

Esta técnica implica el uso de humo de hierbas sagradas como el palo santo, el sahumerio, el incienso o el copal para limpiar y purificar el aura y el espacio físico. Se cree que el humo elimina las energías negativas y atrae las positivas.

- **Limpia con huevo**

La finalidad de esta limpia es extraer la enfermedad del cuerpo de la persona pasando el huevo por todo el cuerpo del paciente, de esta manera se curan las enfermedades de la tierra (mal aire)

- **Limpia con animales**

Se frota el cuerpo del paciente con un animal vivo, puede (cuy, perro, gallina, chancho) con la finalidad de limpiar el mal y transmitirlo al animal, finalmente este forma parte de la ofrenda entregada a las deidades andinas.

- **Limpia con hierbas**

Se frota el cuerpo con flores y hierbas de distintas especies para limpiar el mal, el proceso se completa entregando los residuos junto con una ofrenda.
(Hugo E. delgado sumar. Apuntes de medicina tradicional,1984)

2.9 Baños y emplastos

Los baños son un procedimiento en el cual se baña a la persona con hierbas y otros elementos con la finalidad de que se eliminen los males que lo aquejan y sacar las malas energías. Por otro lado, los emplastos constan de colocar esta mezcla con plantas o preparados de plantas con tierra en la parte afectada del paciente para aliviarlo del mal. Los tratamientos complementarios son:

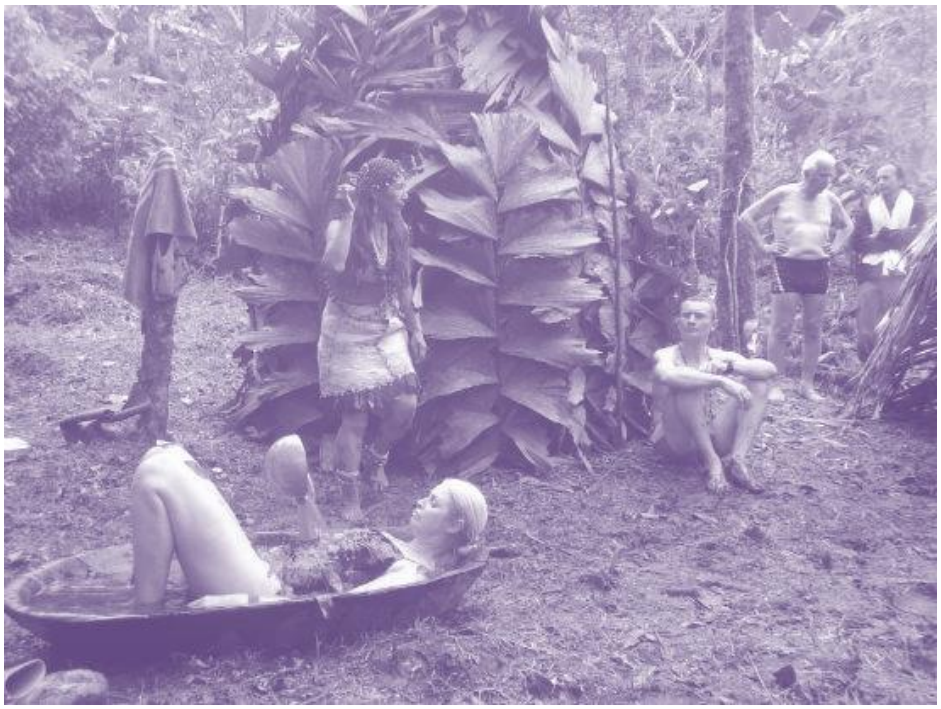


FIGURA 19 Baño natural de vapor con plantas medicinales

tomado de: Tripadvisor.com

- **Waspipy (evaporar)**

Es un baño de vapor con hierbas en donde se cubre al paciente con mantas para provocar la transpiración.

- **Pampay (enterrar)**

Consta en enterrar al paciente en un cerro de arena, para así curar los dolores musculares y de las articulaciones

- **Uma Watay (amarrar)**

Se amarra la cabeza del paciente con hojas, ramos y flores en forma de emplasto para contrarrestar el dolor
(Hugo E. delgado sumar. Apuntes de medicina tradicional,1984)

2.10 Rituales

Es una iniciación a las distintas realidades, en donde primero se debe establecer un control sobre nuestras vidas, dejando así de lado temores a experimentar la plenitud de la vida. Es decir, es el acceso a un nuevo conocimiento el cual conlleva un proceso de preparación y purificación para comenzar esta nueva vida de entendimiento. Durante el desarrollo de los rituales el Chaman es el único que podrá presidir y dirigir estos rituales.



FIGURA 20 Rituales de la medicina ancestral

tomado de Google

- **Pacchamanka**

La Pacha Manka es llevada a cabo en diversas ceremonias, como los Solsticios y Equinoccios del calendario agrícola, así como en ocasiones como matrimonios, bienvenidas, despedidas y agradecimientos al Padre Sol y la Madre Tierra por el regalo de los alimentos y por nuestra propia vida. Es una práctica que busca expresar gratitud y conexión con la naturaleza y los ciclos de la vida.

- **Ritual de Pipa**

Es uno de los rituales más antiguos y ampliamente practicados en todo el mundo. La acción de fumar juntos reafirma la conexión entre los lazos familiares y el universo. A nivel personal, nos brinda la oportunidad de hacer un deseo al enviar el humo del tabaco al universo. Este ritual se utiliza para iniciar o concluir talleres o reuniones, y su duración puede variar alrededor de una hora, dependiendo del número de personas involucradas.

- **Rituales de sanación**

Existen muchos motivos por los que una persona puede precisar una curación, como el "rapto del alma" cuando la enfermedad se atribuye al extravío o vuelo de la misma (Eliade 180), por la intrusión de un objeto mágico en el cuerpo del enfermo o por posesión de espíritus malignos.

Cipolletti, María Susana. La concepción del cosmos de un chaman Secoya (Amazonia ecuatoriana). Disponible en: http://www.ucm.es/BUCM/revistas/ Cirlot, J. Eduardo. Diccionario de símbolos tradicionales. Barcelona: Luis Miracle, 1958.

2.11 Conclusiones

Para alcanzar este equilibrio mente-cuerpo-espíritu es necesario seguir un proceso, el cual será diferente para cada persona, pero en el camino cada individuo ira encontrándose consigo mismo, en este proceso irán descubriendo practicas ancestrales que tienen como fin ayudar a encontrar el bienestar que las preocupaciones del día a día nos bloquean y no nos permiten experimentar una plenitud de la vida. Por otro lado, es importante rescatar practicas ancestrales que se han ido perdiendo, pero tiene el mismo enfoque, el generar conciencia en nosotros y usar los recursos que nos da la tierra para vivir, y así aprender a despojarnos de lo innecesario que solamente genera preocupaciones que repercuten en estrés y ansiedad.

CAPÍTULO III: DISEÑO ARQUITECTÓNICO

3.1 Introducción

En este capítulo se presentan los criterios de diseño para la propuesta del proyecto "Centro de Bienestar físico-espiritual y mental del Chocó Andino"

Como primer punto se definen las reglas del juego y de esta manera se determinan las estrategias de emplazamiento y cómo van a ser sus recorridos, tomando en cuenta cual es el programa para establecer los criterios funcionales que sean acordes y so forma y composición geométrica.

Como último punto, se establecen estrategias de diseño para así tomar las decisiones según los criterios estructurales y constructivos, definiendo los materiales que respondan adecuadamente al concepto del proyecto y al contexto del lugar elegido.

3.2 Zona de intervención: Mindo

El lote se ubica entre las calles Lluvia de Oro como vía principal y sus vías colindantes son la Vía al Cinto y 9 de Octubre. Se encuentra a 2 cuadras del Parque Central de Mindo y cuenta con un área de 6000 m² y a su al rededor casi no existen preexistencias urbanas y las pocas que existen tiene una altura máxima de 3 pisos. El lote se encuentra en el límite de lo urbano y lo rural, lo que significa una potencialidad ya que la vegetación ayuda a mantener un entorno natural que el programa del proyecto toma en cuenta para su desarrollo.



