



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA
ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

**Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes
universitarios en la ciudad de Huacho – 2023**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Arquitecto

AUTORA:

Quinteros Quinteros, Ambar Oksana (orcid.org/0009-0002-6813-7356)

ASESORA:

Dra. Contreras Velarde, Karina Marilyn (orcid.org/0009-0008-8920-3600)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Arquitectura

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA – PERÚ

2024

DEDICATORIA

A mi madre y hermana quienes fueron el motor que me ayudó a impulsar el conseguir esta meta.

A mi padre, quien desde el cielo estoy segura me ve con orgullo.

A mis mascotas, quienes dependen de mí y eso me motiva a seguir creciendo como persona y profesionalmente.

A mi mejor amiga, la persona que me ha apoyado emocionalmente desde hace ya más de 10 años.

Por último, a mi lugar de trabajo, donde me han apoyado, motivado y dado las facilidades para poder culminar con esta tesis.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a mi familia por siempre apoyarme a seguir adelante, no dejar que me rinda y motivarme.

A los arquitectos especialistas que participaron en la entrevista, por contribuir con su experiencia y conocimiento.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA
ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CONTRERAS VELARDE KARINA MARILYN, docente de la FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA de la escuela profesional de ARQUITECTURA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Huacho – 2023", cuyo autor es QUINTEROS QUINTEROS AMBAR OKSANA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 13%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 22 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CONTRERAS VELARDE KARINA MARILYN DNI: 10646573 ORCID: 0009-0008-8920-3600	Firmado electrónicamente por: KCONTRERASVE el 22-07-2024 15:57:28

Código documento Trilce: TRI - 0830039

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA
ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA**

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, **QUINTEROS QUINTEROS AMBAR OKSANA** estudiante de la **FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA** de la escuela profesional de **ARQUITECTURA** de la **UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE**, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: **"Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Huacho – 2023"**, es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
AMBAR OKSANA QUINTEROS QUINTEROS DNI: 76429035 ORCID: 0009-0002-6813-7356	Firmado electrónicamente por: AQUINTEROSQU el 01-10-2024 14:31:43

Código documento Trilce: TRI - 0889157

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	v
ÍNDICE DECONTENIDOS.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA.....	21
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	21
3.2. Categorías, Subcategorías y matriz de categorías	22
3.3. Escenario de estudio	22
3.4. Participantes	26
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	26
3.6. Procedimiento.....	27
3.7. Rigor científico	28
3.8. Método de análisis de datos	28
3.9. Aspectos éticos.....	28
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	29
V. CONCLUSIONES	63
VI. RECOMENDACIONES.....	65
REFERENCIAS.....	66
ANEXOS	85

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Categorías y Subcategorías.....	22
Tabla 2. Leyenda de zonificación.....	25
Tabla 3. Técnicas e instrumentos para una investigación cualitativa.....	27
Tabla 4. Programación tipo cualitativa	32
Tabla 5. Tabla de programación cuantitativa	34

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Mapa de los distritos de la Provincia de Huaura.	23
Figura 2. Ubicación del predio. Fuente: Elaboración Propia	24
Figura 3. Zonificación del predio. Fuente: Plan de Desarrollo Urbano de la ciudad de Huacho 2013-2021	25
Figura 4. Entorno y equipamientos urbano del predio. Fuente: Google maps	26
Figura 5. Conceptualización.....	37
Figura 6. Plano de ubicación.....	38
Figura 7. Plano Perimétrico	39
Figura 8. Plano General	40
Figura 9. Plano General sección 1	41
Figura 10. Plano General sección 2	42
Figura 11. Plano General sección 3	43
Figura 12. Plano General sección 4	44
Figura 13. Plano General sección 5	45
Figura 14. Plano General sección 6	46
Figura 15. Cortes Generales 1	47
Figura 16. Cortes Generales 2	48
Figura 17. Elevaciones Generales 1	49
Figura 18. Elevaciones Generales 2	50
Figura 19. Detalles zona Anfiteatro 1	51
Figura 20. Detalles zona Anfiteatro 2	52
Figura 21. Detalles zona Anfiteatro 3	53
Figura 22. Detalles Centro Cultural 1	54
Figura 23. Detalles Centro Cultural 2	55
Figura 24. Detalles Centro Cultural 3	56
Figura 25. Vista de la pileta	57
Figura 26. Vista de exterior del anfiteatro.....	58
Figura 27. Vista interior del anfiteatro.....	59
Figura 28. Vista exterior de centro cultural	60
Figura 29. Vista del jardín japonés	61
Figura 30. Vista de la zona de juegos pasiva	62

RESUMEN

La investigación realizada tuvo como objetivo principal describir la importancia de un parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en Huacho – 2023, donde se empleó como metodología la investigación de tipo cualitativa y diseño de investigación fenomenológico. Se utilizaron como participantes a cinco equipamientos para la primera categoría, parque urbano y a tres especialistas para la segunda categoría, estrés. La validación de los instrumentos se obtuvo mediante la aprobación de tres expertos, la recolección de datos fue hecha a través de la ficha de observación con 21 ítems y la guía de entrevista con 12 ítems. Teniendo como resultados la coincidencia entre el marco teórico y los especialistas, por lo que se concluye que se describió la importancia de un parque urbano para la regulación del estrés, siendo estos espacios lugares donde pueden desarrollarse actividades que ayudan a segregar las hormonas necesarias para sentirse feliz, promoviendo así la salud física y mental del usuario, mediante la interacción social y la realización de actividades físicas.

Palabras clave: Parque urbano, salud mental y arquitectura multisensorial.

ABSTRACT

The main objective of the research carried out was to describe the importance of an urban park for the regulation of stress of university students in Huacho - 2023, where qualitative research and phenomenological research design were used as a methodology. Five facilities were used as participants for the first category, urban park, and three specialists for the second category, stress. The validation of the instruments was obtained through the approval of three experts and the data collection was done through the observation sheet with 21 items and the interview guide with 12 items. Having as results the coincidence between the theoretical framework and the specialists, it is concluded that the importance of an urban park for the regulation of stress is described, these spaces being places where activities can be carried out that help to secrete the hormones necessary to feel happy, thus promoting the physical and mental health of the user, through social interaction and physical activities.

Keywords: Urban park, mental health and multisensory architecture.

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente existe una tendencia por vivir más rápido, por lo que la vida de las personas se convierte en una agobiante rutina, lo que provoca un estado de estrés constante. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) el estrés es el estado de tensión y preocupación que se produce al pasar por una situación difícil, también revela que todos contamos con un grado de estrés, pero depende de la reacción de cada uno la manera en que puede llegar a afectar nuestro bienestar.

Por otra parte, Carvajal (2005) mencionó que con el estrés es posible que aparezcan cuadros psiquiátricos, en especial si la persona es vulnerable, por lo que debería darse la importancia respectiva a este estado. Según el portal web UPRESS, en su artículo “314 Millones de personas sufren estrés en el mundo”, el 14%, de los 314 millones, padecen de depresión debido a los niveles de estrés que manejan en su día a día, y que, solo 3% puede tener acceso a una atención médica o psicológica.

Si bien hay un sinnúmero de motivos que pueden hacer que una persona padezca de estrés, como se había mencionado líneas arriba, hay ciertos factores que pueden fomentar que este estado empeore llevando a producir otras enfermedades mentales como la depresión. Uno de estos factores es la falta de espacios verdes y de esparcimiento, y que, según Martínez, Montero & de la Roca (2016), nos indican que hay una relación entre la salud mental y las áreas verdes en un entorno urbano, donde a raíz de un crecimiento urbano no proyectado se genera este déficit y las problemáticas consecuentes.

En el Perú, existe un incremento de casos de estrés, ya que según el artículo del diario Correo (2016) “*Salud: El 58% de los peruanos sufre de estrés*” indica que, según la encuesta efectuada a 2,200 peruanos, dio como resultados que existió estrés en el 58% de la población peruana durante ese año, por otra parte, según un artículo del diario Gestión (2017) se indicó que cerca del 60% de la población sufrió estrés, cifra que aumentó con respecto al año anterior, en artículos recientes como el del diario Perú 21 (2023) donde indica que según la directora ejecutiva de Salud Mental del Ministerio de Salud (Minsa) desde el año 2021 al 2022 aumentó

el número de casos en un 19.21% y que ha ido aumentando en los tres primeros meses del año 2023.

Los datos recopilados en el párrafo anterior son alarmantes ya que demuestra un aumento en los niveles de estrés que provocan el aumento de enfermedades mentales como la depresión o síntomas como la ansiedad, esto sumado a que el índice de parques y espacios públicos de recreación a nivel nacional son mínimos por lo que no ayudan a mitigar o regular los niveles de estrés.

Por otra parte, centrándonos en el área de estudio, Huacho es una ciudad con un crecimiento económico en progreso, lo cual tiene beneficios como también consecuencias, y una de ellas es el estrés generado por las extensas jornadas laborales estudiantiles, asimismo, el no contar con espacios que generen recreación activa y/o pasiva, a la vez de ir perdiendo cada vez más áreas verdes por el mismo incremento de la población.

Según estudios realizados en la localidad, como el de Paniagua (2022) donde indicó que existió estrés en los estudiantes de ingeniería química de la universidad Sánchez Carrión, además en la investigación de Rojas (2022) se estudió el nivel de estrés en los estudiantes de ciencias de la comunicación y trabajo social concluyendo niveles de estrés de moderado a alto, otra investigación que aportó en conocer sobre el estrés en los estudiantes universitarios es el de Rosales y Sosa (2017) donde concluyeron que existió un estrés moderado en los estudiantes del V ciclo de la carrera de trabajo social de universidad nacional Sánchez Carrión. Las conclusiones se caracterizaron en que efectivamente, de la población estudiada, se padeció de un estrés en su mayoría moderado y alto, afectando en su capacidad académica.

Por lo que, según los resultados de los estudios del nivel de estrés en los universitarios, se puede ver que existe una problemática, revelando que muchos estudiantes universitarios deben lidiar con el estrés sin la capacidad de poder realizar actividades tanto pasivas como activas, además del déficit de área verde por metro cuadrado, donde según un artículo de RPP (2020) "Áreas verdes: Lima tiene un déficit de 56 millones de metros cuadrados" indicó que a nivel nacional solo tres ciudades del Perú superan los 3 metros cuadrados, siendo lo ideal 9 metros

cuadrados por persona; por lo que se buscó investigar la importancia de un parque recreacional para mitigar estos brotes de estrés, además de estudiar espacios de confort y áreas verdes que puedan optimizar la calidad de vida de los estudiantes.

Ya identificada la realidad problemática y teniendo en cuenta el planteamiento del estudio, se procedió a formular el problema holopráxico, el cual según Hurtado (2010) puede ser una afirmación o una interrogante que el investigador se plantea acerca de lo que está estudiando, mientras que Baptista et al (2014) dijo que establecer el problema es perfeccionar y estructurar la idea de investigación, teniendo estos lineamientos, se formuló la siguiente pregunta: ¿Cómo el diseño de un parque urbano regularía el estrés en los estudiantes universitarios en Huacho – 2023?

Con el planteamiento del problema realizado, podemos definir ahora la importancia del presente estudio, donde Hernández (2006) indicó que, la justificación del problema se refiere a explicar la causa e importancia para hacer la investigación, así como los beneficios que conlleva. Por lo que para entender la justificación del presente estudio podemos ordenarlo en diferentes criterios, siendo el primero la salud, ya que se espera plantear con esta investigación la regulación del estrés en los estudiantes universitarios para así mejorar su salud mental, la importancia en su valor teórico, se basa en que se podrá conocer en mayor medida la relación entre las dos categorías de estudio además de que puede sugerir ideas o recomendaciones a futuras investigaciones, el tercer criterio se justifica en lo social puesto que el presente estudio busca dar a conocer un problema aparentemente invisible, que es el estrés que conlleva un desgaste en la salud mental de los estudiante universitarios quienes se beneficiarán con la presente investigación, ya que se pretende investigar la importancia de un parque urbano para regular sus niveles de estrés.

Se justifica de manera práctica ya que existe la necesidad de mejorar la salud mental de los estudiantes universitarios mediante el uso de áreas verdes donde se implementen diferentes espacios de recreación. Por otra parte, se puede considerar la importancia del presente estudio a nivel ambiental puesto que se busca promover el cuidado de áreas verdes, dar a conocer las plantas autóctonas de la zona, y utilizando materiales de la zona.

A raíz del problema planteado y definida la importancia del desarrollo de esta investigación, se ha generado el objetivo general: Diseñar un parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en Huacho – 2023. Donde se procedió a identificar los siguientes objetivos específicos, siendo el primero el proponer espacios de recreación en un parque urbano con el fin de regular el estrés en los universitarios; el segundo objetivo es proponer y diseñar mobiliarios urbanos que contribuyan a tener confort en un parque urbano; a continuación el tercer objetivo es diseñar espacios en un parque urbano donde se aplique el paisajismo con el fin de mitigar el estrés en los estudiantes universitarios, el cuarto objetivo es proponer y diseñar espacios con arquitectura multisensorial en un parque urbano para disminuir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios, y por último, el quinto objetivo es proponer espacios con arquitectura multisensorial enfocado en la colorimetría para disminuir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios en un parque urbano.

II. MARCO TEÓRICO

Como referencias nacionales se cita al estudio de Poma, Paredes y Moreno (2022) con su título: Estrés psicológico en estudiantes de una universidad pública peruana durante la primera ola de COVID-19, donde su objetivo fue establecer los niveles de estrés psicológico e identificar factores asociados en estudiantes universitarios, se usó un estudio transversal y observacional, con técnicas como encuestas en línea dando como resultado que los factores que influyeron en los estudiantes con alto nivel de estrés fueron ser del sexo femenino, tener cursos pendientes, enfermedades, y angustiarse por el futuro. Por lo que se concluyó que uno de los picos altos de estrés en los universitarios fue durante la primera ola de COVID-19 y donde las variables mencionadas fueron factores importantes que elevaron el nivel alto de estrés en los estudiantes de la universidad estudiada.

También está el artículo científico de Cassaretto, Vilela y Gamarra (2021) titulado: Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. Este artículo tuvo como objetivo el detallar los factores de la predominancia del estrés académico, así como estudiar la relación de ciertas variables con respecto a las dimensiones del estrés, como técnica se usó el inventario SISCO y el Cevju-Perú, dando como resultados que más del 50% de estudiantes tuvo alguna vez estrés académico en el periodo de estudios, donde la mayoría presentó niveles medio y medio alto de estrés. Y se concluye que existe una problemática importante con respecto al estrés académico, donde influyen factores como el ánimo para estudiar, el sexo y las conductas de salud.

Para las referencias internacionales se cita al artículo proveniente de Brasil de los autores Silva, Ribeiro y Dully (2023) con el título: La influencia de los parques urbanos en la calidad de vida: revisión narrativa. El presente artículo tiene como objetivo el identificar la atribución de los parques urbanos con respecto a la calidad de vida y características de sus usuarios, donde se realizó una revisión narrativa en diferentes portales digitales, los datos fueron desarrollados según estudios cualitativos, mediante discusión y síntesis, estableciendo una comparación entre la información y los datos de la literatura. Se concluyó que el uso de parques urbanos, ya sea para actividad física u ocio, puede estar relacionado con la promoción de la

salud física o mental, ya que estos espacios pueden ser explorados por cualquier grupo de edad, aunque en la literatura se reveló que los jóvenes utilizan menos estos espacios, además se determinó que el uso de parques urbanos se correlaciona con un progreso en la calidad de vida de las personas.

