

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA “JUAN MISAEL SARACHO”



FACULTAD DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA

ARQUITECTURA Y URBANISMO



**“CENTRO DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES
PSICOSOCIALES Y PSICOSOMÁTICAS.”**

POSTULANTE:

REYNA VALKIRIA AMADOR ESCOBAR

DOCENTE DE PROYECTO DE GRADO:

ARQ. LUIS JAVIER SÁNCHEZ MORALES

Modalidad de graduación Proyecto de Grado, presentada a consideración de la “UNIVERSIDAD AUTÓNOMA JUAN MISAEL SARACHO”, como requisito para optar el grado académico de Licenciatura en Arquitectura y Urbanismo.

Gestión 2022

TARIJA – BOLIVIA



DEDICATORIA

La presente tesis en la que dejo plasmados los conocimientos que adquirí y esfuerzo en la realización de la misma, sé la dedico a mi familia Lucy, Grover, Reynaldo, Erika, José y Santiago que me apoyaron y me acompañaron en estos años de aprendizaje y desempeño en los que constaron mi carrera.

La dedico a mis amigos Otto, Andrea, Sara y Vanesa, los cuales me apoyaron, caminaron y concluiré esta etapa de mi vida a su lado, compartimos tantos momentos importantes llegando a convertirse en mi segunda familia.

A mis docentes los cuales me guiaron y compartieron sus conocimientos para completar mi formación como arquitecta.



AGRADECIMIENTO

Al finalizar este trabajo quiero utilizar este espacio para agradecer a Dios por todas sus bendiciones, a mis Padres Lucy y Grover que han sabido darme su ejemplo de trabajo y honradez.

A mi hermana Erika por siempre apoyarme y alegrarme en los momentos que me sentía deprimida y todos esos pequeños detalles que tuvo al largo de mi carrera.

Y a todas las personas que me acompañaron por este camino que da comienzo a otra etapa de mi vida.



1 TABLA DE CONTENIDO

| | | |
|-------|--|----|
| 2 | METODOLOGIA..... | 4 |
| 2.1 | | 4 |
| 3 | ESTUDIO URBANO | 5 |
| 3.1 | CONTEXTO NACIONAL | 5 |
| 3.2 | CONTEXTO DEPARTAMENTAL | 7 |
| 4 | MARCO TEÓRICO | 11 |
| 4.1 | Introducción | 11 |
| 4.2 | Delimitación del tema | 12 |
| 4.3 | Problemática..... | 12 |
| 4.4 | Justificación..... | 13 |
| 4.5 | Necesidad | 16 |
| 4.6 | Objetivo General | 18 |
| 4.7 | Objetivos Específicos..... | 18 |
| 5 | MARCO CONCEPTUAL..... | 19 |
| 5.1 | Salud..... | 19 |
| 5.2 | Salud mental..... | 19 |
| 5.3 | Homeostático..... | 19 |
| 5.4 | El sueño REM | 19 |
| 5.5 | Enfermedades psicosociales..... | 20 |
| 5.6 | Enfermedades Psicosomáticas..... | 20 |
| 5.7 | Riesgos psicosociales | 20 |
| 5.8 | Estrés | 21 |
| 5.8.1 | Tipos de estrés..... | 21 |
| 5.8.2 | Estrés agudo. | 21 |
| 5.8.3 | Estrés crónico. | 21 |
| 5.8.4 | El estrés y su efecto en el cuerpo | 22 |
| 5.8.5 | Signos de demasiado estrés..... | 22 |
| 5.8.6 | Causas..... | 23 |
| 5.8.7 | Tratamiento psicológico..... | 24 |



| | | |
|--------|---|----|
| 5.8.8 | Técnicas de autocontrol del estrés:..... | 24 |
| 5.8.9 | Aromaterapia:..... | 25 |
| 5.8.10 | Respiración:..... | 25 |
| 5.8.11 | Riso terapia:..... | 26 |
| 5.8.12 | Masaje | 26 |
| 5.8.13 | Musicoterapia | 26 |
| 5.8.14 | Meditación..... | 27 |
| 5.8.15 | Mindfulness | 28 |
| 5.9 | Antecedentes sobre la salud mental. | 29 |
| 5.9.1 | Nacional. | 29 |
| 5.10 | Departamental | 32 |
| 5.11 | Visión del Intraid..... | 34 |
| 5.12 | Variables a considerar | 34 |
| 6 | MARCO LEGAL | 38 |
| 6.1 | CONSTITUCIÓN POLÍTICA..... | 38 |
| 6.2 | LEYES GUBERNAMENTALES..... | 39 |
| 6.3 | Conclusiones: | 42 |
| 7 | MARCO REAL..... | 42 |
| 7.1 | Análisis de modelos reales | 42 |
| 7.2 | Terapias propuestas | 48 |
| 7.3 | Análisis de la situación de la ciudad de Tarija | 49 |
| 7.4 | Análisis de alternativas de terrenos..... | 51 |
| 8 | INTRODUCCIÓN AL PROCESO DE DISEÑO | 54 |
| 8.1 | Análisis de sitio..... | 54 |
| 8.1.1 | Asoleamiento..... | 54 |
| 8.1.2 | Clima | 55 |
| 8.1.3 | Temperatura | 55 |
| 8.1.4 | Precipitación Pluvial | 56 |
| 8.1.5 | Humedad | 56 |
| 8.1.6 | Vientos | 57 |
| 8.1.7 | Topografía..... | 57 |



| | | |
|--------|---|----|
| 8.1.8 | Vegetación..... | 58 |
| 8.1.9 | Entorno urbano..... | 59 |
| 8.1.10 | Accesibilidad..... | 60 |
| 8.1.11 | Análisis de servicios básicos | 61 |
| 8.1.12 | Normas de uso de suelo..... | 63 |
| 8.2 | Premisas de proyecto urbano..... | 64 |
| 8.3 | Premisas de diseño arquitectónico | 65 |
| 8.3.1 | Premisas funcionales | 65 |
| 8.3.2 | Premisas ambientales | 65 |
| 8.3.3 | Premisas morfológicas | 66 |
| 8.3.4 | Premisas estructurales y tecnológicas | 67 |
| 8.3.5 | Premisas ambientales-tecnológicas-sustentables | 68 |
| 8.3.6 | Energía eólica..... | 69 |
| 8.4 | Estudio ergonómico | 70 |
| 8.5 | Programa cualitativo | 73 |
| 9 | PROYECTO ARQUITECTÓNICO..... | 76 |
| 9.1 | Planos Arquitectónicos del Proyecto..... | 76 |
| 10 | BIBLIOGRAFÍA..... | 81 |
| 11 | ANEXOS..... | 84 |
| 11.1 | Anexo A. Cómputo Métrico – Ítem elegido..... | 84 |
| 11.2 | Anexo B. Pliego de especificaciones técnicas – Ítem elegido. | 84 |
| 11.3 | Anexo C. Análisis de precio unitario. – Ítem elegido. | 87 |
| 11.4 | Anexo D. Presupuesto general. | 88 |