FIGURA 21 Ubicación del lote

por elaboración propia

3.2.1 Topografía

El corte A en el terreno muestra que la topografía no tiene mucha pendiente. El empieza en el punto 1253 m y termina en el nivel 1255, teniendo 2m de desnivel con un 2% de pendiente. El corte B en el terreno muestra que la topografía es casi plana. Su nivel es en 1254m en el inicio existe un pequeño desnivel, pero este no altera la cota.

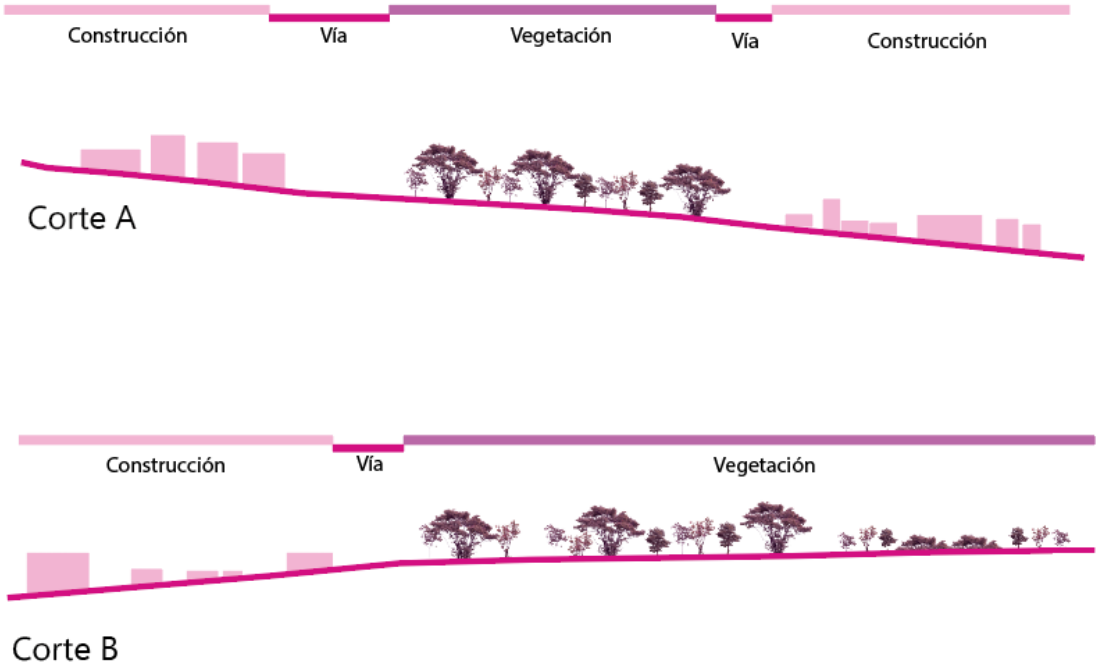


FIGURA 22 Cortes esquemáticos del terreno

por elaboración propia

3.2.2 Análisis climático

- **Asoleamiento:** El lote tiene una iluminación natural favorable, ya que siempre va a recibir la luz del sol por la mañana y la tarde, además la vegetación funciona como protector solar de los rayos del sol directos.



FIGURA 23 Análisis solar

por elaboración propia

- **Sombras:** El mayor porcentaje de sombra en el lote se da por la tarde, además el porcentaje de sombra predomina ya que el lugar está cubierto de árboles.

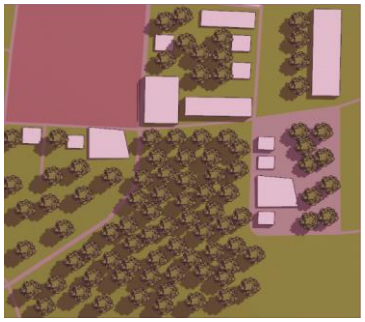


FIGURA 24 Análisis de sombras

por elaboración propia

- **Radiación:** La radiación en el lote es de 552 kWh/m² mientras la que recibe la vegetación es de 243.6 kWh/m².

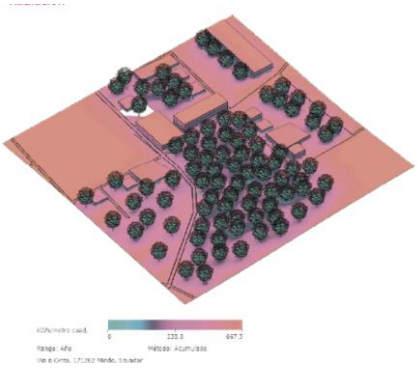


FIGURA 25 Radiación

por elaboración propia

- **Vientos:** Los vientos van desde una brisa moderada a una brisa fresca con una velocidad promedio de 7.37m/s.

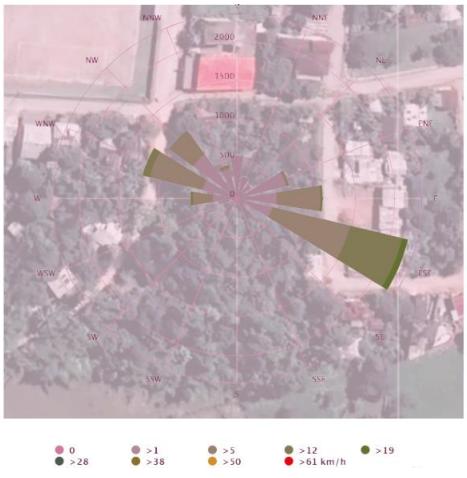


FIGURA 26 Vientos

por elaboración propia

3.3 Criterios conceptuales

En una sociedad afectada por la rutina y la velocidad del día a día, mucha gente es esclava del mundo exterior y no logra conectar consigo mismo. ¿Es posible que exista un lugar que permita despojarse de todo? Mindo es un lugar que mantiene el aspecto natural cercano a la ciudad, es el lugar ideal para purificarnos y desconectarse. Además, el rescatar saberes ancestrales como la espiritualidad y sabiduría Andina, son puntos clave que se heredan del pasado y pueden fortalecer el presente; transmitiéndose a las futuras generaciones, reviviendo nuestra identidad de alta valía cultural y médica.

3.3.1 Intenciones

- **Adentrar la naturaleza:** unión del ser humano con la naturaleza, para conectar de una forma ancestral y evolutiva.

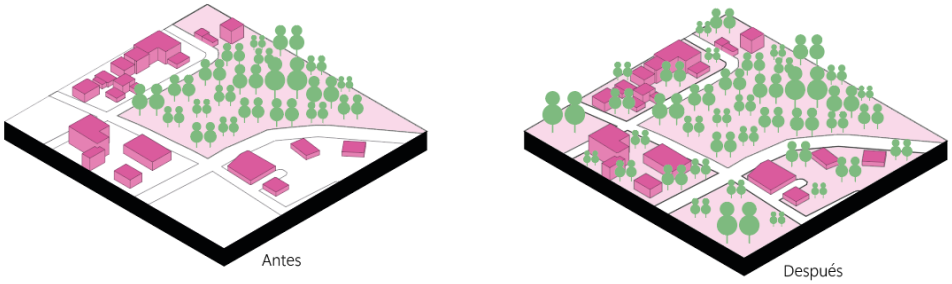


FIGURA 27 Isometrías antes vs después

por elaboración propia

- **Equilibrio para el bienestar:** Para alcanzar este equilibrio es necesario seguir un proceso, el cual será diferente para cada persona, pero en el camino cada individuo ira encontrándose consigo mismo.