Otra referencia es el artículo estadounidense de Chen et al (2020) denominado: Una revisión sistemática de protocolos alternativos para evaluar dimensiones no espaciales de parques urbanos. Cuyo objetivo fue analizar y sintetizar los diferentes enfoques utilizados para evaluar las dimensiones no espaciales de los parques urbanos, incluida la calidad, el uso y el beneficio, y extraer implicaciones para la futura planificación, diseño e investigación del paisaje urbano. Se usó el estudio sistemático donde se encontró patrones sucesivos y concordancia con métodos de observación directa en el desarrollo de protocolos de calidad de parques. Como resultados se obtuvo que los protocolos para la calidad y el uso de los parques se centran principalmente en la actividad física y no miden dimensiones no espaciales de parques urbanos y otros usos como el contacto social y la relajación. Por último, se concluyó que, en comparación con la calidad y el uso de los parques, los protocolos de beneficios de los parques están menos desarrollados y la mayoría se basan en datos auto informados, una oportunidad para investigaciones futuras.

El artículo colombiano de Vargas y Roldán (2018) titulado: Ni muy cerca ni muy lejos: parques urbanos y bienestar subjetivo en la ciudad de Barranquilla, Colombia; tuvo como objetivo analizar la relación entre la conformidad con la vida y la cercanía de la vivienda con respecto a un parque. Para ello, se usaron investigaciones sobre la interpretación de bienestar y la localización de los parques, además de instrumentos como la encuesta, donde se concluyó que vivir muy cerca a parques puede producir un disgusto ya que se asocia a la congestión e inseguridad, pero, el vivir muy lejos tiene un efecto negativo en la salud de las personas, por lo que se propone un punto medio.

Mientras que en el artículo sueco de Konijnendijk et al (2013) cuyo título es: Beneficios de los parques urbanos, tuvo como objetivo estudiar los beneficios del parque urbano, para lo cual se usó una investigación sistemática de la evidencia científica de los beneficios de los parques urbanos durante la mayor parte de 2012. Se concluyó que existe pruebas de una serie de ventajas de los parques urbanos

lo cuales están relacionados con la salud, como las aportaciones a la disminución del estrés y al desarrollo de la salud física y mental.

En cuanto al artículo de Vélez (2009) de procedencia colombiana y titulado: Del parque urbano al parque sostenible. Bases conceptuales y analíticas para la evaluación de la sustentabilidad de parques urbanos, su objetivo fue realizar un modelo para conocer y evaluar la sustentabilidad de grandes parques urbanos, a fin de analizarlo y contar con un manejo ambiental integrado, donde se definió una estructura conceptual y analítica con aportes metodológicos donde priman los indicadores para poder determinar los elementos característicos de un parque sustentable. Se concluyó que el modelo formó una herramienta de gestión para determinar la sustentabilidad y para incitar el manejo ambiental a fin de reducir la artificialización en el diseño y manejo de parques sustentables.

Otra referencia internacional a tener en cuenta, es el artículo procedente de Colombia del autor Escobar et al (2021) con el título: Relación entre la disminución del estrés académico y la práctica de yoga en estudiantes de las áreas de la salud. Revisión de la literatura, cuyo objetivo de estudio fue reconocer la relación entre la reducción del estrés en estudiantes de salud y la práctica de yoga. Por lo que se aplicó una investigación ordenada, y se concluyó que practicar yoga reduce el estrés percibido, ya que mejora la salud física y mental.

En el artículo de revisión del autor Azofeifa (2018), procedente de Costa Rica, y que, cuyo título es: Revisión de los beneficios de la intensidad y modalidades de ejercicio físico sobre el estrés psicológico, se tuvo como objetivo realizar un inventario respecto a las principales búsquedas de los temas referentes a yoga, pilates, fuerza muscular, y ejercicio físico, como elementos de afrontamiento para la reducción del estrés. Se realizó una investigación en diversas bases de datos, principalmente en artículos científicos y se llegó a la conclusión que a mayor intensidad aplicada al ejercicio físico se producen beneficios mayores respecto a la reducción del estrés, e incluso actividades como el entrenamiento aeróbico y el yoga producen aún más estos beneficios.

Como último referente internacional se encuentra el artículo mexicano de los autores Vanegas, González y Cantú (2016) denominado: Regulación del estrés y

emociones con actividades gráficas y narrativa expresiva, cuyo objetivo fue evaluar la importancia de las pautas dadas para el uso de actividades gráficas y escritura expresiva con el fin de brindar apoyo en el manejo del estrés y las emociones, para ello se usó una metodología experimental donde los resultados fueron estimados mediante la adaptación mexicana de la Escala de Estrés Percibido y la adaptación de Escala de Afecto Positivo y Negativo. Se concluyó que en espacios experimentales se puede realizar la modificación de actividades artísticas mediante la escritura expresiva.

Para comprender y precisar los alcances de la presente investigación, se procede a definir las palabras claves e importantes, como el parque urbano, cuyo término es referido por Canosa, Sáez, Sanabria y Zavala (2003) como “zona verde”, “espacios libres”, verde público” para describir a los ambientes ajardinados de la ciudad, pero su significado va más allá de eso, ya que, para Peters, Elands y Buijs (2010) estos espacios pueden promover la cohesión social dependiendo de su ubicación, diseño y percepción de las personas. Es por ello que para Basu y Nagendra (2021) los parques son espacios públicos, que deben nutrir el sentido de comunidad, donde no debería cobrarse por el ingreso ya que se crea la desigualdad, este punto de vista es compartido por Yang et' al (2017) quien indica que estos espacios deben ser accesibles para todo público, donde con correctas gestiones políticas pueden favorecer también a los grupos más vulnerables, convirtiendo así a los parques urbanos como espacios socialmente equitativos.

Por su parte, Flores y Gonzáles (2007) indicaron que son espacios donde se resguarda la biodiversidad de la ciudad, participando en la impulsión de la mejoría en el bienestar social y la calidad ambiental, además Yan, Wu y Dong (2018) indicaron que las áreas verdes ayudan a refrigerar los ambientes y así disminuir las olas de calor, que con el efecto del cambio climático, es un punto muy importante para tener en cuenta, y según Jo, Kim y Park (2019) las áreas con muchos árboles ayudan al almacenamiento y la absorción de carbono.

Pero también hay que tener en cuenta que un parque urbano se desarrolla bajo un concepto socio espacial, donde priman el contexto histórico, económico y social para el diseño de este, Martínez, Silva y González (2020) siendo así que Tu, Huang, Wu y Guo (2020) consideró importante la distancia entre el parque urbano

y las viviendas, siendo así que estos no deberían ubicarse a más de 5 km ya que su uso no sería continuo, y si mencionamos la continuidad de visitas a los parques urbanos, Ayala, Diaz y Zambrano (2019) indicaron que se debe tener en cuenta la distancia, la abundancia de árboles, la seguridad y limpieza o mantenimiento del parque para que se propicie su visita, además de fomentar la interacción social, ya que la percepción del parque incide en su uso. Es por eso que el uso de tecnologías ayudarían con el diseño, planificación y gestión de los parques urbanos, como lo indicó Halecki et' al (2023) se pueden emplear nuevas tecnologías para adaptar las áreas verdes a la distribución del inmueble, el diseño de un plan de verde urbano y a desarrollar soluciones para una óptima gestión, además según Sim y Miller (2019) con el uso de la big data, se pueden generar planes y diseño, teniendo en cuenta las actividades que quieren hacer los usuarios.

El espacio recreativo, cuya definición empieza por la palabra recreación, donde según Medina, Andrade & Ramos (2020) es la práctica que nace y se desarrolla en distintas comunidades que comprende expresiones artísticas, musicales, deportivas, danzas, al aire libre, entre muchas otras, vinculadas al disfrute y goce colectivo o individual. Según esto y lo que indica Toasa (2017) el espacio recreativo es un ambiente para la realización de acciones recreativas de forma libre, cuyo uso se relaciona con los contextos culturales, sociales y económicas, así como políticos, según la edad del usuario (Olivares, 1999). Esos espacios pueden abarcar la recreación pasiva y activa, así como también el planificar, implementar y desarrollar proyectos sostenibles con alternativas de disfrute y desarrollo territorial (Ocampo, 2008).

Según Parrales y Castro (2020) los espacios recreativos deben tener una adecuada infraestructura, donde puedan desarrollarse reuniones que incentiven la socialización, desplazamiento peatonal, el ocio y la recreación, así como también ambientes armónicos que brinden resguardo y cuenten con un cuidado constante. Además, para Wood, Hooper, Foster y Bull (2017) estos espacios deben estar relacionados con áreas verdes para así mantener una salud mental positiva, concepto que también concuerda con la investigación de Chen, Qi y Qiu (2018), quienes aumentarían la buena conservación de los recursos, ya sean naturales o de equipamiento, ya que esto influenciará en la satisfacción de los usuarios. Se

tendría que incluir también el estudio de Wen, Alberto y Von Haaren (2018) quienes enfocan la relación emocional entre las personas y la naturaleza, idea que se debe tener en cuenta al momento de diseñar estos espacios.

La recreación pasiva, se refiere a las actividades que no necesitan mucho esfuerzo físico, abarcando acciones de contemplación, disfrute visual y salud física y mental (Ocampo, 2011), para Putriutami, Sihombing, Rachmawati y Kusuma (2020) es una actividad física leve con espacios para sentarse y desarrollar actividades como leer libros, tomar fotografías, conversar, con el fin de tener calma y tranquilidad, estas actividades se caracterizan por ser al aire libre donde al referirnos en parques urbanos de recreación pasiva, pueden abarcar espacios como senderos peatonales, miradores paisajísticos con un propósito ambiental, así como el vínculo ecológico (Penagos, 2012), otros ejemplos de actividades que se pueden desarrollar están el acampar, caminatas y observar aves, siendo este tipo de recreación la más viable económicamente (Tavárez y Barriga, 2023).

Por otra parte, es importante usar el mobiliario adecuado para estas actividades (Cacho, 2019) y buscar la inclusión, ya que según Sadeghi y Haghighat (2023) observaron que existen preferencias recreacionales según las diferencias demográficas que se ven afectadas también en el paisaje, concluyendo que la vegetación puede potenciar el tipo de recreación de acuerdo a las necesidades del usuario. Para Cetinkaya, Sahin y Yariz (2017) se debe tener en cuenta la satisfacción de los usuarios según las actividades a realizar procurando tener en cuenta la calidad y diversidad de espacios para recreación pasiva.

La recreación activa, se refiere a las actividades de entretenimiento y a actividades físicas lúdicas, artísticas o deportivas, cuyo objetivo es mejorar la salud física y mental, estas actividades pueden ser de forma grupal o individual y se refiere específicamente a un esfuerzo físico (Ocampo, 2011). Al referirnos a parques urbanos de recreación activa, se refieren a la implementación de espacios donde las personas puedan desarrollar sus actividades físicas en conjunto con el cuidado de los ambientes naturales y del paisaje (Penagos, 2012) donde se destacan los campos deportivos, teniendo en cuenta que, para el diseño de estos espacios, se debe tomar en cuenta la optimización de los espacios para cada tipo de actividad (Duan et' al, 2018). Para Keith et' al (2018) los principales motivos por

los que las personas acuden a los parques urbanos es para hacer ejercicio y escapar del estrés, y los espacios verdes contribuyen al desarrollo urbano sostenible, al igual que para Maruthaveeran (2017) donde en su estudio observó que la mayoría de los usuarios manifestó usar el parque para tomar aire fresco, otro porcentaje lo usa para reducir el estrés y relajarse, seguido de otro porcentaje indicando la realización de ejercicios, jugar y mantenerse en forma. Además, el realizar actividades físicas provoca beneficios para la salud como mejora en el sistema cardiovascular, la glucosa en la sangre y la salud mental, es por ello que es importante que estos espacios sean gratuitos y accesibles (Zhang, Wulff, Duan y Wagner, 2019).

El mobiliario urbano, que, para Del Real Westphal (2013) se refiere a un conjunto de objetos de uso público instalado en el espacio urbano para optimizar el confort, su función principal es habilitar y brindar una integración de servicios para un óptimo trabajo del espacio y del propio mobiliario. Para Grabiec, Łacka y Wiza (2022) son objetos de diferentes tamaños y formas empleadas en las vías públicas según la necesidad de los usuarios., cuyos materiales a usar deben ser resistentes y duraderos, además de económicos ya sea en su construcción y mantenimiento, algunos materiales comunes son el metal, madera, piedra natural, hormigón y plástico, además de materiales sostenibles como el bioplástico. Villafañez e Incatasciato (2021) indicaron que se pueden clasificar por el nivel que ocupan (aéreos, superficiales) y por su grado de integración (fijos, móviles). Según su diseño puede ser un recurso diferenciador del espacio urbano de las ciudades, brindando también una marca para la ciudad, es decir una identidad y diferenciarla de otras ciudades, por otra parte, para el diseño de estos elementos es primordial el tipo de material a usar ya que debe ser duradero soportando cambios de temperatura. Algunos ejemplos de mobiliario urbano son: contenedores de basura, bancas, kioscos, semáforos, alumbrado, entre otros.

Por otra parte, Tarim (2017) propone el uso del agua y elementos acuáticos como materiales para aplicar dentro del diseño urbano, incorporando nuevas formas de uso, desarrollando las características técnicas como su diseño y mantenimiento, para mejorar la calidad de uso y la calidad visual en los espacios, afectando positivamente la identidad urbana y la salud mental de los usuarios. Otros

estudios, como el de Duzenli, Alpak Y Çiğdem (2019) proponen la flexibilidad en los mobiliarios para brindar satisfacción a los usuarios y la compatibilidad con el espacio que ocupa, mientras que, Fusaro, D'Alessandro, Baldinelli y Kang (2018) hicieron mención del uso de herramientas tecnológicas para la creación de mobiliarios urbanos, como lo son las impresoras 3D, dándole la prioridad al diseño para procurar la idoneidad acústica según los materiales a emplear, además del uso de softwares para crear prototipos y realizar simulaciones, con el fin de obtener los resultados.

La ergonomía, Delgado, Cuichán y Sancán (2017) lo entienden como la disciplina que estudia la relación del ser humano y su entorno, ligado principalmente al ambiente laboral, buscando así optimizar la productividad, reducir accidentes, mejorar la salud y el bienestar (Rodríguez y Reyes, 2019). Es así que se aplican nociones de anatomía, psicología y fisiología, estableciendo una unión entre la biología humana y la ingeniería, teniendo en cuenta las capacidades y limitaciones humanas (Obregón, 2016). Sirve también para la creación de herramientas y materiales que optimicen el trabajo, así como métodos y organización laboral enfocados en lo individual y lo grupal (Torres y Rodríguez, 2021).

El paisajismo, que, para Pedrozo, Urquiza y de Oliveira (2022) es una ciencia y/o arte donde se busca restaurar la naturaleza, brindando la importancia necesaria a los requisitos fisiológicos y psicológicos de los individuos, construyendo ambientes que crearán cierta comunicación entre la obra y los usuarios, esta comunicación se dará mediante elementos naturales y arquitectónicos. En la antigüedad, los reyes y conquistadores tenían suntuosos jardines para entretener y embellecer los palacios, además se han dejado registros de obras paisajísticas que demuestran la fuerte conexión entre el paisajismo y el ser humano. Para Addas (2018) define al paisajismo como un paisaje en el que se exprese la cultura y la identidad holística, buscando proteger el entorno, y cuyo objetivo es mantener una estabilidad ecológica, así como la sostenibilidad ambiental.

El profesional que desarrolla los proyectos de paisajismo se le denomina paisajista, y debe planificar los espacios donde las personas vivirán, trabajarán y realizarán diversas actividades buscando el desenvolvimiento de estas personas en paisajes visualmente agradables y sostenibles. En esta profesión se unen

diversos aspectos como la cultura, ciencias naturales, técnica y diseño, primando los fundamentos ecológicos como el uso de agua de lluvia, uso de materiales reciclados, recreación de áreas naturales y realizar una jardinería sostenible para el disfrute de todo el público (Medina, 2010). Para Van Den Toorn y Fekete (2018) la creación de un entorno paisajístico se deben tener en cuenta dos términos claves: la composición y el diseño, siendo el primero parte del proceso de diseño, además mencionó que se debe comprender el paisaje existente antes de la intervención, y que para el óptimo desarrollo del diseño paisajístico, se debe tener el dominio de tres conocimientos bases; la ciencia, arte y tecnología mientras que para Kristiánová, Putrová y Gécová (2017) para realizar paisajismo se debe hacer uso y tener los estudios de ciencias como humanidades, ingeniería, artes y ciencias naturales, esto con el fin de aplicar métodos que ayuden a crear nuevos espacios, en los que se proteja la naturaleza, ecología y se tenga en cuenta la planificación paisajística regional.

Así como los tiempos van cambiando y la tecnología va evolucionando, los profesionales deben aprender a adaptarse a estos cambios, para Jørgensen, Stiles, Mertens y Karadeniz (2022) estos cambios presentan desafíos como la ubicuidad de internet, el auge de la inteligencia artificial, entre otros, que viéndolos desde la correcta perspectiva, pueden significar nuevas oportunidades, ya que, estos cambios pueden favorecer con la aparición de programas que pueden facilitar el trabajo que se realiza como es el uso de BIM, más allá del CAD y GIS.

Ahora si enfocamos el paisajismo al tema de estudio, que es el estrés, se pueden encontrar diseños que según Olszewska, Marques, Ryan y Barbosa (2018) son espacios contemplativos, donde se combinan valores estéticos y ambientales que benefician la salud mental de las personas, haciendo uso de la forma del terreno, la vegetación, luz y color, espacios con silencio y tranquilidad. Una de las condiciones que desfavorecen el uso de espacios públicos es la ola de calor, por lo que se busca con el diseño paisajístico crear confort enfriando lo espacios, para ello se puede aplicar el uso de pasto, cuerpos de agua, árboles y dispositivos de sombra artificial, Xu et' al (2017).

El jardín terapéutico, para Mulé (2015) se entiende como un área exterior proyectada para que los requerimientos físicos, psicológicos, sociales y espirituales

de los usuarios sean satisfechos, principalmente referido a un ambiente sanitario. Fierro y Totaro, 2009) indican que su objetivo principal es lograr el bienestar psicofísico de las personas, siendo una alternativa para mejorar el aspecto emocional, psicológico y físico influenciando a realizar actividades dentro del entorno natural como caminar, jugar, meditar, entre otras, mejorando así la calidad de vida, el bienestar social y el desarrollo humano (Felipe et' al, 2023). Abarcan elementos como sillas y bancas, espacios con césped y matas de flores, pequeños arroyos con plantas aromáticas.

La arquitectura multisensorial, que está fuertemente ligada a la fenomenología, que se definiría como el estudio de los sucesos visibles que dan una definición del ser y de la consciencia, el estudio de las estructuras de la experiencia humana, por lo que para la arquitectura multisensorial se refiere a experimentar las cualidades de la materia y el espacio percibidas por los sentidos básicos. Muchos estudios han explorado la conexión entre el espacio multisensorial y la experiencia emocional llegando a encontrar relación entre el cuerpo y los estímulos ambientales quienes generan una experiencia emocional que mejora la calidad de una experiencia interior, Chen, Liu, Li y Sun (2022). Por lo que, para Pallasmaa (2005) indica que la arquitectura fortalece la experiencia existencial, experimentando la obra arquitectónica mediante su presencia espiritual y material, que, a través de los sentidos, ayuda a unir la imagen del yo con nuestra sensación del mundo. Esta arquitectura hace el uso de la sombra, la acústica, elementos que hacen despertar el olfato, el tacto y lo visual.

La psicología del color, que para Rahimi y Dabagh (2018) el color posee la capacidad de transferir mensajes y emociones, así como también, posee la característica de terapia energética. Es en sí, el resultado del entorno en la mente y los estados mentales de los individuos a través de lo que se percibe en el ambiente. Para hacer el uso del color, es necesario reconocer las características psicológicas de las personas, ya que, como se indicó, dependiendo del color, este puede influir mentalmente en el estado de las personas a través del impacto estimulante sobre los receptores sensoriales y el procesamiento de estas persuasiones en el cerebro. Uno de los usos del color es, restaurar la relajación de las personas usando colores armónicos. Por último, los sentimientos que evocan

los colores no son accidentales, sino que se asocian a experiencias universales (Heller, 2008).

Los jardines sensoriales, donde según Tavares, Morales y Portugal (2023) se entienden como espacios que estimulan todos los sentidos biológicos, con experiencias multisensoriales a través de la naturaleza, donde se agudiza la visión mediante formas y colores de flores, con diversas experiencias para el tacto debido a las distintas texturas que se encuentren, mediante plantas aromáticas se puede despertar el sentido del olfato y con el sonido de la naturaleza y pequeñas cascadas se puede estimular el oído, además mediante plantas comestibles se puede usar el sentido del gusto. Se pretende así el uso de todos los sentidos (visión, olfato, oído y tacto) para llegar a crear un espacio relajante (Hettler, Fraser y Waery, 2009).

El estrés, donde García y Gil (2016) la definen como un cúmulo de reflejos fisiológicos y psicológicos que advierten al sistema humano para actuar en consecuencia y responder a una demanda. Ahora, si esta respuesta es exagerada o insuficiente, se producen los trastornos psicológicos. El estrés puede manifestar cambios en el modo de sentir, pensar, actuar, expresándose en lo fisiológico y en lo psicológico, donde dependiendo del tipo y grado de estrés, puede afectar a favor o en contra de su bienestar y desempeño (Modesto, 2018). La cantidad justa de estrés puede ser estimulante y saludable, realizando actividades de forma rápida y eficaz, pero pasa a ser un estímulo negativo cuando por su permanencia crea un deterioro de la vida social u otros aspectos (Gutiérrez y Amador, 2016). Uno de los grados de estrés es el agudo, donde se presentan síntomas como asma, urticaria, dolores de cabeza, abdominal, problemas gastrointestinales, entre otros (Chrousos, 2009). Por otro lado, en el estrés crónico se puede presentar ansiedad y depresión, trastornos metabólicos, cardiovasculares y del sueño.

El estrés académico, que puede definirse según Escobar, Soria, López y de los Angeles (2018) como una evolución adaptativa y psicológica que puede mostrarse cuando el estudiante es obligado a realizar actividades que le generan estrés produciendo una inestabilidad sistémica creando una secuencia de síntomas que obligan a los alumnos a optar por algunas medidas de afrontamiento para reponer su centro. Para Pinto, Pinto y Villa (2022) se define como el resultado derivado de las actividades de índole educativo, donde gran parte de los

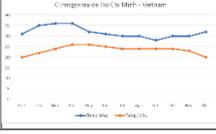
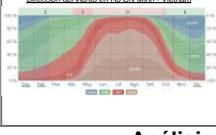
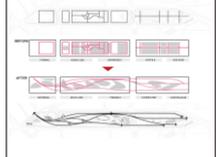
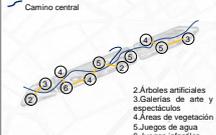
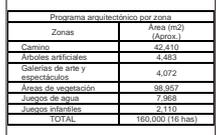
universitarios no cuentan con estrategias para regular el estrés o bien adoptan acciones inadecuadas minimizando su malestar. Por último, Silva, López y Meza (2020) para quienes el estrés académico es una condición que es ocasionada cuando un estudiante siente de forma negativa las exigencias de su entorno durante su etapa estudiantil y pierde el control para afrontarlas exteriorizándose indicios físicos como ansiedad, cansancio, insomnio lo que puede generar bajo rendimiento académico, desinterés e incluso deserción.

La depresión, la cual es un malestar que condiciona el estado de ánimo con respecto a las respuestas emocionales por problemas que ocurren en nuestras vidas. Se considera como un grave problema de salud si se la padece por un largo periodo y dependiendo del nivel puede llevar a casos extremos como el suicidio. Sus principales síntomas son los sentimientos de tristeza, pérdida de interés, sentimiento de culpa, falta de autoestima, entre otros que llevan a presentar otros problemas de salud (Álvarez & Gutierrez, 2019).

La calidad de vida, que según Obando (2015) es llegar a un nivel óptimo de satisfacción de los requerimientos humanos. Mientras que, para Benitez (2016) se refiere a la calidad de vida como la satisfacción y comodidades a nivel socio-económicas, a las facilidades para cubrir las necesidades de la vida, y según su estudio se centra en dos ramas para usar el término calidad de vida: ciencias de la salud y ciencias sociales, donde la primera se refiere a una etapa de entero bienestar físico, psíquico y social, mientras que para el otro contexto cita a Veenhoven (2000) entendiendo la calidad de vida como bienestar o felicidad. Por otra parte, para Perren y Lamfre (2018) quienes a su vez citan a Felce y Perry (1996) se entiende como un estado de satisfacción que abarca descriptores objetivos y evaluaciones subjetivas del bienestar físico, material, social y emocional. Por último, Juliao, Sánchez y Reina (2023) hacen un enfoque a la calidad de vida con la recreación y el desarrollo de actividades físicas para fortalecer la salud mental y física, para lo cual es importante el libre acceso a parques y espacios públicos.

El confort, que se entiende según Rodríguez (2022) como la sensación de relajación o comodidad que percibe el ser humano al interactuar con su entorno. Por otra parte, Lorenzale (2013) basándose en la RAE indica que el confort es lo

que causa bienestar y comodidades, y si, lo trasladamos al aspecto urbano se entiende como la sensación que las personas tienen cuando utilizan y gozan del espacio urbano, teniendo una percepción positiva de su ambiente y estando estrechamente ligado con la calidad de vida.

CUADRO DE SINTESIS DE CASOS ESTUDIADOS		
CASO N° 1	Central Park	
Datos Generales		
Ubicación: Ho Chi Minh, Vietnam.	Proyectistas: LAVA y ASPECT Studio	Fecha de proyecto: 2019
Resumen: El proyecto Central Park de la ciudad Ho Chi Minh en Vietnam, fue un concurso lanzado por el año 2019, donde los ganadores (LAVA y ASPECT Studio) habían propuesto un diseño de parque inspirado en el pasado del terreno que evoca el respeto a su historia y la cultura de la ciudad.		
Análisis Contextual		Conclusiones
Emplazamiento	Morfología del Terreno	
El terreno de 16 Has se ubica dentro de una zona urbana, donde antes albergó un sistema ferroviario.	El terreno tiene una forma trapezoidal, donde su longitud es mucho más larga que su anchura, por lo que el diseño se rigió siguiendo su forma.	El proyecto se sitúa en un punto donde muchas personas pueden darle uso, ya que, al ser un espacio urbano, las personas deben acceder a este con facilidad, además la extensión del terreno favorece la aplicación de varios espacios.
		
Análisis Vial	Relación con el entorno	Aportes
<p>— Vía Principal — Vía Secundaria</p> <p>El terreno colinda con 3 vías principales y 5 vías secundarias las cuales generan fluidez peatonal y vial.</p>	El proyecto se ubica en un punto estratégico, ya que se encuentra en una zona residencial con comercio por su alrededor, y al ser de alta transitabilidad, su uso será más cotidiano.	Uno de los principales aportes a resaltar es el rescate que se le dio al predio y la zona, ya que, de ser un espacio en abandono, donde antes contuvo parte de un sistema ferroviario, se propone ahora el uso de este predio como parque aportando áreas verdes y zonas de recreación.
		
Análisis Bioclimático		Conclusiones
Clima	Asoleamiento	
En el primer cuatrimestre del año se observa una variación en la temperatura llegando a un máximo de 35°C y un mínimo de 20°C, por lo que se debió prever en el diseño este aspecto.	Es importante reconocer que, debido a la orientación del terreno, las horas solares pueden afectar por las mañanas al lado este y por las tardes por el oeste.	Respecto a su entorno, se aprecia que posee un clima agradable, por lo que al ser un espacio abierto y con vegetación es posible manejar la temperatura interna del espacio, fue importante el estudio solar para integrar los espacios deportivos.
		
Vientos	Orientación	Aportes
En el gráfico se puede apreciar que los vientos en la ciudad Ho Chi Minh varían, siendo su predominio en la dirección sur-oeste y sureste.	La orientación del proyecto se da según el predio, el cual tiene una ligera orientación hacia el noroeste, y siendo un predio alargado, el diseño se acopla a su forma.	Se rescata como aporte el uso de juegos de agua para refrescar el entorno, además de la vegetación. Estos juegos de agua son autosustentables ya que se implementaron árboles artificiales que captan el agua de lluvia y se realiza su tratamiento para su debido uso.
		
Análisis Formal		Conclusiones
Ideograma conceptual	Principios formales	
Como punto de partida se tuvo la historia del lugar, ya que el predio albergó las vías del ferrocarril francés del siglo XIX. El diseño que implementaron puede describirse como informal, polivalente, amigable, conectado y continuo.	Existe una fluidez en el diseño propuesto, el cual no se rige a las normas ortogonales. Como se aprecia en el gráfico, antes se tenía un diagrama más cuadrangular, que luego se constituyó en el nuevo diseño basado en los rieles ferroviarios	Se aprovechó la forma del terreno para adaptar una serie de caminos curvos, cuya trayectoria es lineal, aprovechando los espacios alternos para implementar con áreas verdes, pequeños bosques, juegos de agua, entre otros. Uno de sus principios conceptuales fue respetar la historia del lugar, inspirándose en las vías ferroviarias que formaban parte del terreno.
		
Características de la forma	Materialidad	Aportes
No existe una forma definida en sí, sino que la forma se dio según el uso, donde, con pasarelas peatonales definen diferentes tipos de espacios, y se crea un sistema de transitabilidad de senderos direccionales, accesos y espacios verdes.	Entre los materiales que se emplearán tenemos el concreto, acero, piezas de tabiquería para el piso, así como también cerámicos.	Se puede rescatar el uso de la forma curva para brindar una sensación de fluidez, donde fue importante tener en cuenta y respetar el pasado de una cultura para crear algo nuevo. Siendo así más fácil para las personas (principalmente en espacios públicos) el aceptar los cambios.
		
Análisis Funcional		Conclusiones
Zonificación	Organigramas	
<ol style="list-style-type: none"> Ingresos Árboles artificiales Galerías de arte y espectáculos Áreas de vegetación Juegos de agua Juegos infantiles 	Se basa la jerarquía por los ingresos, como puntos de partida para la distribución de la zonificación.	Se dividieron por zonas los espacios para que la distribución y trayectoria fuese más fácil para los usuarios, donde existen muchos ingresos ya que, al ser un terreno amplio, no sería factible limitar el acceso a las personas, muy aparte de ser un espacio público.
		
Flujogramas	Programa Arquitectónico	Aportes
Con el flujograma podemos apreciar la relación entre zonas, donde casi todas conectan entre sí según la secuencia del camino central. Esto permite apreciar que hay zonas interrumpidas por áreas verdes cuya función prevalece en no interrumpir con las actividades de la otra zona.	Se observa en el programa la diferencia en área de las distintas zonas que conforman el proyecto, viéndose que las zonas con mayor extensión es la que abarca las áreas verdes.	Es importante el tener en cuenta el fácil acceso para los usuarios, donde cada zona esté bien integrada para que se perciba una unidad en el proyecto y una secuencia, siendo así que los usuarios puedan visitar todas las zonas de la propuesta.
		