FIGURA 28 Equilibrio humano

por elaboración propia

- **Romper ciclos:** Romper con la manera habitual de llevar un proceso, que el usuario tenga sus propias experiencias

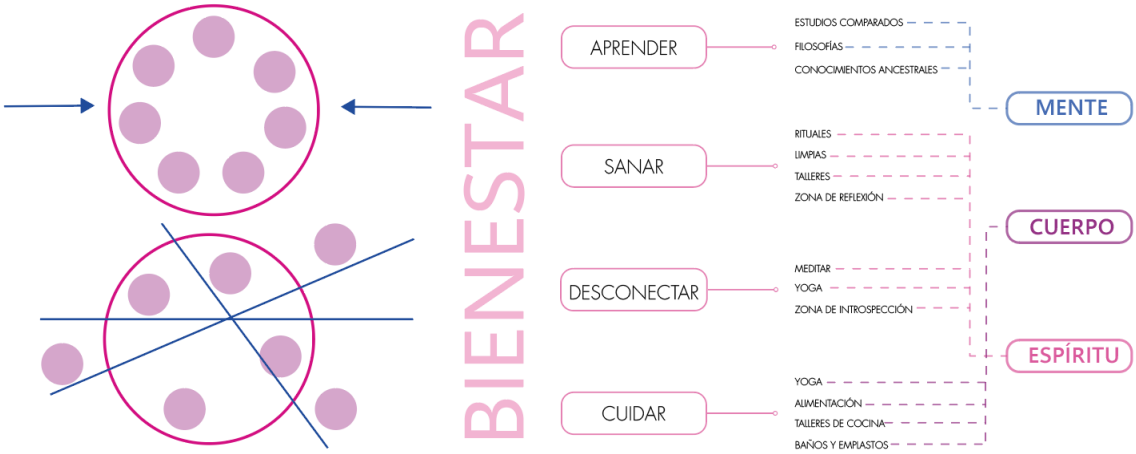


FIGURA 29 Proceso para el bienestar

por elaboración propia

3.4 Intenciones de diseño

La idea fuerza del proyecto parte de la fuerte presencia de vegetación ubicada en el terreno de la propuesta y la parte urbana que rodea el sitio. Además, esta idea de romper ciclos y vivir un proceso propio permite estructurar el proyecto a partir de lo formal.

3.4.1 La teoría de la Gestalt

Es una corriente psicológica que se desarrolla en la primera mitad del siglo XX, y se centra en el estudio de la percepción y la comprensión de cómo percibimos y organizamos la información que nos llega del entorno. Según esta teoría, la mente humana no procesa la información de forma pasiva, sino que busca patrones y estructuras significativas para crear un todo coherente a partir de las partes individuales. Sostiene que la percepción no se basa únicamente en la suma de los estímulos sensoriales, sino que se rige por principios como la figura-fondo, la proximidad, la similitud y el cierre, entre otros, que influyen en cómo organizamos y damos sentido a la información visual para percibir equilibrio y una sensación de orden, lo que puede tener un impacto positivo en el estado de ánimo y la comodidad de las personas que habitan o utilice esos espacios.

3.4.2 Ley de pregnancia

La ley de pregnancia, también conocida como ley de buena forma, es uno de los principios fundamentales de la teoría de la Gestalt. Esta ley establece que cuando percibimos un estímulo visual, tendemos a organizarlo de la forma más simple, ordenada y coherente posible. Nuestra mente busca patrones y estructuras que nos permitan crear una representación clara y significativa de la información que recibimos.

En otras palabras, sugiere que nuestra percepción tienda buscar la forma más sencilla y equilibrada para interpretar un estímulo visual. Esto implica que tendemos a ver las figuras como formas cerradas y completas, ya agrupar elementos o cercanos entre sí. Además, nuestra mente tiende a buscar la figura principal o dominante y distinguirla del fondo que la rodea.

Así lo que se busca es utilizar las formas geométricas para un diseño que sean fácilmente reconocible y memorable para el observador. De esta manera se puede aprovechar la forma en que nuestra mente organiza la información visual para transmitir mensajes claros y efectivos.



FIGURA 30 Pregnancia de un objeto

por Miguel Pérez M.

3.4.3 La forma

El círculo, por un lado, simboliza la perfección y la unidad. Su forma continua y sin principio ni fin se asocia con la eternidad y la totalidad. En términos espaciales, el círculo puede transmitir una sensación de movimiento fluido y continuo, creando una experiencia cíclica para los ocupantes del espacio.

Por otro lado, el cuadrado en la arquitectura está relacionado con la estabilidad, la estructura y la funcionalidad. La forma geométrica del cuadrado se considera estable y equilibrada visualmente. Se utiliza frecuentemente para delimitar espacios interiores y exteriores, y proporciona una estructura ordenada y clara para el diseño arquitectónico. El cuadrado también se asocia con la racionalidad y la eficiencia, ya que sus ángulos rectos permiten una organización y ruptura de los espacios.

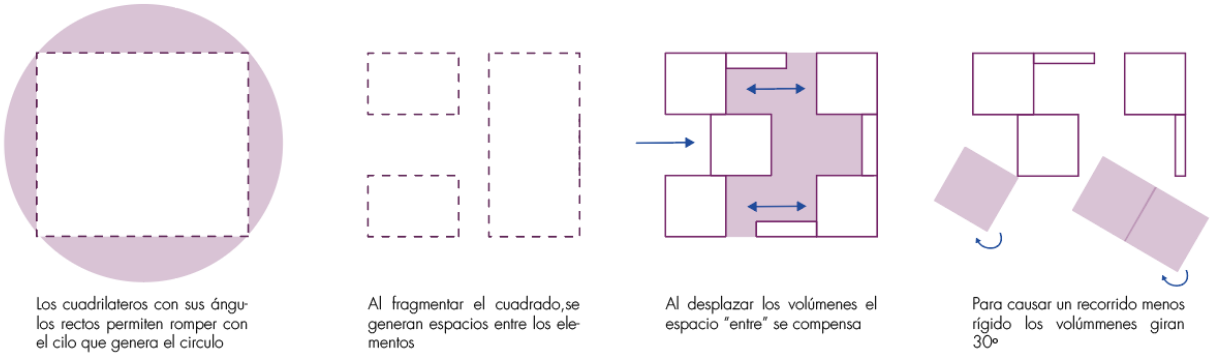


FIGURA 31 Forma como ayuda en el proceso

por elaboración propia

3.5 Estrategias de implantación

El Centro de Bienestar Físico, Mental y Espiritual del Chocó Andino busca servir como un espacio de transición entre el contexto urbano que lo rodea y la parte natural para adentrarse a un mundo de desconexión; de esta manera. Por esto, se propone una implantación dispersa pero que mantiene un orden, a partir del apilamiento de volúmenes se configuran diferentes relaciones espaciales tanto al interior del proyecto como al exterior; las estrategias proyectuales de implantación son:

2 La continuidad de la parte natural mediante un recorrido que adentra al proyecto



FIGURA 32 Flujos que se adentran al proyecto

por elaboración propia

3 Los volúmenes significan la ruptura de un orden que permiten experimentar un proceso

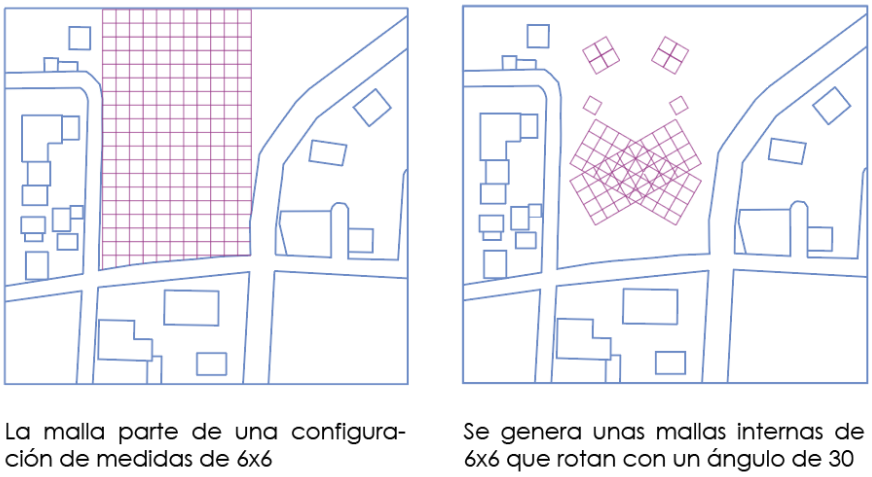


FIGURA 33 Ruptura de la Malla organizadora

por elaboración propia

4 Segmentar el proyecto en tres franjas Mente-Cuerpo-Espíritu

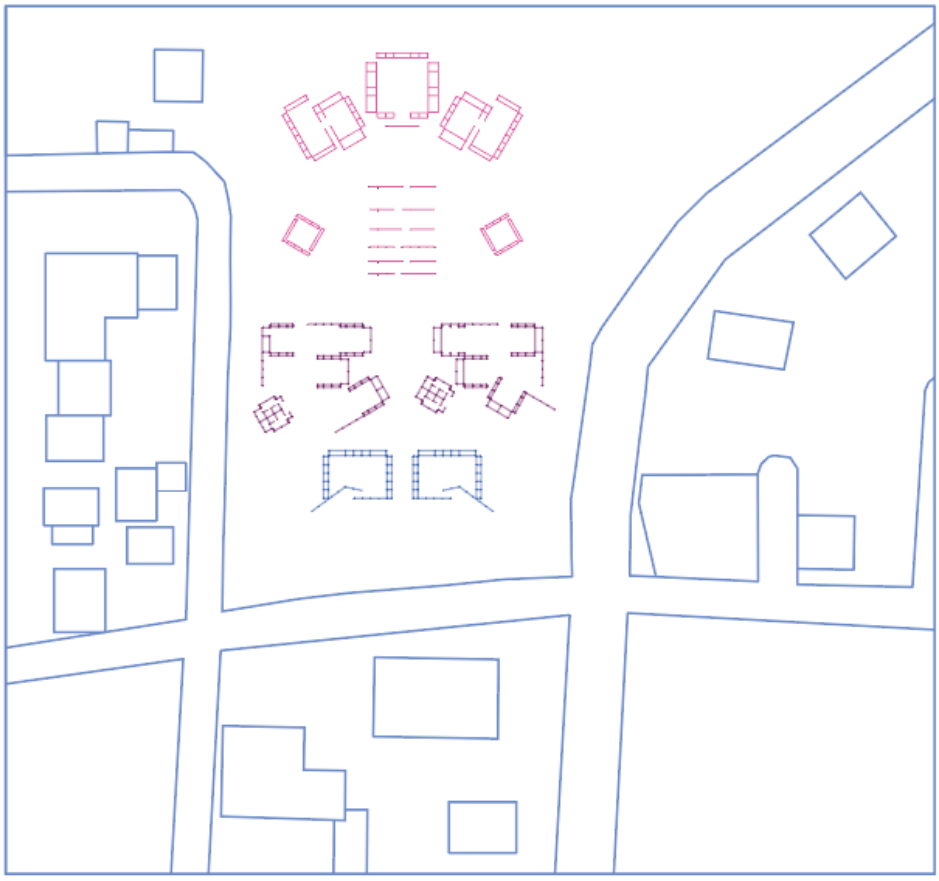


FIGURA 34 Franjas del proyecto

por elaboración propia

5 Generar pausas para que los usuarios tengan distintas percepciones

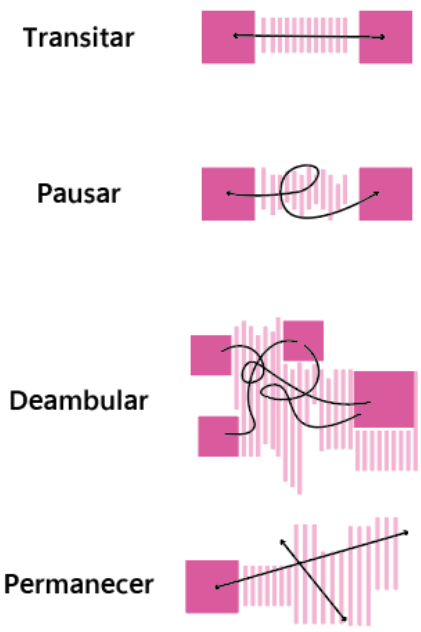


FIGURA 35 Espacios de pausas

por elaboración propia

6 La simetría es un elemento fundamental en la organización del espacio, la percepción del espacio se ve influenciada por la noción de orden, y un espacio simétrico o asimétrico generará diferentes sensaciones en los seres humanos. Además de definir los términos clave que estructuran y dan lógica al espacio arquitectónico

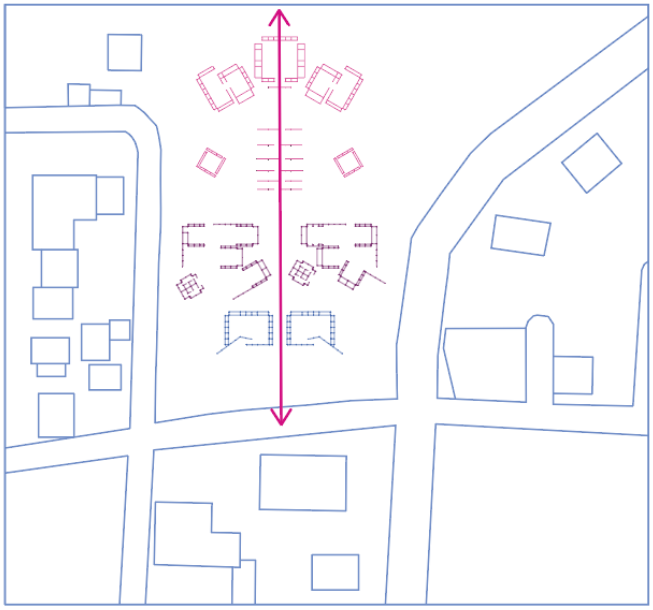


FIGURA 36 Eje ordenador

por elaboración propia

3.6 Estrategias programáticas

Tomando en consideración que para alcanzar el bienestar en su total equilibrio (Mente-Cuerpo-Espíritu) hay que seguir un proceso en el cual cada persona se va descubriendo, este proceso es diferente para cada uno, ya que es un momento de introspección y reflexión personal ,sin embargo arquitectónicamente se dicta una guía ,iniciando con los espacios de mayor concentración de actividades e impacto (físico-mental) hasta llegar a los espacios con menor concentración de gente pero con un alto valor espiritual.

3.6.1 Programa

- **Mente:** En la primera franja que se enfoca en fortalecer las capacidades intelectuales de una persona, su percepción, el pensamiento, la conciencia y la memoria. Así el programa que se desarrollara en este espacio es para aprender Yoga, meditación, estudios comparados y conocimientos ancestrales. Todas estas actividades van enfocadas a que se desarrollen de manera más grupal y como un primer acercamiento a cada una de estas disciplinas.

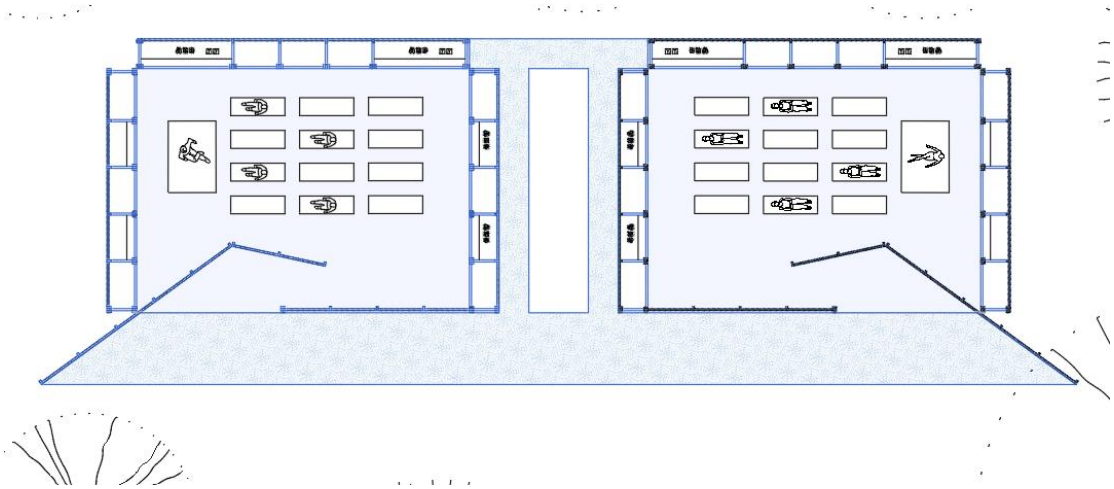


FIGURA 37 Bloque Mente

por elaboración propia

- **Cuerpo:** La segunda franja que se enfoca en el bienestar físico, segmentándose en dos partes, una se enfoca en el cuidado del cuerpo y la otra en la alimentación saludable del mismo.

Cuerpo sano: Este bloque se enfoca en sanar el cuerpo ya sea con técnicas ancestrales o con disciplinas occidentales, de esta manera se proponen actividades que ayuden a purificar y a reducir el estrés que se pueda llegar a acumular.