CUADRO DE SINTESIS DE CASOS ESTUDIADOS																				
CASO N° 2	Azatlyk, Plaza Central de Naberezhnye Chelny																			
Datos Generales																				
Ubicación: Naberezhnye Chelny, Rusia.	Proyectistas: DROM (Timur Karimullin, Sofia Koutsenko, Timur Shabaev)	Fecha de proyecto: 2020																		
Resumen: La nueva plaza Azatlyk de Naberezhnye Chelny, en Rusia, recientemente terminada, es un espacio contemporáneo, dinámico y polifuncional dominado por una plataforma panorámica en espiral color naranja. El proyecto de reestructuración que ha devuelto a la plaza su identidad y a la ciudad un espacio público apreciado por los habitantes es del estudio de arquitectura DROM en colaboración con Strelka KB.																				
Análisis Contextual		Conclusiones																		
Emplazamiento	Morfología del Terreno																			
El proyecto está ubicado en una antigua plaza la cual se encontraba en deterioro brindándole una nueva cara al entorno. El predio se encuentra en zona urbana y colinda con vías importantes.	El terreno tiene una forma irregular, que se asemeja a un rectángulo, por lo cual se debe aprovechar el trabajar con un eje central o el que mejor convenga según el diseño.	El proyecto se ubica entre dos vías principales las cuales facilitan el acceso de los usuarios, donde debido a que el terreno es rectangular se puede aprovechar algunas formas de diseño. Con respecto a su entorno se encuentra en una zona residencial con espacios culturales.																		
Análisis Vial	Relación con el entorno	Aportes																		
<p>— Vía Principal — Vía Secundaria</p> <p>El terreno colinda con 2 vías principales las cuales generan fluidez peatonal y vial.</p>	El proyecto se ubica en una zona residencial, con comercio alrededor de su entorno inmediato. Al ser de alta transitabilidad, su uso será más cotidiano.	Es preciso resaltar el fácil acceso que tienen los usuarios, ubicándose en una zona consolidada donde se realiza su libre uso, aprovechando su entorno donde aparte de viviendas existen edificios culturales que complementan el parque.																		
Análisis Bioclimático		Conclusiones																		
Clima	Asoleamiento																			
En los primeros meses se observa una temperatura de -20°C a -10°C, a mitad de año se llega a un máximo de 25°C y un mínimo de 10°C, para culminar el año con bajas temperaturas de nuevo.	Se aprecia según el diagrama que las horas donde puede afectar más el sol es en las mañanas por el este y en las tardes por el oeste, donde al ser un parque se busca crear sol y sombra mediante árboles.	El clima del lugar donde se ejecutó este proyecto es muy drástico, llegando a muy bajas temperaturas dependiendo la temporada. Aparte con respecto a la proyección solar, es importante ubicar las zonas verdes con árboles que puedan brindar sombra.																		
Vientos	Orientación	Aportes																		
En el gráfico se puede apreciar que, durante los primeros y últimos meses del año, el viento tiene una dirección hacia el sur y suroeste, a mitad de año, tiene más relevancia para el lado norte, con una velocidad promedio de 18 km/h y 12 km/h.	La orientación del proyecto se da según el predio, el cual tiene una ligera orientación hacia el noreste, y donde también se aprovechan las vías principales como puntos de acceso.	Uno de los aportes a resaltar es el uso de colinas verdes y árboles de diversas especies locales ubicados estratégicamente para resguardar las áreas de recreación del viento y el sol.																		
Análisis Formal		Conclusiones																		
Ideograma conceptual	Principios formales																			
Al ser un replanteo se procedió a cambiar la línea base del camino principal, pasando de ser un solo camino central a ser una intersección de dos caminos que se unen en una línea horizontal hacia un costado. Esto con el fin de demarcar las diferentes zonas del parque.	Se puede apreciar el uso de muchas formas, tanto de líneas rectas como formas circulares, lo curioso es que se emplean en diferentes aspectos, ya que puedes encontrar caminos rectos pero mobiliarios que rompen con lo estricto de las formas ortogonales.	Se usaron formas lineales, donde se basaron en la funcionalidad para la elaboración del diseño, y al no ser un terreno amplio, se puede concluir que optaron por formas simples y rectas. Sin embargo, si bien a nivel de planta se usan esas formas, se contrarresta y rompe con lo "rutinario" al emplear mobiliario colorido y de formas curvas.																		
Características de la forma	Materialidad	Aportes																		
Se puede apreciar un pequeño juego de volúmenes con respecto a la zona cultural y el movimiento que genera la distribución de los caminos y los juegos, proyectando una sensación de diversión y curiosidad por lo elementos que componen el parque.	Se emplearon materiales como el hormigón y el acero, así como productos locales, para crear una microeconomía en el local y reducir costos también, volviendo el proyecto más sustentable.	Se resalta el uso de mobiliarios para implementar y dar movimiento al diseño, donde aparte de la forma y color, se procuró usar materiales locales, accesibles y de fácil ejecución, para brindar trabajo las personas de la zona.																		
Análisis Funcional		Conclusiones																		
Zonificación	Organigramas																			
1. Plataforma de observación 2. Parque lineal 3. Event Square 4. Plaza Verde 5. Plaza de la Cultura	A partir de los accesos se puede organizar por zonas la distribución del parque, donde por el ingreso oeste encontramos a la zona Plaza de la cultura y la Plaza verde, que a su vez se relaciona con las demás zonas	Se establece la delimitación de las zonas mediante los caminos, donde se encuentran relacionados por una intersección creada por los senderos internos. Se buscó la cercanía de cada zona para aprovechar el espacio y brindar unidad al proyecto. Existen 3 ingresos hacia el parque. Y los padres pueden supervisar el cuidado de sus hijos en los espacios aledaños.																		
Flujogramas	Programa Arquitectónico	Aportes																		
Mediante el flujograma podemos apreciar la interrelación entre zonas, donde se observa que casi todas tienen conexión entre sí, donde solo es el camino el delimitador entre estos espacios. Siendo esta una forma sutil de diferenciar las zonas dando la sensación de limitación.	El programa se planteó de acuerdo a las necesidades de los usuarios y según el criterio de los proyectistas, quienes buscaron convertir la plaza en un espacio público emocionante y dinámico.	Se resalta el uso de caminos internos para delimitar las zonas, las cuales se encuentran respectivamente establecidas según su uso, pero que a la vez se entiende que forman parte de un solo conjunto.																		
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Programa arquitectónico por zona</th> </tr> <tr> <th>Zonas</th> <th>Área (m²) (Metros)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Campo</td> <td>7.018</td> </tr> <tr> <td>Plataforma de observación</td> <td>1.094</td> </tr> <tr> <td>Parque lineal</td> <td>5.093</td> </tr> <tr> <td>Event Square</td> <td>12.269</td> </tr> <tr> <td>Plaza Verde</td> <td>18.209</td> </tr> <tr> <td>Plaza de la Cultura</td> <td>28.614</td> </tr> <tr> <td>TOTAL</td> <td>71.093 (17.1 mts)</td> </tr> </tbody> </table>	Programa arquitectónico por zona		Zonas	Área (m ²) (Metros)	Campo	7.018	Plataforma de observación	1.094	Parque lineal	5.093	Event Square	12.269	Plaza Verde	18.209	Plaza de la Cultura	28.614	TOTAL	71.093 (17.1 mts)	
Programa arquitectónico por zona																				
Zonas	Área (m ²) (Metros)																			
Campo	7.018																			
Plataforma de observación	1.094																			
Parque lineal	5.093																			
Event Square	12.269																			
Plaza Verde	18.209																			
Plaza de la Cultura	28.614																			
TOTAL	71.093 (17.1 mts)																			

MATRIZ COMPARATIVA DE APORTES DE CASOS		
	CASO 1	CASO 2
Análisis contextual	El predio es de fácil accesibilidad, teniendo a favor la extensión del terreno para poder diseñar y crear áreas verdes, así como también zonas de recreación. Algo que recalcar sobre este proyecto es que antes contuvo parte de un sistema ferroviario, que con el pasar del tiempo fue obsoleto, pero que ahora al desarrollar un parque urbano, se vuelve a crear el dinamismo en la zona.	El proyecto es de fácil acceso puesto que se ubica entre dos vías principales, siendo un punto de descanso para los transeúntes, en su entorno inmediato, se pueden encontrar zonas residenciales con espacios culturales.
Análisis Bioclimático	Con un clima óptimo de su entorno, el proyecto no presentó dificultades para poder manejar la temperatura interna del parque, por lo que, usando juegos de agua autosustentables y vegetación que propicia la disminución de temperatura, se logró un confort térmico.	El clima donde se ubicó el proyecto es drástico, por lo que, analizando la proyección solar y dirección de vientos, se emplearon árboles y colinas verdes para resguardar los espacios de recreación.
Análisis Formal	Se aprovechó el entorno y la historia del lugar para crear senderos con fluidez, donde se alterna con áreas verdes, pequeños bosques, juegos de agua, entre otros.	En cuanto al diseño del parque, debido a que este no cuenta con mucha área, se optó por un diseño recto a nivel de planta, sin embargo, se destaca el uso de colores y formas curvas en los mobiliarios usados, los cuales fueron realizados con materiales locales.
Análisis Funcional	Se buscó la integración del proyecto y la fácil accesibilidad para los usuarios, dividiéndose en zonas y siguiendo una secuencia proyectándose así un solo lenguaje en el proyecto.	Se delimitaron las zonas mediante el uso de la circulación, con caminos internos que crean la integración del proyecto, se procuró la cercanía entre zonas y la relación de estas.

III. METODOLOGÍA

La metodología se refiere a los métodos para resolver un problema Morles (2002) los cuales se van a describir, explicar y justificar Kaplan (1964) además, se compone por el tipo y diseño de la investigación, así como también la definición de las categorías y subcategorías, los distintos escenarios de estudio entre otros puntos más que a continuación se describen.

3.1. Tipo y diseño de investigación

Para Castañeda (1995) el diseño de investigación es un conjunto de actividades ordenadas que sirven como guía en el proceso de investigación. Y que se compone por dos enfoques “polarizados”: el enfoque cuantitativo y el enfoque cualitativo. Donde para esta investigación se utilizará el enfoque cualitativo, el cual no estudia la realidad en sí, sino cómo se construye la realidad. Esto implica estudiarlo desde el punto de vista de las personas y enfatizar el proceso de comprensión de parte del investigador.

El tipo de investigación será básica, ya que se busca incrementar los conocimientos ya existentes, ya que, según Zamora y Calixto (2021) este tipo de investigación es un análisis teórico que tiene como finalidad fundamental generar, avanzar y descubrir nuevos conocimientos científicos en el que se indaga cuidadosamente el problema de investigación. La investigación básica o pura se caracteriza porque parte de un marco teórico; cuya la finalidad radica en formular nuevas teorías o modificar las existentes, en incrementar los conocimientos científicos o filosóficos, pero sin contrastarlos con ningún aspecto práctico.

En cuanto al diseño o método de investigación, se aplicarán dos diseños, donde el primero será el fenomenológico, que se caracteriza en que los investigadores trabajan directamente las unidades o declaraciones de los participantes y sus vivencias, creando un modelo basado en sus interpretaciones; abarcará también la teoría fundamentada, donde el investigador produce una explicación general o teoría respecto a un fenómeno, proceso, acción o interacciones que se aplican a un contexto concreto y desde la perspectiva de diversos participantes Hernández (2014); también se aplicará el estudio de casos, que según Yin (1994), lo define

como una investigación empírica que estudia un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto de la vida real, especialmente cuando los límites entre el fenómeno y su contexto no son claramente evidentes.

3.2. Categorías, Subcategorías y matriz de categorías

Para García y Sánchez (2020) las categorías representan un punto primordial para el proceso de investigación, ya que definen elementos conceptuales como palabras clave para dar forma de manera articulada y organizada los diferentes referentes que conforman la investigación, precisando así la información requerida de cada una. Las categorías de esta investigación son las que corresponden en la siguiente tabla, donde se aprecia tanto la categoría como sus subcategorías, siendo necesario también ver el Anexo 1 para visualizar la tabla de categorización.

Tabla 1. *Categorías y Subcategorías*

CATEGORIA	SUB CATEGORIAS
Parque urbano	Espacios de Recreación
	Mobiliario urbano
	Paisajismo
	Arquitectura multisensorial
Regulación del estrés	Estrés académico
	Calidad de vida

Como se aprecia en la tabla anterior, se presentan dos categorías, siendo la categoría de parque urbano la que responde a una realidad problemática, la cual es la escasez de áreas recreativas públicas destinadas o diseñadas para la regulación o disminución de los niveles de estrés.

3.3. Escenario de estudio

La presente investigación tiene como ámbito de estudio la ciudad de Huacho, ubicado en la Provincia de Huaura y Departamento de Lima, su ubicación geográfica corresponde a la ubicación de 5 distritos conurbados que forman en su

conjunto a la Ciudad de Huacho, estos son los distritos de Huacho, Huaura, Santa María, Hualmay y Caleta de Carquín.



Figura 1. Mapa de los distritos de la Provincia de Huaura.

Fuente: <https://portal.munihuacho.gob.pe/informacion/>

Debido a que la población de estudio son los estudiantes universitarios, se procedió a elegir un terreno que se encuentre cerca de una universidad. Por lo que luego de analizar las distintas posibilidades, se optó por un terreno agrícola ubicado en la Av. Coronel Baltazar de La Rosa, cerca de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión.

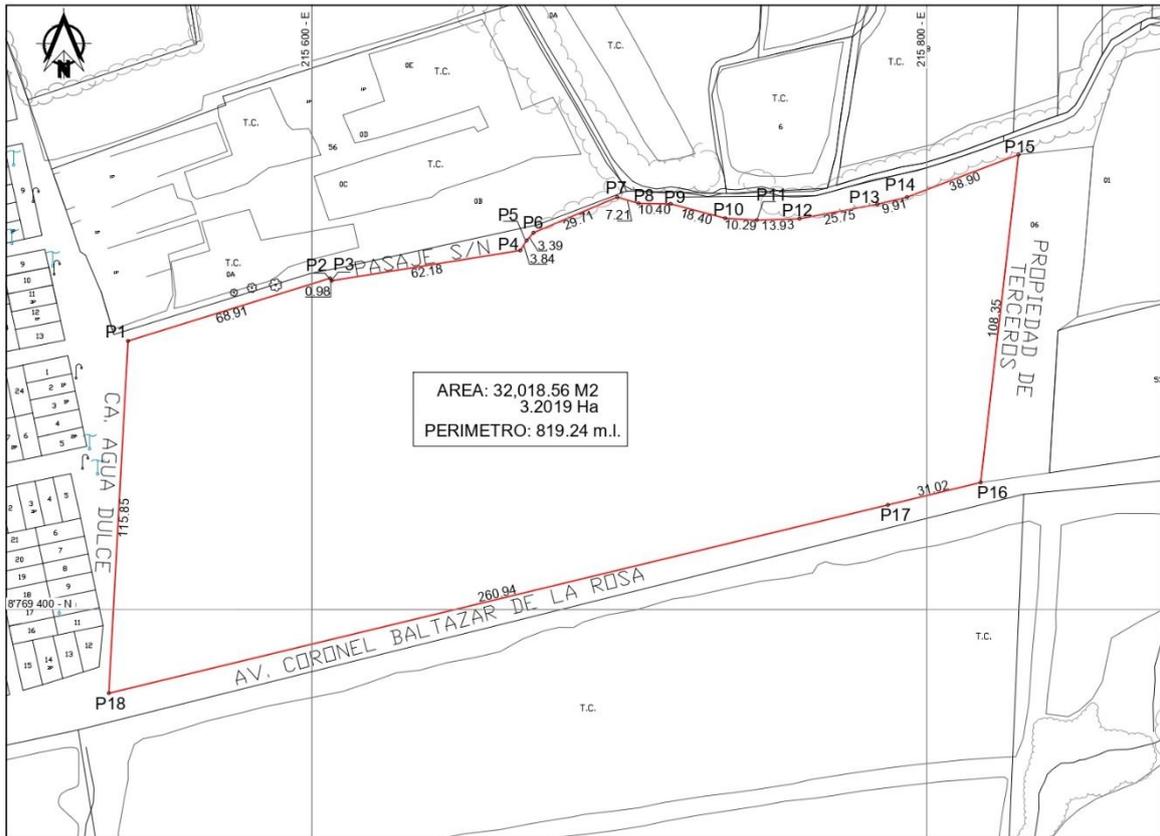


Figura 2. Ubicación del predio.

Como se aprecia en la Figura 2, el predio cuenta un área de 3.2019 Ha y un perímetro de 819.24 m.l. El terreno donde se piensa desarrollar el proyecto arquitectónico tiene una forma irregular, conservando una topografía con una pendiente leve y con un tipo de suelo ideal para la agricultura, lo que favorece el desarrollo del proyecto. Colinda por el norte con un pasaje que a su vez conecta con una acequia de regadío, por el este colinda con propiedad de terceros, por el oeste colinda con la Calle Agua Dulce y por el Sur colinda con la Av. Coronel Baltazar de La Rosa, siendo esta vía el principal acceso hacia el terreno.

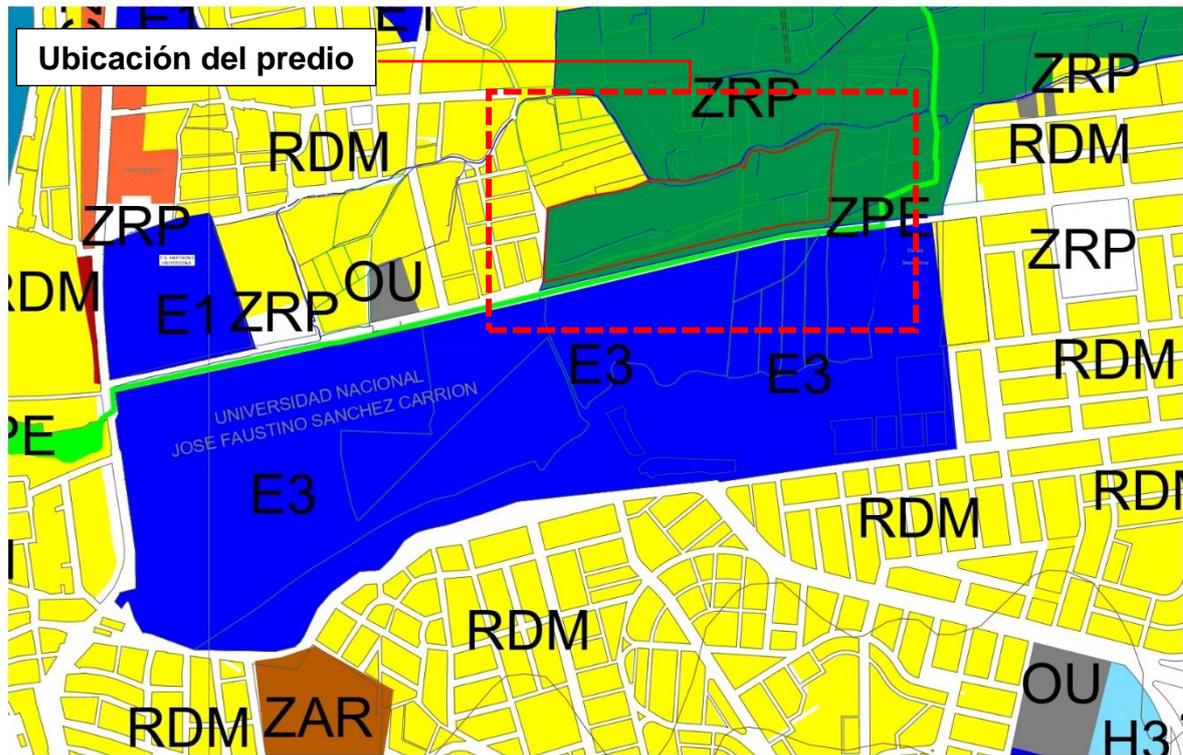


Figura 3. Zonificación del predio. Fuente: Plan de Desarrollo Urbano de la ciudad de Huacho 2013-2021

Tabla 2. Leyenda de zonificación

LEYENDA DE ZONIFICACION		
ZONA	ABREVIACIÓN	SIMBOLOGÍA
Residencial densidad media	RDM	[Amarillo]
Comercio zonal	CZ	[Naranja]
Zona de recreación pública	ZRP	[Verde]
Zona de usos especiales	OU	[Gris]
Educación básica	E1	[Azul claro]
Educación superior universitaria	E3	[Azul oscuro]
Zona de protección ecológica	ZPE	[Verde brillante]
Zona monumental	ZA	[Marrón]
Salud hospital general	H3	[Azul claro]

El predio se encuentra, según el Plan de Desarrollo Urbano de la Ciudad de Huacho, dentro de lo que es la zona de recreación pública, lo que también favorece el desarrollo del proyecto, además se ubicado entre zonas destinadas a uso de vivienda y educación, entre las cuales destacan la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión, el colegio privado Innova School, y el colegio Mercedes Indacochea, tal como se aprecia en la Figura 4.



Figura 4. Entorno y equipamientos urbano del predio. Fuente: Google maps

3.4. Participantes

En el proceso de investigación existen muchos factores tanto logísticos, como investigativos, y también de recursos humanos, donde para validar el estudio es necesario recurrir a otros expertos, población y muestra en conjunto con técnicas e instrumentos. Respecto a la población, para Arias y Covinos (2021) es el conjunto de personas con características comunes, donde el investigador delimitará las características requeridas según el estudio a realizar. Es por ello que, al ser una investigación cualitativa básica, se estableció que los participantes sean expertos cuyas experiencias y dominio del tema de investigación puedan contribuir al estudio mediante entrevistas.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Existen diferentes tipos de técnicas e instrumentos de recolección de datos, donde según el tipo de investigación es que se requiere alguna en específico. Para Alegre (2022) estas técnicas en investigaciones cualitativas influyen en la etapa de reflexión, además que el investigador puede elegir la técnica que más le convenga para fortalecer los objetivos planteados y que de manera general, estos instrumentos sirven para recolectar anotaciones, observaciones o registros. Mientras que para Hernandez y Duana (2020) las técnicas de recolección de datos son procedimientos que permiten al investigador alcanzar los apuntes necesarios

que respondan la pregunta de investigación. Entre las técnicas a utilizar en la presente investigación está la entrevista con el instrumento a emplear como la guía de entrevista, siendo la primera definida por Troncoso y Amaya (2017) como una herramienta para descubrir respuesta, mediante discursos, relatos y experiencias, abordando así la individualidad e intimidad del entrevistado. Por otro lado, está la observación cuyo instrumento fue la ficha de observación, y donde Arias y Covinos (2021) indican que, en esta técnica, se evita la interacción con el sujeto de estudio, o la alteración de su estado natural, y en cuanto al instrumento, definen la ficha de observación como la herramienta usada cuando el investigador quiere medir, analizar o evaluar un objetivo específico.

Tabla 3. *Técnicas e instrumentos para una investigación cualitativa*

Técnicas	Instrumentos
Entrevista	Guía de entrevista
Observación	Ficha de observación

3.6. Procedimiento

Para la presente investigación se realizó el siguiente procedimiento metodológico: iniciando con la determinación de la realidad problemática para indicar el problema holopráxico, y con ello poder incluir el objetivo general y los objetivos específicos, haciendo hincapié en la justificación de la investigación. Una vez culminada esta primera etapa, se procedió a investigar sobre el marco teórico, donde se estudiaron artículos científicos que avalan y corresponden a los criterios de esta investigación, se definieron también las categorías, subcategorías e indicadores que rigen este estudio, así como también el análisis de otros proyectos que puedan servir como referencia y que brinden algún aporte; en esta etapa se empezó a realizar la búsqueda de expertos que puedan avalar los instrumentos y técnicas de recolección de datos, así como también a los arquitectos que posteriormente fueron entrevistados. Como siguiente etapa, se empezaron a desarrollar los instrumentos de recopilación de datos, los cuales antes de ser usados, tuvieron que ser aprobados por 3 arquitectos expertos con el suficiente grado académico requerido. Se procedió a realizar el trabajo de campo, referido a la realización de la encuesta

a tres expertos en la materia de investigación, así como también posteriormente a la realización de la ficha de observación para lo cual se estudiaron 5 parques, por último, se realizó la transcripción de datos recopilados, así como la triangulación, para finalizar con las conclusiones y recomendaciones.

3.7. Rigor científico

La presente investigación cuenta con rigor científico, puesto que, se detalló la credibilidad auditabilidad en las experiencias vividas por los expertos. Se basó en la transparencia de la validez que se interpretó, al igual que la validez y fiabilidad de los instrumentos usados en cada uno de los participantes, los cuales estuvieron sujetos a la opinión y el análisis de expertos.

3.8. Método de análisis de datos

Como método de análisis de datos se usó la triangulación, donde según Cruz, Obando, Reyes y Rodríguez (2022) es necesario usar diferentes fuentes de datos, pero usando siempre el tipo cualitativo, para así mantener una congruencia al momento de contrastar los datos obtenidos, su objetivo es visualizar las diferentes partes complementarias del fenómeno estudiado.

3.9. Aspectos éticos

Se procuró que la metodología, así como las técnicas e instrumentos usados en la presente investigación cumplan estrictamente con los lineamientos y la normativa requerida, indicando también que todo el material bibliográfico que incluye las referencias y citas fueron realizadas bajo el estilo ISO 690, así como también se procuró seguir con los principios del Código Nacional de Integridad Científica establecidos por CONCYTEC. Es preciso indicar que los datos recopilados en las entrevistas se emplearon únicamente para profundizar en la investigación, por lo que no se manipuló la información, además se respetó la validación de todos los instrumentos según los lineamientos de la Universidad César Vallejo, respetando la beneficencia, no maleficencia, autonomía y justicia.

IV. RESULTADOS Y DISCUSION

Para poder realizar el análisis de los resultados, y así poder cumplir con los objetivos planteados, se utilizaron los siguientes instrumentos: guía de entrevista a especialistas en el tema (ver anexo) el cual fue usado para la recolectar información respecto a la segunda categoría, y la ficha de observación (ver anexo) para primera categoría. Estos instrumentos permitieron obtener los datos relevantes para la presente investigación. Además, fue necesario someter dicha información a discusión, para así poder analizar y contrastar los datos obtenidos con lo ya presentado en el marco teórico.

Con respecto al primer objetivo, se obtuvieron los siguientes resultados:

Según los antecedentes, Silva, Ribeiro y Dully (2023), concluyeron que el uso de parques urbanos, ya sea para actividad física u ocio, puede estar relacionado con la promoción de la salud física o mental. Además, los teóricos coincidieron que los parques urbanos no solo son espacios ajardinados de la ciudad, sino que buscan promover la interacción social, de acuerdo a ciertos criterios, además busca mejorar el bienestar social y la calidad ambiental.

En cuanto a la opinión de los especialistas entrevistados, coincidieron en que el parque urbano como lugar de esparcimiento, de descanso y diversión para los usuarios, su diseño debe considerar factores psicológicos como accesibilidad, apropiación, identificación que alivien el estrés.

En relación al segundo objetivo, Azofeifa (2018) concluyó que a mayor intensidad aplicada al ejercicio físico se producen beneficios mayores respecto a la reducción del estrés, e incluso actividades como el entrenamiento aeróbico y el yoga producen aún más estos beneficios, al hablar de estas actividades se asocia también a los espacios de recreación, ya que a partir de estos es que las actividades mencionadas pueden realizarse. Con respecto a los teóricos, coincidieron en que los espacios recreativos son ambientes destinados a realizar diversas actividades, y que su uso está relacionado a diferentes contextos según la edad de los usuarios. Estas actividades a realizar pueden ser de forma pasiva o activa y deben contar con una adecuada infraestructura para desarrollar espacios que incentiven la socialización, desplazamiento, ocio y recreación.

Los especialistas coincidieron en que los espacios de recreación ayudan a minimizar el estrés ya que cualquier espacio que brinde la sensación de libertad e identidad sin impedirla, promueve la generación de sensación de bienestar en el cuerpo. Por lo que recomendaron espacios o zonas que pueden ayudar a delimitar y poner orden en las actividades a realizar dentro del parque urbano, donde no solo sean espacios ornamentales, con senderos y áreas verdes con bancas, sino que puedan ser espacios donde se puedan desarrollar diferentes actividades, ya sean activas o pasivas.

En relación al tercer objetivo, de los antecedentes investigados, no existe coincidencia con el objetivo planteado, pero respecto a los teóricos, coincidieron en que el mobiliario urbano son objetos de uso público ubicados dentro del espacio urbano para optimizar el confort de este, además, puede servir como un recurso diferenciador de la ciudad, ya que, dependiendo de su diseño, puede prevalecer como una marca para su entorno. Por otra parte, es muy importante ver el tipo de material a usar, puesto que, al estar expuesto al aire libre, se debe usar un material resistente.

Todos los profesionales coincidieron en que los principales mobiliarios urbanos serían las bancas con sombra, pérgolas, plataformas con juegos de mesa, luminarias, entre otros y que, además, se debería de usar materiales naturales, donde va a tomar mucha importancia el tipo de parque y el lugar donde se desarrollará, puesto que se debe respetar el entorno, dando un solo mensaje. Por otra parte, en la ficha de observación se puede apreciar que los espacios estudiados cuentan con los mobiliarios básicos, siendo estos de materiales no eco-amigables.

En relación al cuarto objetivo, de los antecedentes investigados, no existe coincidencia con el objetivo planteado, pero respecto a los teóricos, coincidieron en que el paisajismo más allá de solo crear espacios visualmente agradables, estos deben ser sostenibles, buscando restaurar la naturaleza y cumpliendo con los requisitos fisiológicos y psicológicos de los usuarios. Para realizar cualquier obra de paisajismo, se debe tener un contexto cultural, además de nociones en ciencias naturales, técnica y diseño, usando principalmente fundamentos ecológicos.

Los expertos coincidieron en el uso del paisajismo, más, sin embargo, en el ámbito nacional no suele aplicarse, por lo que recomiendan que, de ser usados, puedan ser didácticos, aplicando su estudio y buen desarrollo, procurando mantener las áreas naturales.

En relación al quinto objetivo, de los antecedentes investigados, no existe coincidencia con el objetivo planteado, pero respecto a los teóricos, coincidieron en que la arquitectura multisensorial está referida a experimentar el comportamiento de la materia con su espacio percibidos por los sentidos, encontrándose la relación de la experiencia emocional percibidas por el cuerpo, respecto a los estímulos ambientales. Este tipo de arquitectura suele recurrir al uso de la luz y sombra, la acústica, elementos que despierten los sentidos.

Los expertos coinciden en el uso de la arquitectura multisensorial, proponiendo espacios con impacto visual, uso de colores y luces, sectorizando por zonas de acuerdo al tipo de usuario, uso de música y fuentes de agua, teniendo en cuenta la cultura de los usuarios y la zona a ubicarse, por otra parte, recalcan el uso de materiales reciclados, o naturales, que sean sustentables teniendo en cuenta la realidad del ámbito nacional.

En relación al sexto objetivo, Cassaretto, Vilela y Gamarra (2021) concluyó que existe una problemática importante con respecto al estrés académico, donde influyen factores como el ánimo para estudiar, el sexo y las conductas de salud. Los teóricos coincidieron en que el estrés académico es una respuesta generada por la obligación de los estudiantes a realizar actividades que le genera estrés, lo que produce una inestabilidad en su sistema, que al no contar con estrategias de afrontamiento, suelen optar por acciones poco favorables para su salud, minimizando así su malestar, y que produciría otros síntomas como ansiedad, cansancio e insomnio, provocando así un bajo rendimiento académico, desinterés y hasta la deserción académica.