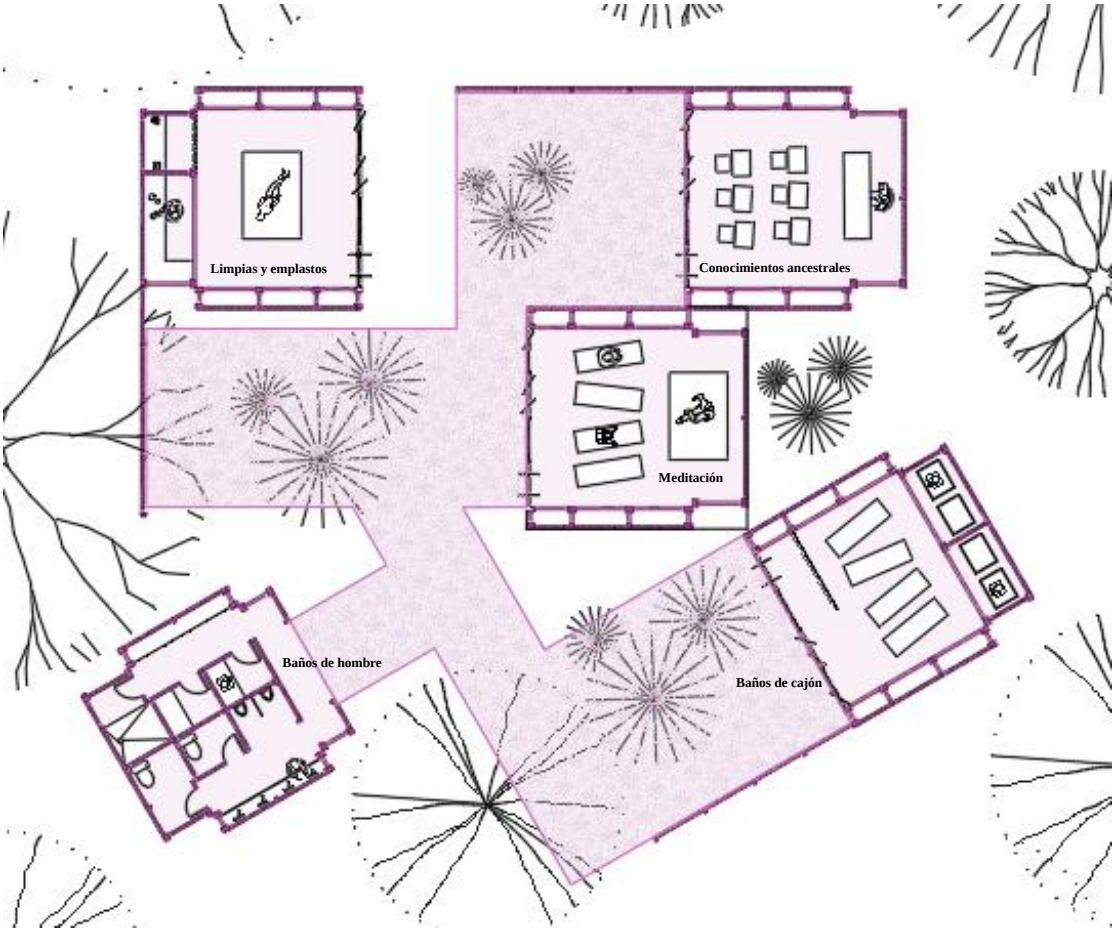


FIGURA 38 Bloque A Cuerpo

por elaboración propia

Alimentación sana y consciente: Este bloque se enfoca en hacer conciencia sobre cuidar la alimentación del cuerpo, entender que productos nos hacen bien y ayudan a reducir la probabilidad de tener enfermedades, ser agradecidos con la tierra por proveernos de los alimentos y darle gracias.

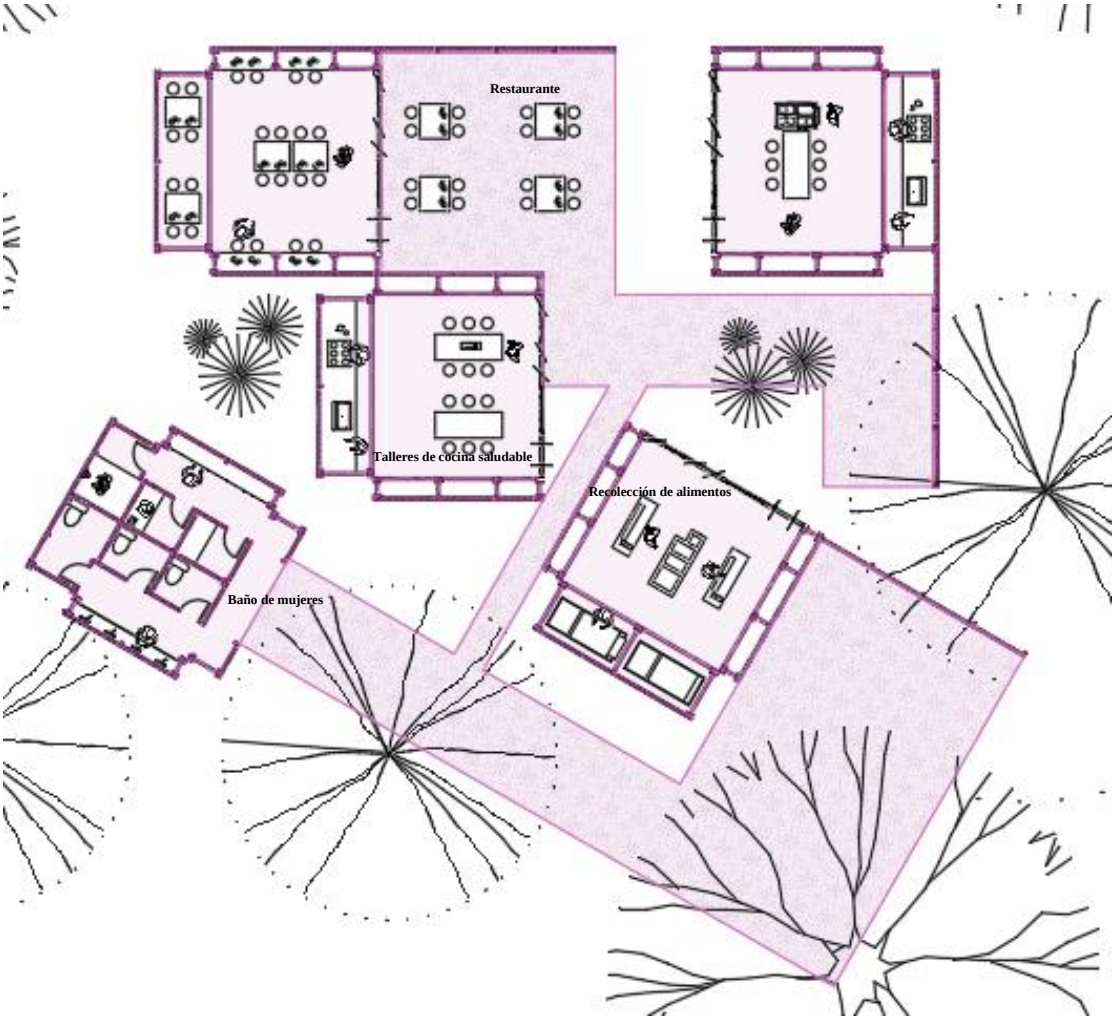


FIGURA 39 Bloque B Cuerpo

por elaboración propia

- **Espíritu:** La última franja que se enfoca en consolidar el proceso de equilibrio. El cual es un espacio más libre en donde se realizan rituales ancestrales tras haber adquirido un conocimiento previo y seguir un proceso de entendimiento. Además, puede ser utilizado como un espacio espiritual para ceremonias o talleres para grupos.