Los especialistas coincidieron en que su uso sería muy beneficioso no solo para la regulación del estrés, por lo que debería implementarse en todo tipo de intervenciones, además es preciso escoger alguna temática respecto al parque a desarrollar, teniendo en cuenta el uso de lo auditivo y lo cultural.

En relación al séptimo objetivo, Silva, Ribeiro y Dully (2023) concluyó que el uso de parques urbanos, ya sea para actividad física u ocio, ya que estos espacios pueden ser explorados por cualquier grupo de edad, además se determinó que el uso de parques urbanos se correlaciona con un progreso en la calidad de vida de las personas. Los teóricos coincidieron en que la calidad de vida está relacionada a la satisfacción, a la capacidad de poder sustentar de las necesidades básicas y un poco más. Además, dependiendo del enfoque puede referirse a un entero bienestar físico, psíquico y social, con la capacidad de poder desarrollar actividades de recreación.

Los expertos coincidieron en que los parques urbanos pueden mejorar la calidad de vida si se respetase su acondicionamiento y vigilancia, siendo así espacios públicos seguros, además de poder crear actividades curriculares, por otra parte, indicaron en que es necesario respetar las normativas existentes respecto a habilitaciones urbanas y la cuota de áreas verdes por habitante, así como también promover la cultura del cuidado ambiental.

A partir de los resultados obtenidos, se desarrolló el anteproyecto arquitectónico, partiendo del cuadro de necesidades y programa arquitectónico, para luego continuar con la conceptualización y el diseño, como se podrán observar en las siguientes imágenes y cuadros.

Tabla 4. Programación tipo cualitativa

Caracterización y Necesidades de Usuarios			
Necesidad	Actividad	Usuarios	Espacios Arquitectónicos
Realizar deportes	Jugar fútbol, vóley y básquet	Público	Cancha deportiva para fútbol, básquet y vóley
Aseo personal	Ducharse, necesidades fisiológicas	Público	SS.HH. y Vestidores
Recreación activa	Jugar, distraerse	Público	Área de juegos activos
Ejercitarse	Realizar ejercicios con máquina	Público	Zona gimnasio
Relajación	Relajarse y conectar con la naturaleza mediante estimulaciones	Público	Jardín aromático
			Jardín acústico
			Juegos de agua
			Pileta
			Spa
			Jardín japonés

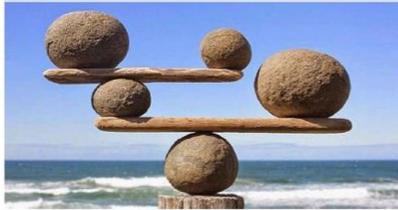
Descanso	Descansar, conectar con la naturaleza	Público	Zona de hamacas
Actividades pasivas	Juegos de ajedrez al aire libre, caminatas, leer.	Público	Área de ajedrez
			Área de juegos pasivos
			Yoga
			Senderos
Alimentación	Compra de - alimentos	Público y Personal	Cafetería
		Público y Personal	Stands de ventas
	Consumo de alimentos	Público	Patio de comidas
		Público	Área de picnic
Atención psicológica básica	Brindar ayuda psicológica	Público y Personal	Módulo de atención psicológica
Atención al usuario	Atender las dudas y orientar al usuario	Público y Personal	Módulo de atención al usuario
Desarrollo cultural	Realizar actividades culturales como pintura, dibujo, danza	Público	Aulas
	Muestra de trabajos	Público	Galería
Circulación	Desplazamiento interno	Público	Senderos y accesos
Seguridad	Seguridad dentro del parque	Público	Caseta de seguridad
Estacionamiento	Estacionar vehículos	Público	Área de estacionamiento

Tabla 5. Tabla de programación cuantitativa

Programa Arquitectónico											
Zona	Sub Zona	Necesidad	Actividad	Usuarios	Mobiliario	Ambientes arquitect.	Cant.	Aforo	Área	Área Sub Zona	Área Zona
Recreación	Recreación Pasiva	Realizar actividades pasivas	Jugar ajedrez	Público	Mesa de ajedrez, tachos de basura, luminarias	Área de ajedrez	1	24	408.99 m2	1,707.73 m2	5,758.83 m2
		Realizar actividades pasivas	Leer	Público	Sillas ergonómicas, tachos de basura, luminarias	Área de Lectura	1	15	333.22 m2		
		Realizar actividades pasivas	Mantener el equilibrio, tomarse fotos	Público	Estructuras recreativas, bancas, tachos de basura, luminarias	Área de juegos	1	200	374.71 m2		
		Realizar actividades pasivas	Tomarse fotos, conversar	Público	Bancas, pileta, tachos de basura, luminarias	Pileta de agua	1	50	113.10 m2		
		Realizar actividades pasivas	Practicar yoga	Público	Luminarias	Yoga	1	15	333.22 m2		
		Realizar actividades pasivas	Observar, conversar	Público	Luminarias, bancas, tachos de basura	Juegos de agua	1	80	144.49 m2		
	Recreación Activa	Expresión artística	Danzar, conciertos, exposiciones	Público	Luminarias, tachos de basura	Anfiteatro	1	200	452.39 m2	4,051.10 m2	
		Realizar actividades activas	Jugar fútbol	Público	Luminarias, tachos de basura, gradas	Cancha de fútbol	1	14	1,921.57 m2		
		Realizar actividades activas	Jugar vóley	Público	Luminarias, tachos de basura, gradas	Cancha de vóley	1	12	224.00 m2		
		Realizar actividades activas	Jugar básquet	Público	Luminarias, tachos de basura, gradas	Cancha de básquet	1	12	511.00 m2		
		Aseo personal	Ducharse, cambiarse y necesidades fisiológicas	Público	Inodoros, lavabos, urinarios, duchas, estantes.	SS.HH y Vestidores	1	3-U, 3-I, 4-L, 3-D	60.12 m2		
Ejercitarse	Realizar ejercicio con máquinas	Público	Rider, escaladora, caminadora, barra, luminarias, tacho de basura	Zona gimnasio	1	10	180.87 m2				

		Realizar actividades activas	Escarlar, recrearse	Público	Columpio, sube y baja, muro para escalar, luminarias, tachos de basura, bancas	Área de juegos	1	60	701.15 m2		
Descanso	Spa	Relajarse	Tomar masajes	Privado	Camilla, estantes, mesas	Masajes con aromaterapia	2	4	24.00 m2	71.00 m2	4,130.11 m2
		Relajarse	Sauna	Privado	Casilleros	Sauna	1	4	12.00 m2		
		Pensar	Meditar	Privado	Casilleros	Meditación	1	5	15.00 m2		
		Relajarse	Descansar	Privado	Camillas	Área de descanso	1	4	20.00 m2		
	Jardines	Relajarse	Descansar	Público	Hamacas, luminarias, tachos de basura	Área de hamacas	1	50	1,551.66 m2	4,059.11 m2	
		Relajarse	Caminar, percibir aromas	Público	Luminarias, tachos de basura, bancas	Jardín aromático	1	150	829.34 m2		
		Relajarse	Caminar, conversar	Público	Luminarias, tachos de basura, bancas	Jardín japonés	1		997.98 m2		
		Relajarse	Caminar, escuchar	Público	Luminarias, tachos de basura, bancas	Jardín acústico	1		680.13 m2		
Patio de comidas	Expendio de comidas	Alimentarse	Comprar comida	Público	Estantes, mostradores, mesas, cocina, refrigeradora	Cafetería	1	70	170.68 m2	314.90 m2	1,055.52 m2
		Alimentarse	Comprar comida	Público	Estantes, mostradores	Stands de venta	6	12	144.22 m2		
	Área de mesas	Alimentarse	Comer	Público	Mesas, sillas	Patio de comidas	1	20	470.70 m2	740.62 m2	
		Alimentarse	Comer	Público	Luminarias, tachos de basura	Zona picnic	1	40	269.92 m2		
Zona Cultural	Recepción	Recibir información	Consultar, orientar, informar	Público	Estante, módulo de atención	Informes	1	2	4.00 m2	32.61 m2	488.20 m2
		Recibimiento	Esperar, desplazarse	Público	Sillas	Recepción	1	12	14.51 m2		
		Atención	Dirigir, realizar informes, oficios, atender usuarios.	Privado	Escritorio, estante, sillas, tacho de basura.	Dirección + SS.HH.	1	3	14.10 m2		
	Talleres	Desarrollo artístico	Pintar, dibujar, moldear esculturas.	Privado	Lavabos, estantes, mesas, caballetes	Aula de artes plásticas	2	22	96.00 m2	318.59 m2	
		Desarrollo teatral	Actuar, cantar	Privado	Estantes, mesas	Aula de teatro + depósito	1	15	56.50 m2		

		Desarrollo artístico	Danzar	Privado	Estantes	Aula de danza	1	15	39.25 m2		
		Desarrollo de talleres	Reuniones, conferencias, talleres	Privado	Mesas, sillas	SUM	1	30	47.10 m2		
		Observar y exhibir las obras	Exhibir obras, observar	Privado	Mesas, pedestales, vitrinas	Galería y exhibición de trabajos	1	10	56.50 m2		
		Necesidades fisiológicas	Necesidades fisiológicas	Público	Urinarios, lavabos, inodoros	SS.HH.	1	2-U, 2-I, 2-L	23.24 m2		
	Biblioteca	Recibir información	Consultar, orientar, informar	Público	Sillas	Recepción	1	4	6.30 m2	78.00 m2	
		Recibimiento	Esperar, desplazarse	Público	Estante, módulo de atención	Informes	1	2	5.50 m2		
		Aprender, investigar	Leer	Privado	Mesas, sillas	Área de lectura	1	14	31.50 m2		
		Exponer los libros	Exponer y ubicar libros	Privado	Estantes	Área de libros	1	10	16.65 m2		
		Aprender, investigar	Navegar por internet, redactar informes	Privado	Escritorios, sillas	Sala de cómputo	1	6	12.95 m2		
		Necesidades fisiológicas	Necesidades fisiológicas	Privado	Lavabos, inodoros	SS.HH.	1	1-I, 1-L	5.10 m2		
	Atención psicológica	Atención psicológica básica	Brindar ayuda psicológica	Privado	Escritorio, sillas, tacho de basura	Consultorio psicológico + SS.HH.	2	4	28.20 m2	47.00	
		Esperar	Esperar	Público	Sillas	Sala de espera	1	8	18.80 m2		
	Servicios complem.	Guardar complementos de limpieza	Guardar complementos de limpieza	Privado	Estantes	Cuarto de limpieza	1	1	2.00	12.00	
		Necesidades fisiológicas	Necesidades fisiológicas	Privado	Urinario, lavabo, inodoro	SS.HH.	1	1-U, 1-I, 1-L	10.00		
Serv. Compl.	Seguridad	Seguridad	Vigilar	Privado	Escritorio, silla	Caseta de seguridad	1	1	4.00 m2	4.00 m2	
	Estaciona.	Estacionar vehículo	Estacionar vehículo	Público	--	Estacionam.	1	47	705.00 m2	705.00 m2	
										709.00 m2	



En cuanto a equilibrio, el proyecto se inspiró en el arte de las piedras, que, cuando se encuentra su balance pueden mantenerse en completa estabilidad al colocarse una sobre otra

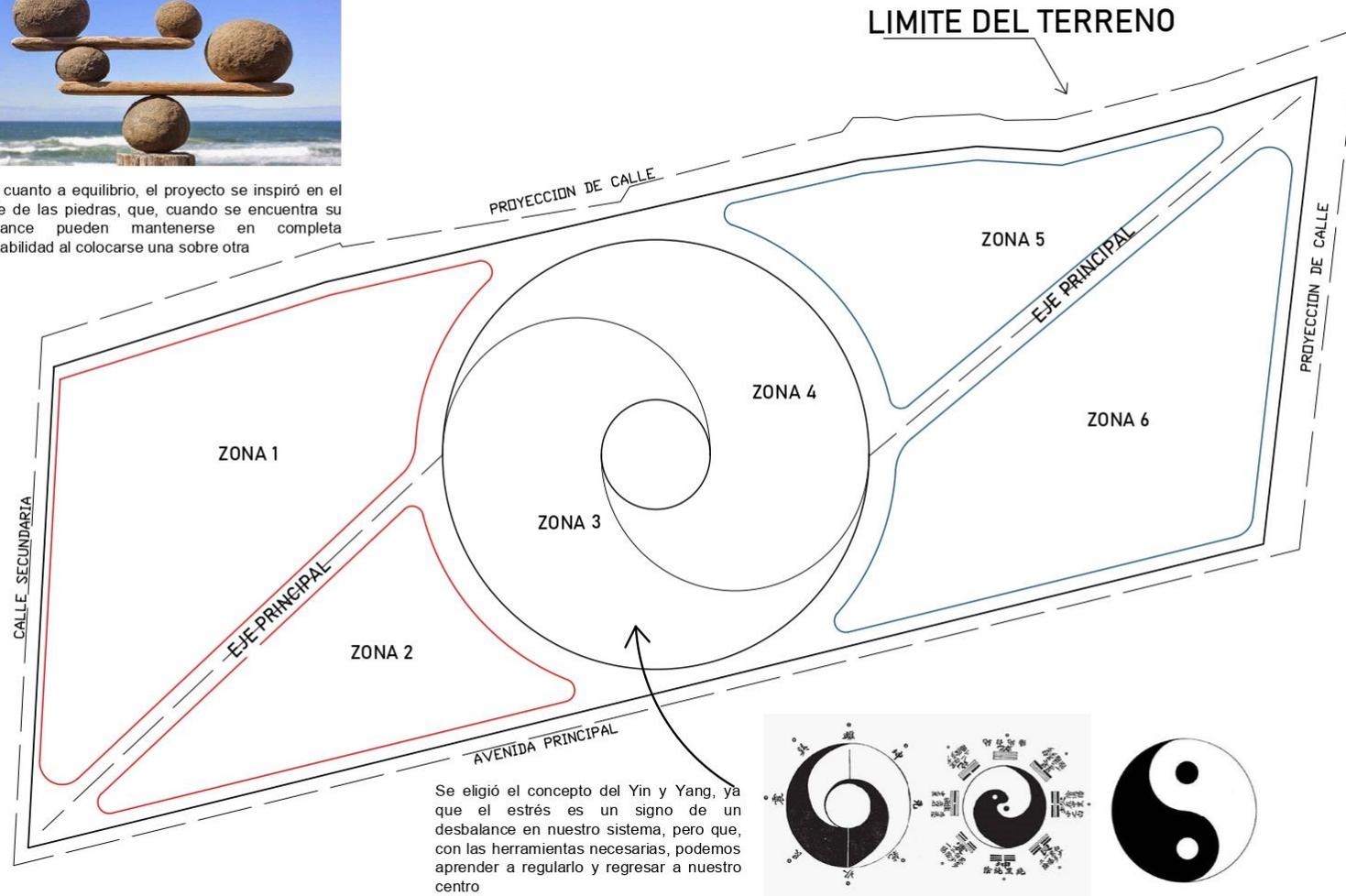


Figura 5. Conceptualización.

Nota: Como concepto, se partió como inspiración el equilibrio y balance, por lo que como referencia se optó por inspirarse en el Yin y Yang, donde el equilibrio de ambas fuerzas nos comunica la unidad del ser.