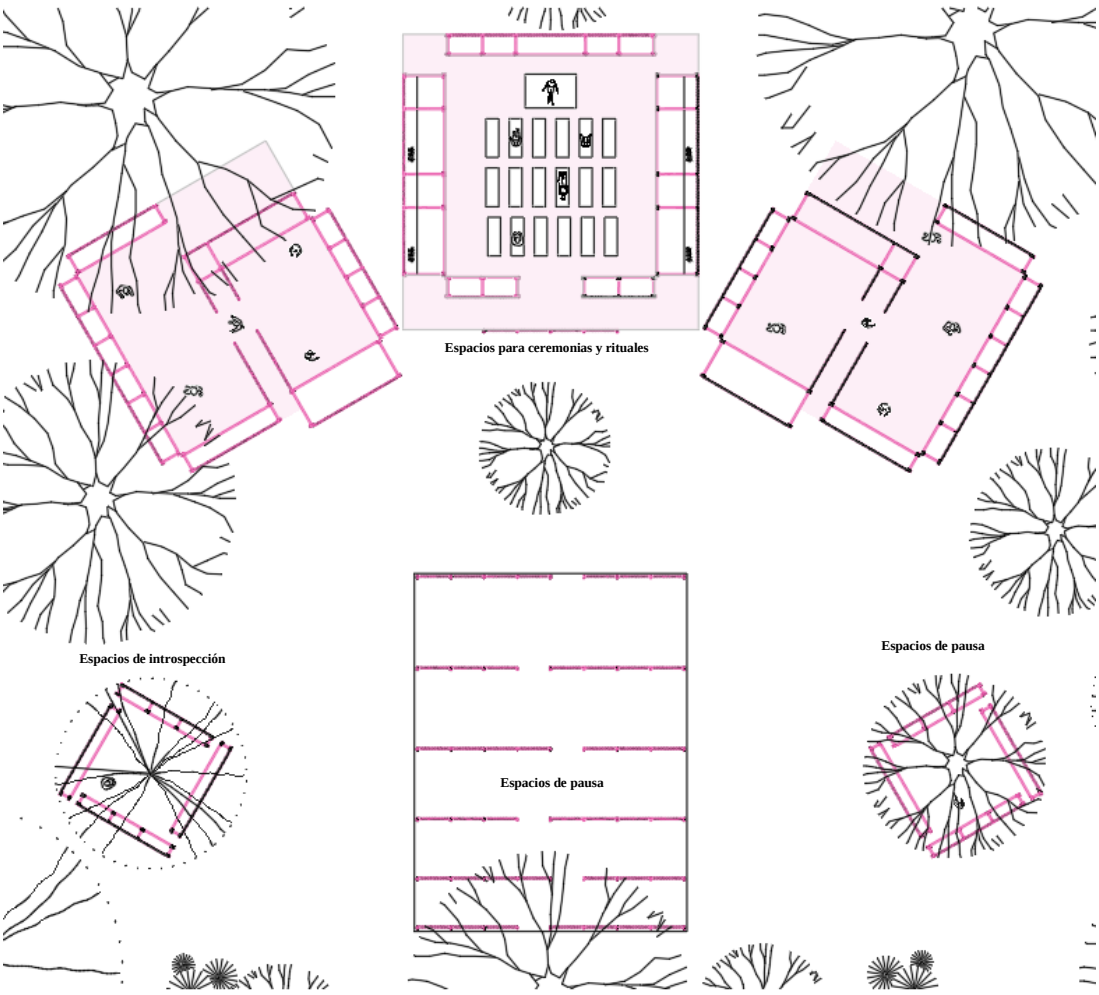


FIGURA 40 Bloque Espíritu

por elaboración propia

3.7 Estrategias Estructurales y constructivas

El Centro de bienestar mental-físico-espiritual del Chocó Andino es un espacio destinado a la desconexión del día a día y encuentro con la Naturaleza, por esta razón también se eligió la materialidad de la madera como recurso propio del lugar.

El proyecto utiliza la cercha, para salvaguardar la tala de los bosques del lugar se optó por madera colorada, la misma que viene de lugares aprobados ambientalmente. Como un condicionante estructural específico que sirve como herramienta de diseño a partir de la cual se permite definir o modificar la configuración de la arquitectura.

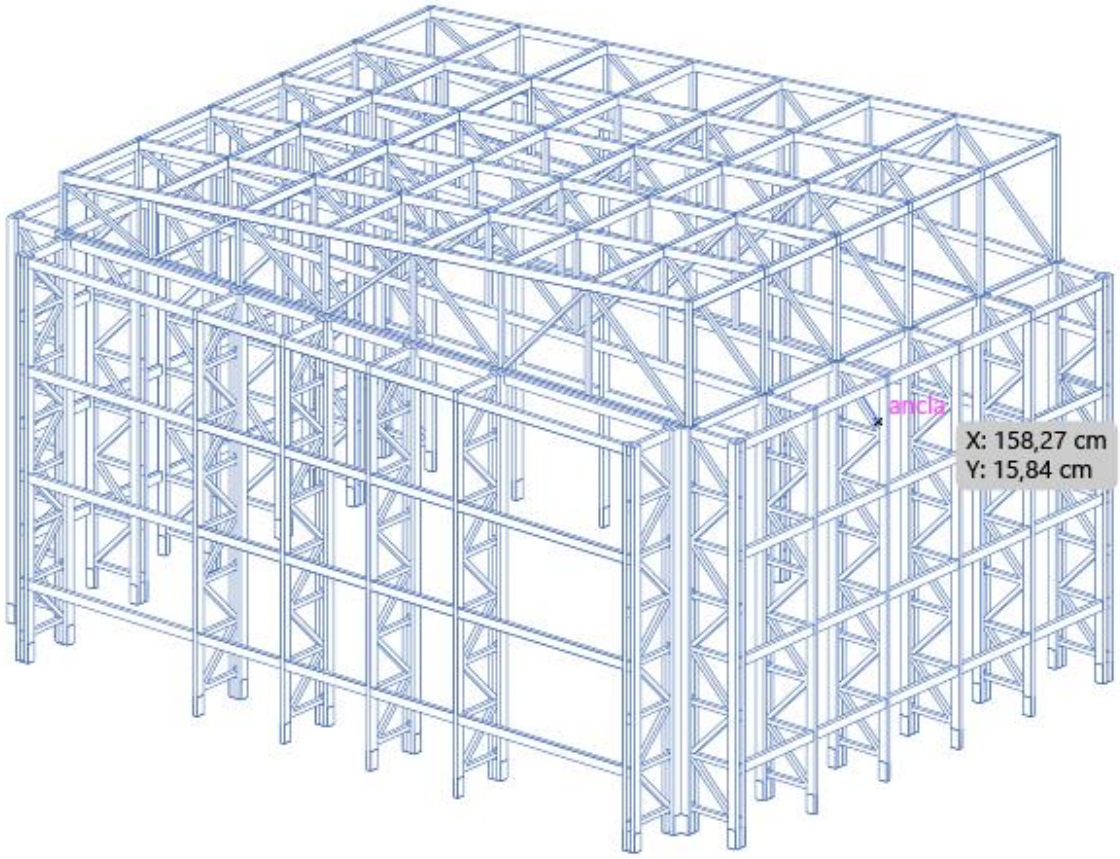


FIGURA 41 Estructura de cercha

por elaboración propia

3.7.1 Consideraciones de la carga

De acuerdo al uso de la edificación se hace una estimación de carga que incluye las cargas permanentes y variables combinadas en los elementos estructurales más desfavorables. En este caso se considera una carga de 10 [kN/m²] que es el valor para una cubierta inclinada

3.7.2 Consideraciones del suelo

El suelo de Mindo es de textura fina, pseudo limoso con unctuosidad, suave, o pseudolimoso arenoso; densidad aparente menor de 0,8; profundidad de 0 a 35 cm.; alta retención de agua. La carga admisible en Mindo es de =8.98 [T/m²]

FACTOR DE CARGA		FACTOR DE PROFUNDIDAD	
Nq	18,4	Fqd	1,333
Nγ	22,4	Fγd	1
Nc	30,14	Fcd	1,461

FIGURA 42 Factores del suelo

por elaboración propia

3.7.3 Optimización de la estructura

La estructura de cercha permite que el espacio al interior sea libre utilizando un condicionante estructural específico como herramienta de diseño a partir de la cual se define y configura el proyecto.