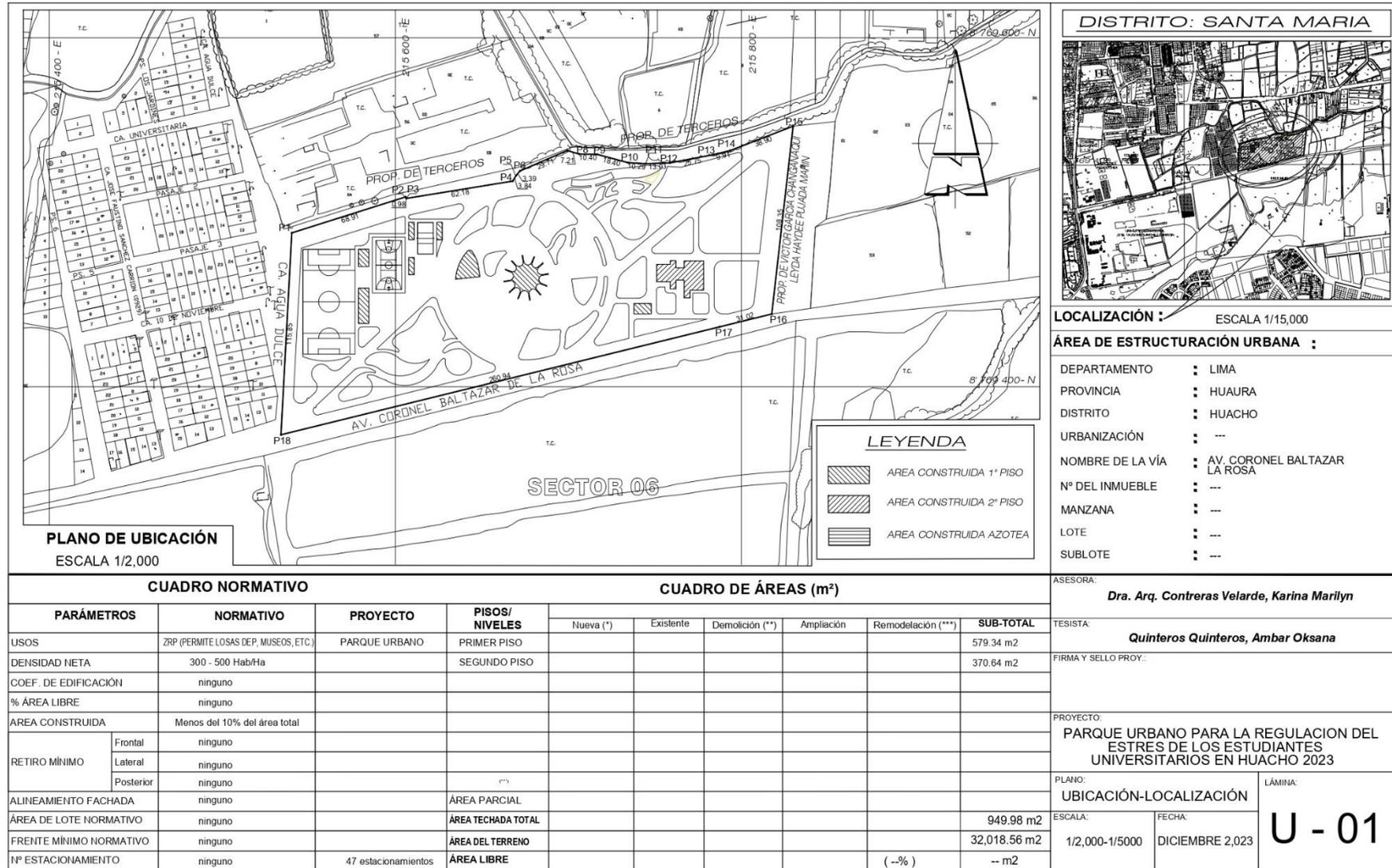


Figura 6. Plano de ubicación

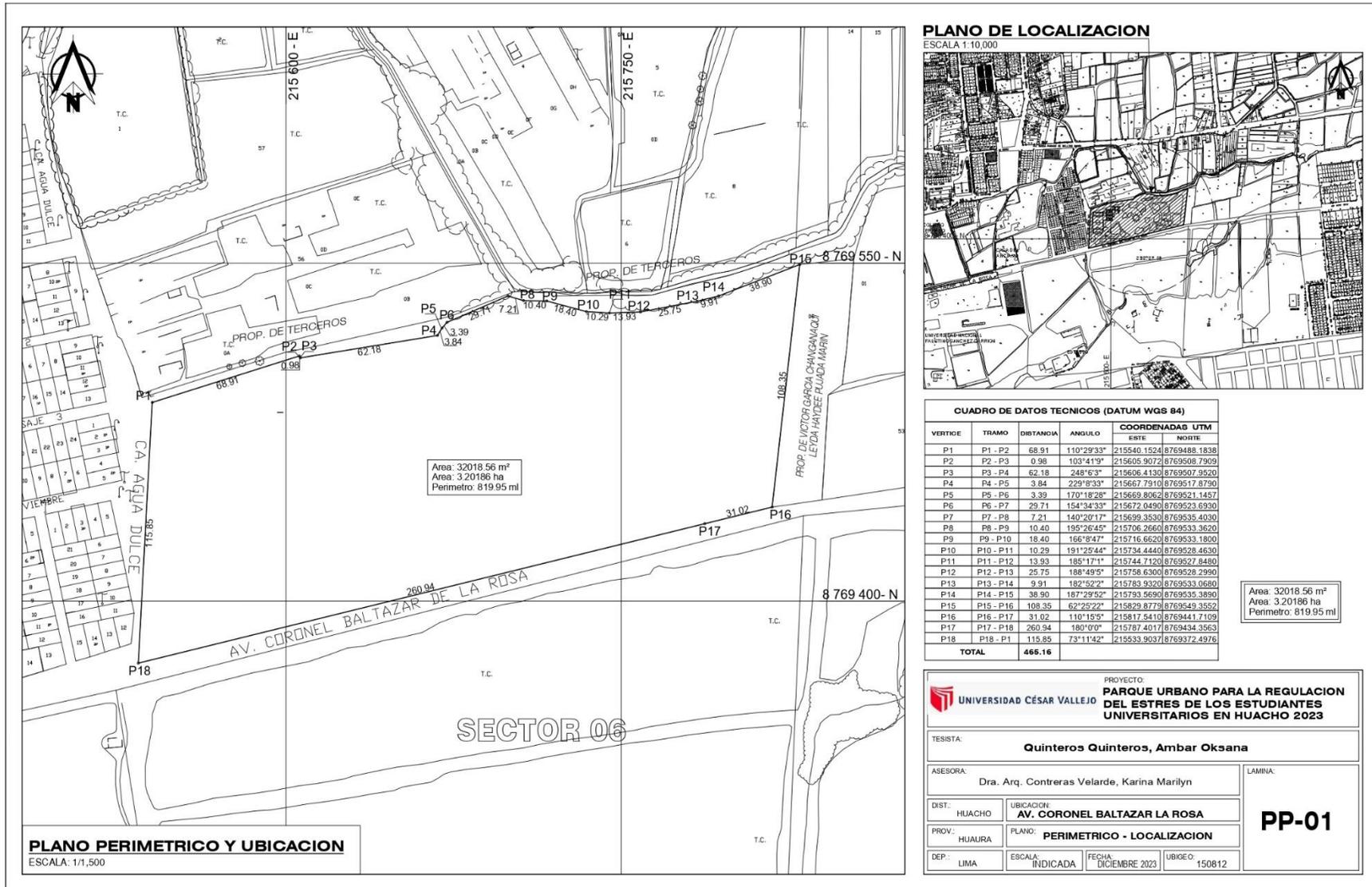


Figura 7. Plano Perimétrico



Figura 8. Plano General



Figura 9.Plano General sección 1



Figura 10. Plano General sección 2



Figura 11. Plano General sección 3

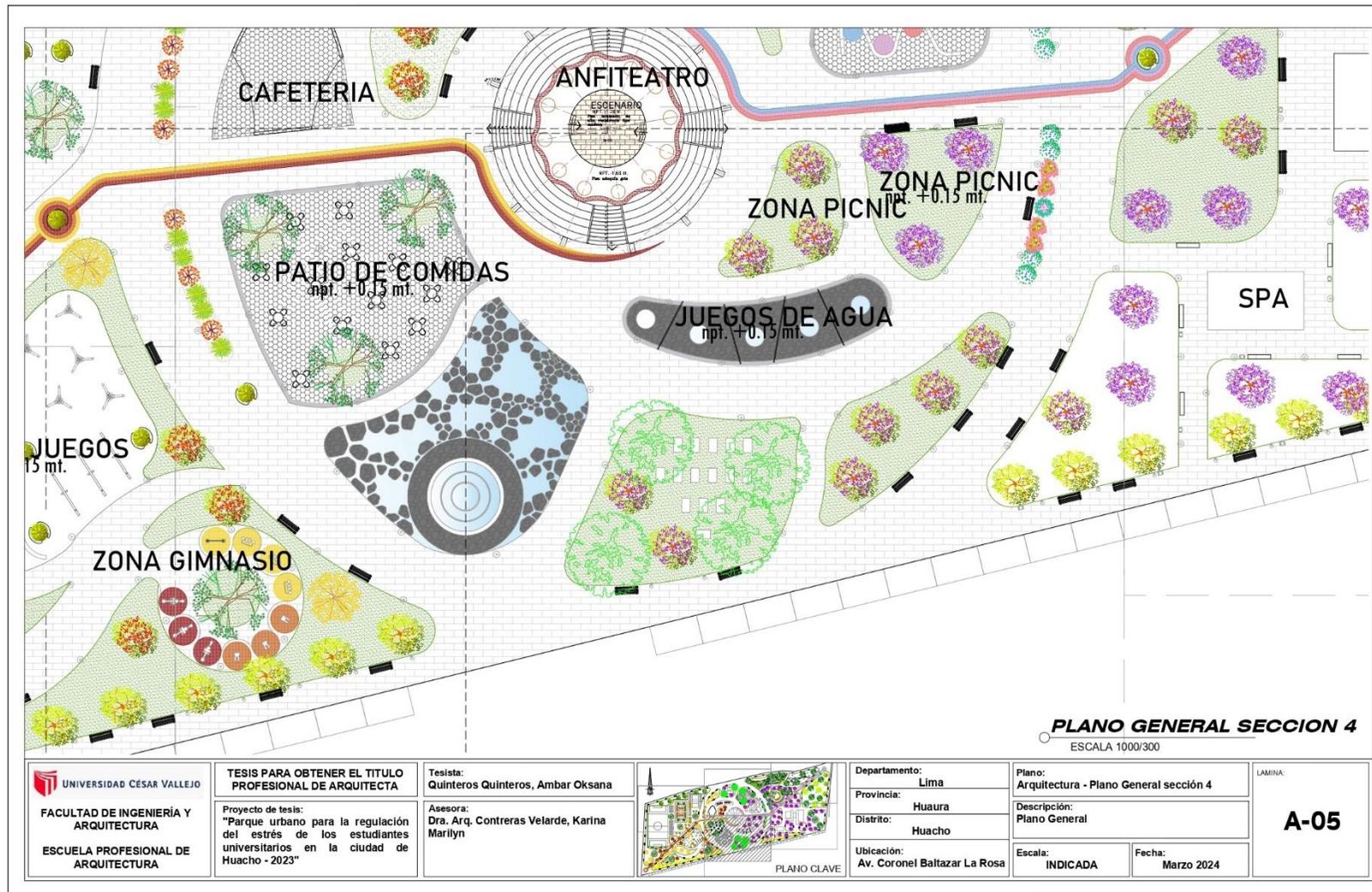


Figura 12. Plano General sección 4

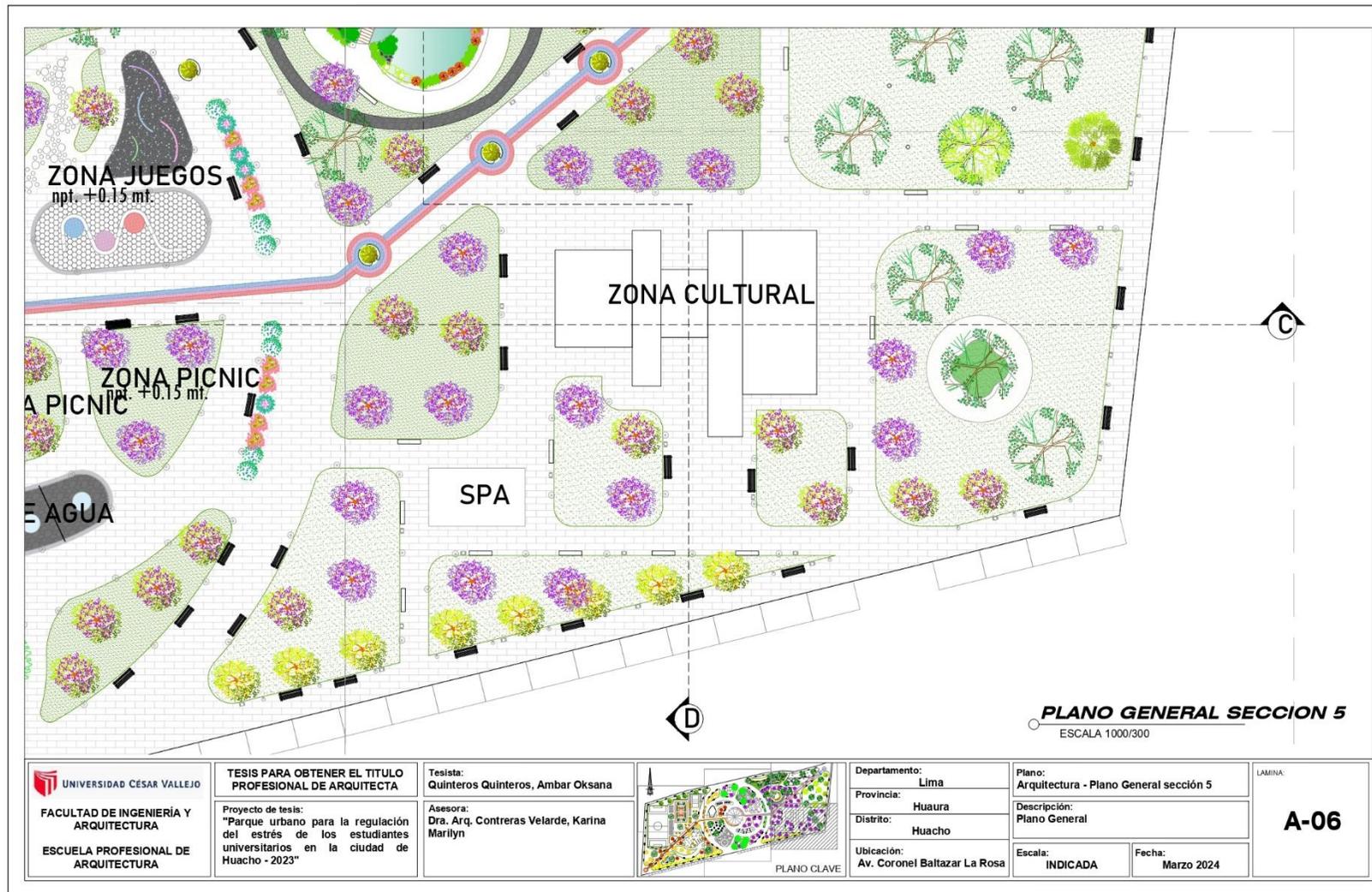


Figura 13. Plano General sección 5

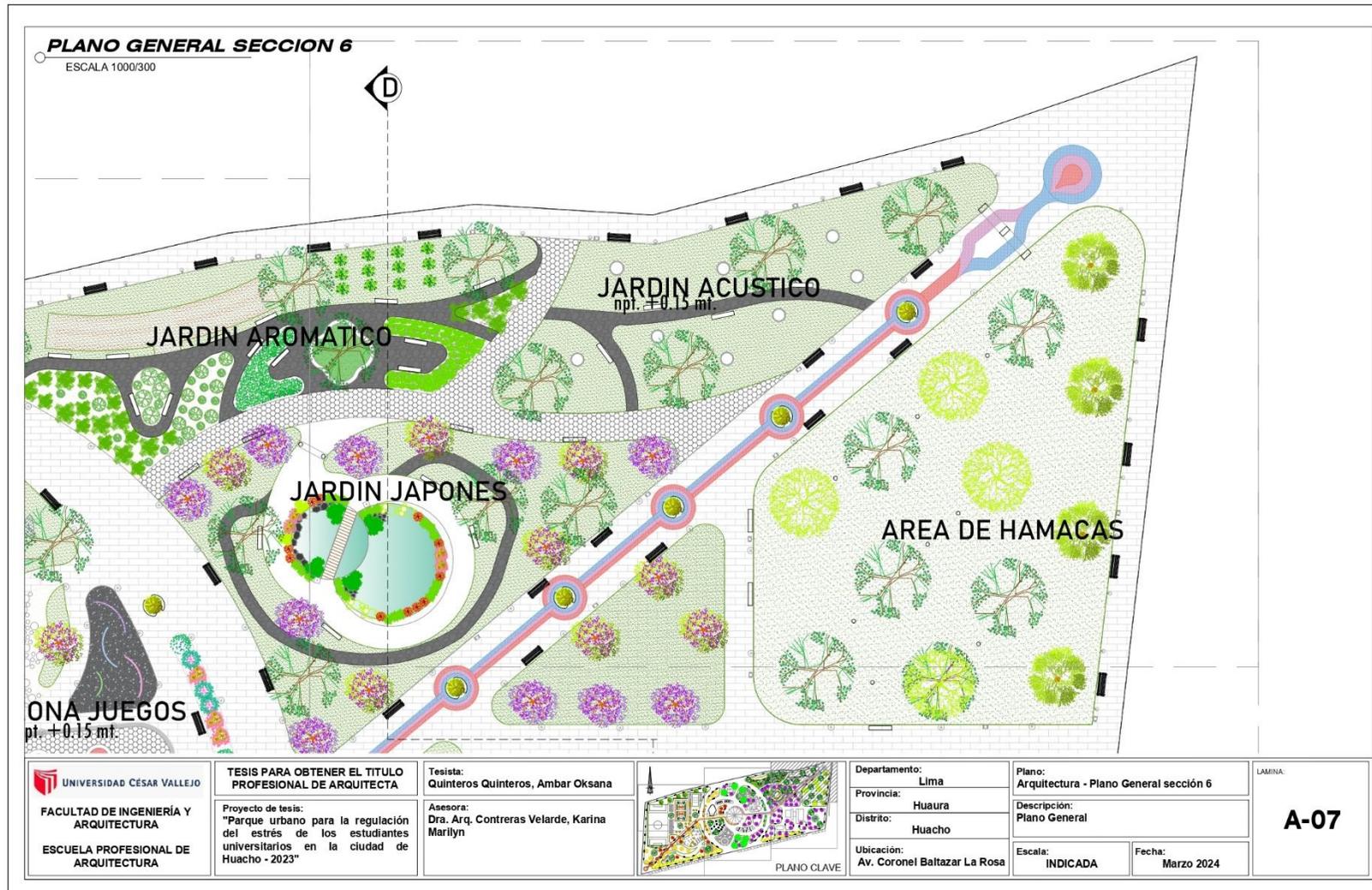
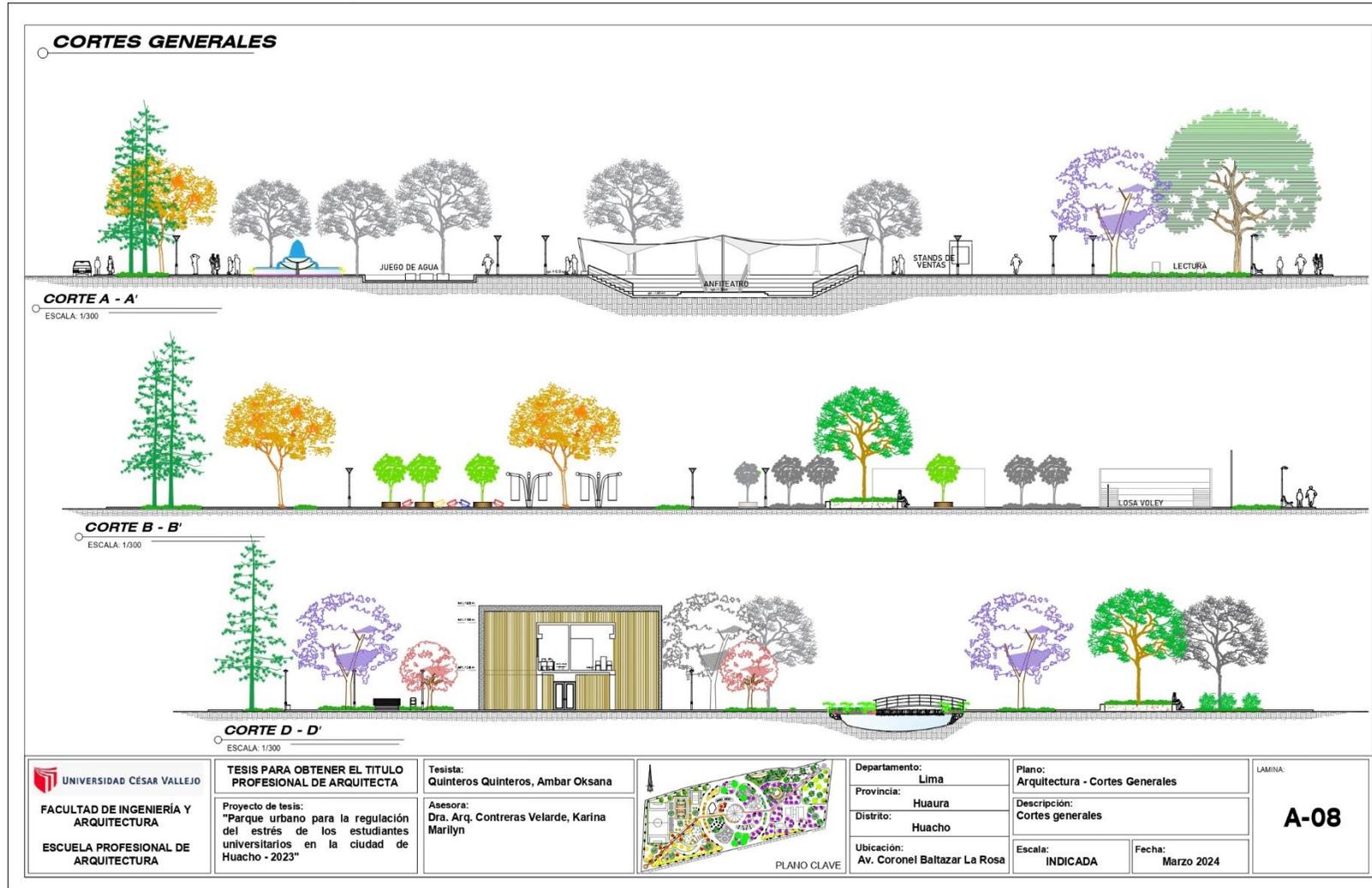
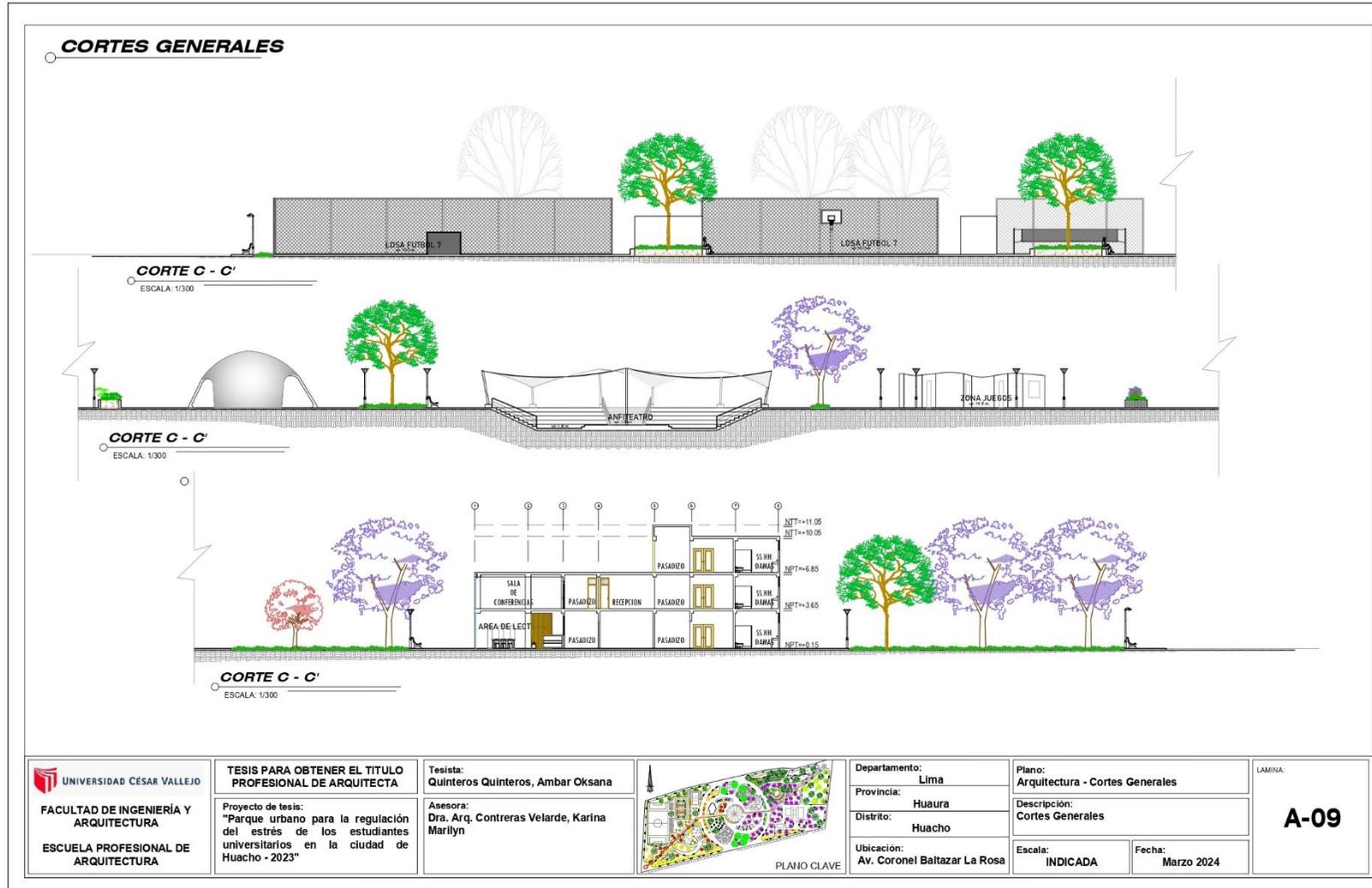


Figura 14. Plano General sección 6



 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA	TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE ARQUITECTA Proyecto de tesis: "Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Huacho - 2023"	Tesista: Quinteros Quinteros, Ambar Oksana Asesora: Dra. Arq. Contreras Velarde, Karina Marilyn	 PLANO CLAVE	