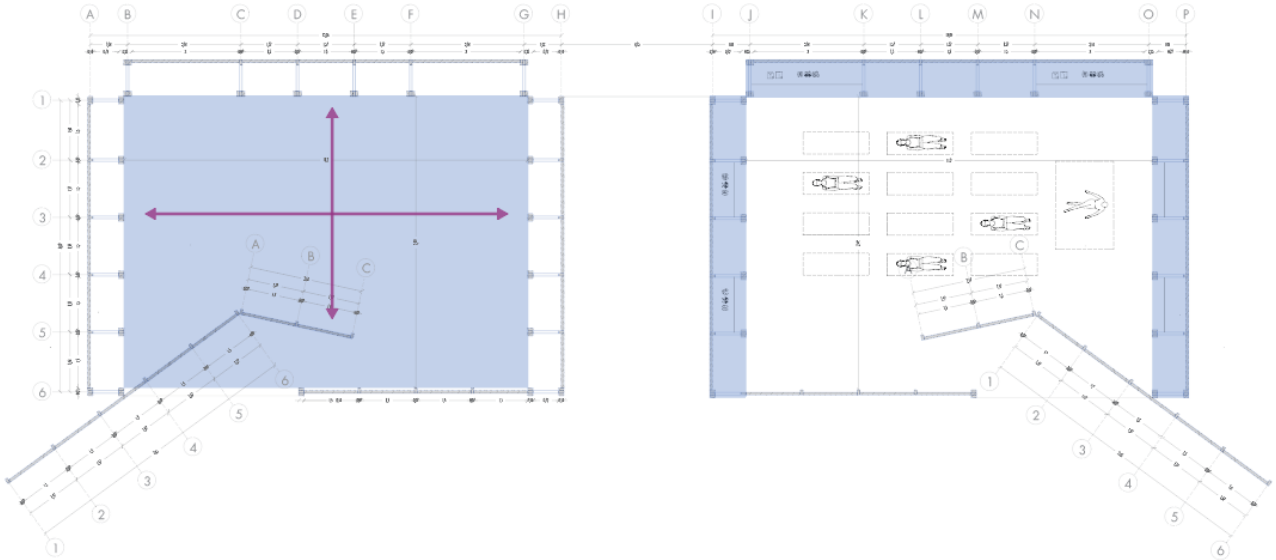


FIGURA 43 Estructura optimizada

por elaboración propia

3.7.4 Estrategias Constructivas

La madera es el principal elemento constructivo, tanto para su estructura como para su envolvente compuesto por celosías. De esta manera se evita el uso de ventanas ya que existe una ventilación natural por medio de estas. Constructivamente se compone de:

Cerchas: Este sistema constructivo ofrece varias ventajas, como una mayor resistencia y capacidad de carga, así como la posibilidad de crear espacios abiertos sin la necesidad de paredes intermedias

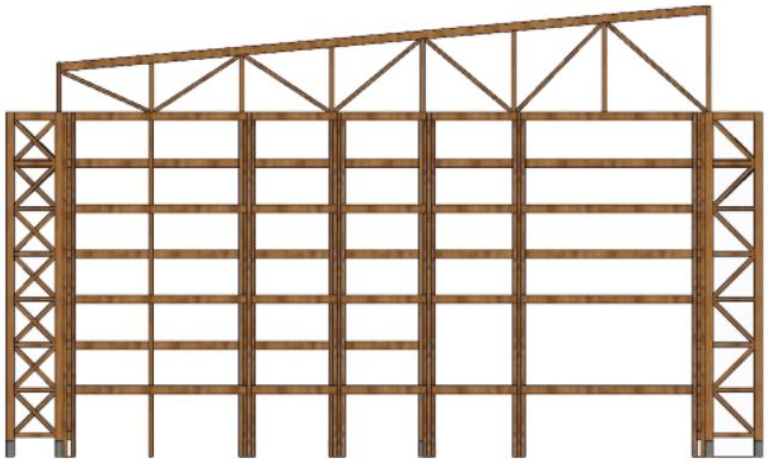


FIGURA 44 Estructura de madera

por elaboración propia

Existen distintos tipos de cerchas que se usan según la funcionalidad del espacio debido a sus medidas, dando distintas sensaciones con la misma lógica estructural.

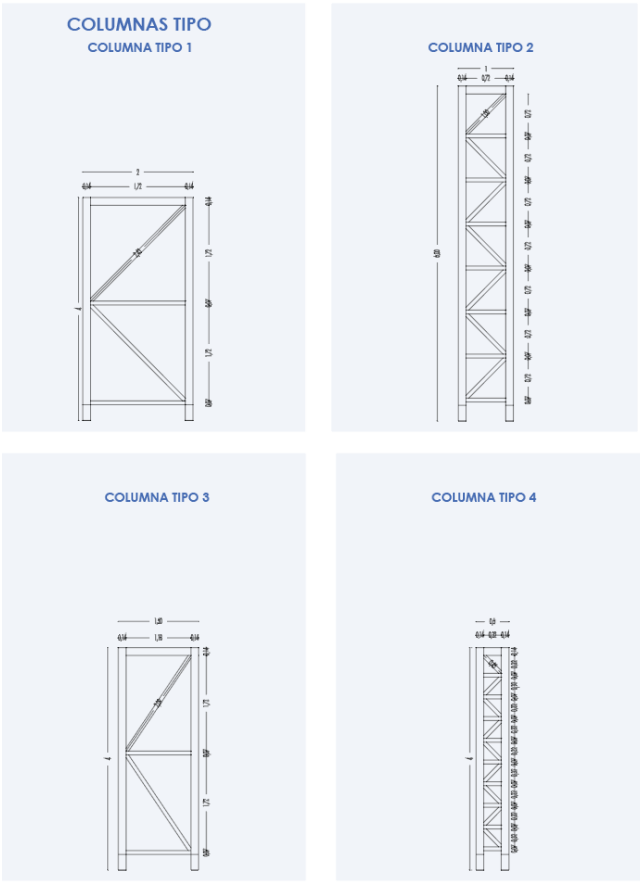


FIGURA 45 Tipos de cercha

por elaboración propia

Celosías: Las celosías de madera pueden brindar privacidad al filtrar la entrada directa de la luz exterior. Además, su diseño permite controlar la cantidad de luz solar que ingresa a un espacio, reduciendo así el calor y el deslumbramiento, lo que contribuye a la eficiencia energética.

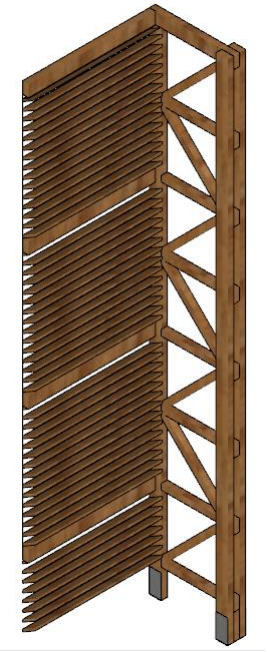


FIGURA 46 Celosías como envolvente

por elaboración propia

Malla mosquitero: A diferencia de otros métodos de protección, la malla mosquitero permite una adecuada circulación de aire y ventilación en el interior de los espacios además evita la entrada de insectos.



FIGURA 47 Malla mosquitero

por elaboración propia

Cubiertas: Los paneles sándwich están compuestos por capas de material aislante, como espuma de poliuretano o poliestireno expandido, que proporcionan un excelente aislamiento térmico. Esto ayuda a mantener la temperatura interior estable

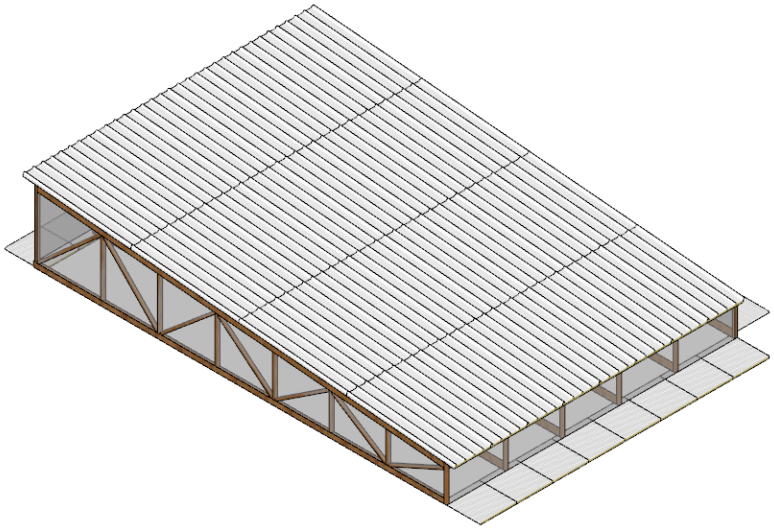


FIGURA 48 Cubiertas

por elaboración propia

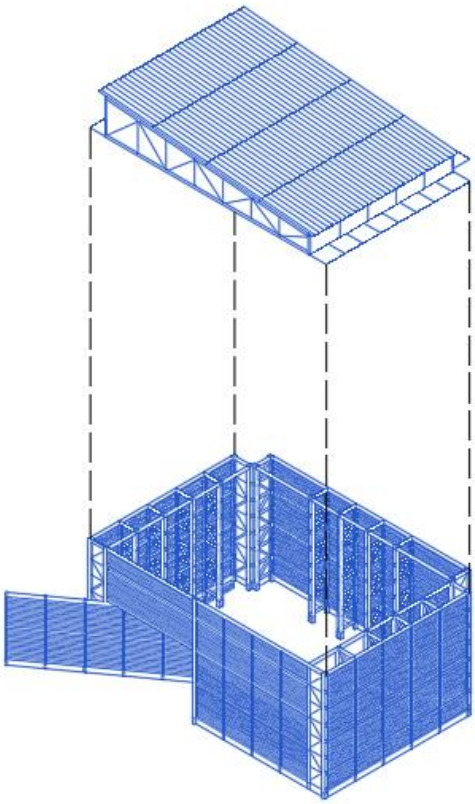


FIGURA 49 Isometría bloque A mente

por elaboración propia

CONCLUSIONES

Este capítulo representa la expresión arquitectónica derivada del análisis realizado en Mindo, a través del estudio tanto de sus características como de las limitaciones del lugar.

Cada decisión y criterio de diseño adoptado se enfoca en la búsqueda del bienestar mediante diferentes procesos. Así todos los elementos arquitectónicos aportan a la experimentación de un descubrimiento de un nuevo estilo de vida que nos lleva a encontrar el equilibrio. Por otro lado, se rescata la presencia de tradiciones ancestrales que se han ido perdiendo debido al mal estigma que existe hacia ellos.

Además de su propósito de revalorizar el entorno natural del lugar y que esa característica que Mindo posee como un alto valor paisajístico debido a su biodiversidad. Al utilizar y conservar la vegetación del lote como elemento paisajístico y herramienta de desconexión, respetando su contexto y formando parte integral de él.

Asimismo, el diseño arquitectónico viene a ser la respuesta de estrategias que consideran varios aspectos ,mismos que van en consonancia con el entorno natural que posee Mindo respondiendo a la necesidad que existe de tener un lugar para poder escapar de la rutina.

BIBLIOGRAFIA

Significado de Mente. (2015, Noviembre 26). Significados. https://www.significados.com/mente/

(N.d.). Edu.Ec. Recuperado Junio 12, 2023, de https://www.upec.edu.ec/images/stories/LOTAIP/2018/JUNIO/ANEXOS/M-1-

(N.d.-b). INFORMATIVO.Pdf. Recuperado Junio 12, 2023, de http://INFORMATIVO.pdf

¿Qué es el bienestar? Definición, tipos y habilidades para el bienestar. (Dakota del Norte). Psicología Hoy . Recuperado el 12 de junio de 2023, de https://www.psychologytoday.com/es/blog/que-es-el-bienestar-definicion-tipos-y-habilidades-para-el-bienestar

Ritual. (n.d.). Concepto. Recuperado June 12, 2023, de https://concepto.de/ritual/

¿Qué es la meditación? (n.d.). WCCM. Recuperado June 12, 2023, de https://wccm.org/que-es-la-meditacion/?gclid=CjwKCAjwyeujBhA5EiwA5WD7_aI9So62d1slAm0d_bpDU19ohUpAykBbkG94Xr6YrZTmin3pEpGCBBoCBTEQAvD_BwE

Adrian. (2022, Febrero 13). Purificar significado bíblico. Significado Bíblico. https://www.significadobiblico.com/purificar.htm

Reserva de Biósfera - mancomunidad del Chocó Andino. (2020, Junio 1). Mancomunidad Del Chocó Andino. https://mancomunidadchocoandino.gob.ec/reserva-de-biosfera/

Sabater, V. (2017, Junio 4). Daniel Goleman y su teoría sobre la inteligencia emocional. La Mente es Maravillosa. https://lamenteesmaravillosa.com/daniel-goleman-teoria-la-inteligencia-emocional/

Delgado Sumar, H. E. (n.d.). RITUALES Y PROCEDIMIENTOS CURATIVOS EN LA MEDICINA TRADICIONAL. Edu.Ec. Recuperado Junio 12, 2023, de https://www.flacsoandes.edu.ec/sites/default/files/agora/files/1266885098.amt_16_rituales_y_procedimientos_curativos.pdf

Ecuador Hostal AyaHuma en Peguche Otavalo Ibarra Imbabura. (n.d.). Ayahuma.com. De https://www.ayahuma.com/espanol/ceremoniasrituales.htm

Cipolletti, María Susana. La concepción del cosmos de un chaman Secoya (Amazonia ecuatoriana). Disponible en: http://www.ucm.es/BUCM/revistas/ Cirlot, J. Eduardo. Diccionario de símbolos tradicionales. Barcelona: Luis Miracle, 1958.

Hugo E. delgado sumar. Apuntes de medicina tradicional,1984

PUCHAICELA NAMCELA, SISA DEL ROCIO et al. Evaluación de estrés, ansiedad y depresión en Ecuador durante la pandemia de COVID-19. La Ciencia al Servicio de la Salud, [S.l.], v. 13, n. 1, p. 13 - 25, mar. 2022. ISSN 1390-874X. Disponible en: <http://revistas.espoch.edu.ec/index.php/cssn/article/view/667>.

Vista de Impacto social y psicológico del COVID-19 en el personal sanitario. Caso Ecuador. (s/f). Edu.ec. Recuperado el 25 de marzo de 2023, de https://incyt.upse.edu.ec/pedagogia/revistas/index.php/rcpi/article/view/412/530

Herrera L, Guerrero P, (2011). Por los senderos del Yachak. Espiritualidad y sabiduría de la medicina Andina. Quito: Abya-Yala

Vista de Impacto social y psicológico del COVID-19 en el personal sanitario. Caso Ecuador. (s/f). Edu.ec. Recuperado el 25 de marzo de 2023, de https://incyt.upse.edu.ec/pedagogia/revistas/index.php/rcpi/article/view/412/530

Salud mental de la población ecuatoriana. (n.d.). Edu.ec. Recuperado Marzo 26, 2023, de https://noticias.utpl.edu.ec/salud-mental-de-la-poblacion-ecuatoriana

Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., & Beers, M. (2005). "Emotional intelligence and interpersonal relations"

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). "Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis."

Wang, F., Man, J., Lee, EKO, Wu, T., Benson, H., Fricchione, G., ... y Yeung, A. (2013). Los efectos del qigong sobre la ansiedad, la depresión y el bienestar psicológico: una revisión sistemática y un metaanálisis. Medicina alternativa y complementaria basada en la evidencia

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). "The neuroscience of mindfulness meditation."

Zeidan, F., Johnson, SK, Diamond, BJ, David, Z. y Goolkasian, P. (2010). "La meditación de atención plena mejora la cognición: evidencia de entrenamiento mental breve". Conciencia y Cognición, 19(2), 597-605.

Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). "Yoga for depression: a systematic review and meta-analysis."

Chambers, R., Lo, B. C., & Allen, N. B. (2008). "The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect."

Boeing, H., Bechthold, A., Bub, A., Ellinger, S., Haller, D., Kroke, A., ... & Stehle, P. (2012). "Critical review: Vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases." European Journal of Nutrition, 51(6), 637-663.

Daniel F. Austin. "El origen de los alimentos cultivados en América"

Ferreira, A., Contreras, R. y Paredes, A. (2017). El papel del temazcalli como práctica tradicional de curación en la vida del pueblo otomí. Revista de Enfermería Transcultural, 28(2), 131-139.

Hugo E. delgado sumar. Apuntes de medicina tradicional,1984

Cipolletti, María Susana. La concepción del cosmos de un chaman Secoya (Amazonia ecuatoriana). Disponible en: http://www.ucm.es/BUCM/revistas/ Cirlot, J. Eduardo. Diccionario de símbolos tradicionales. Barcelona: Luis Miracle, 1958.

Kohler, W. (1929). Psicología de la Gestalt: una introducción a los nuevos conceptos de la psicología moderna. Liveright.

Koffka, K. (1935). Principios de la psicología de la Gestalt. Routledge.