Departamento: Lima Provincia: Huaura Distrito: Huacho Ubicación: Av. Coronel Baltazar La Rosa	Plano: Arquitectura - Cortes Generales Descripción: Cortes generales Escala: INDICADA	Fecha: Marzo 2024	LAMINA A-08

Figura 15. Cortes Generales 1



 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA	TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE ARQUITECTA Proyecto de tesis: "Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Huacho - 2023"	Tesista: Quinteros Quinteros, Ambar Oksana Asesora: Dra. Arq. Contreras Velarde, Karina Marilyn	 PLANO CLAVE	Departamento: Lima Provincia: Huaura Distrito: Huacho Ubicación: Av. Coronel Baltazar La Rosa	Plano: Arquitectura - Cortes Generales Descripción: Cortes Generales Escala: INDICADA	Fecha: Marzo 2024	LAMINA <h1 style="text-align: center;">A-09</h1>

Figura 16. Cortes Generales 2

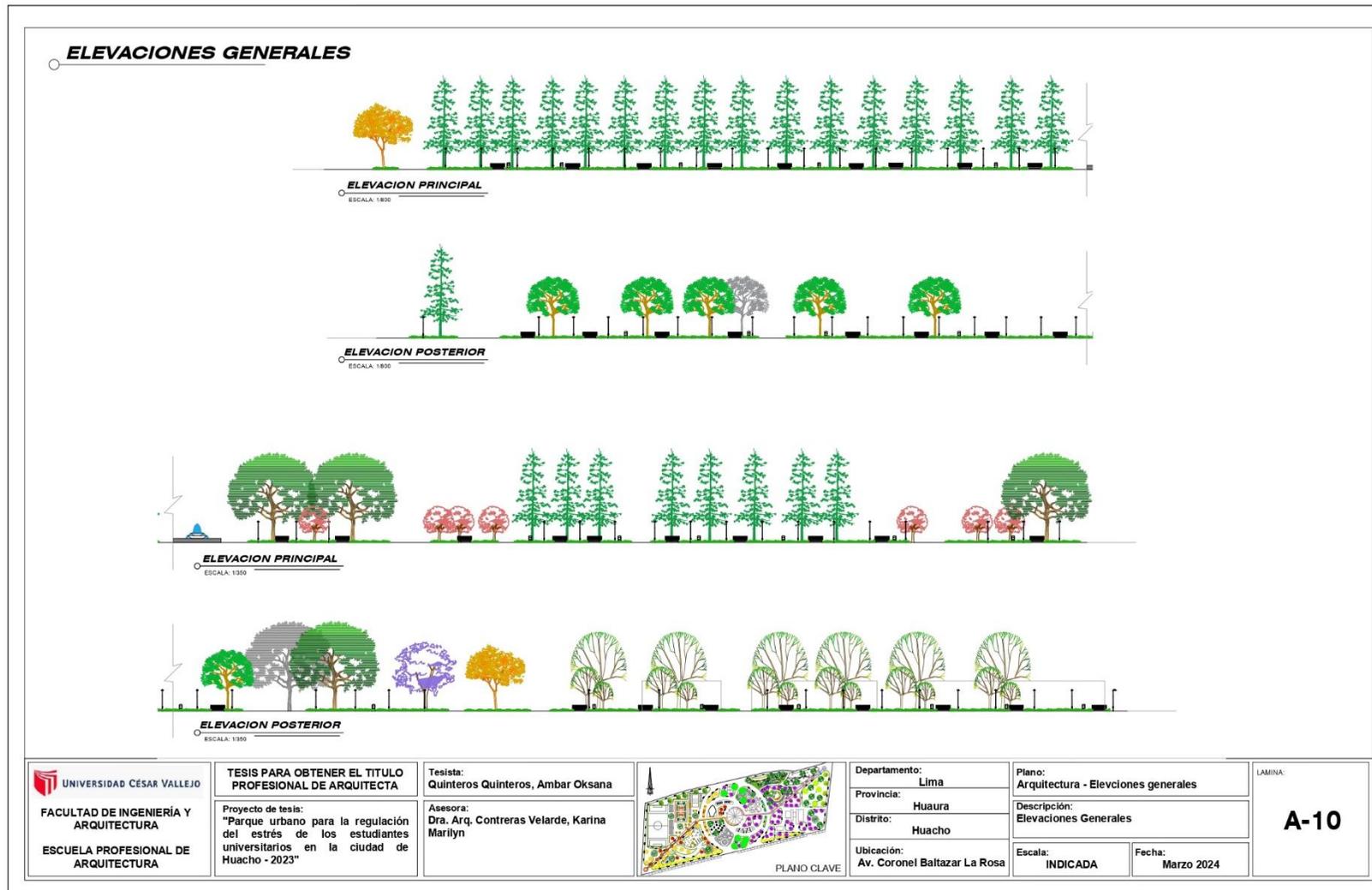


Figura 17. Elevaciones Generales 1

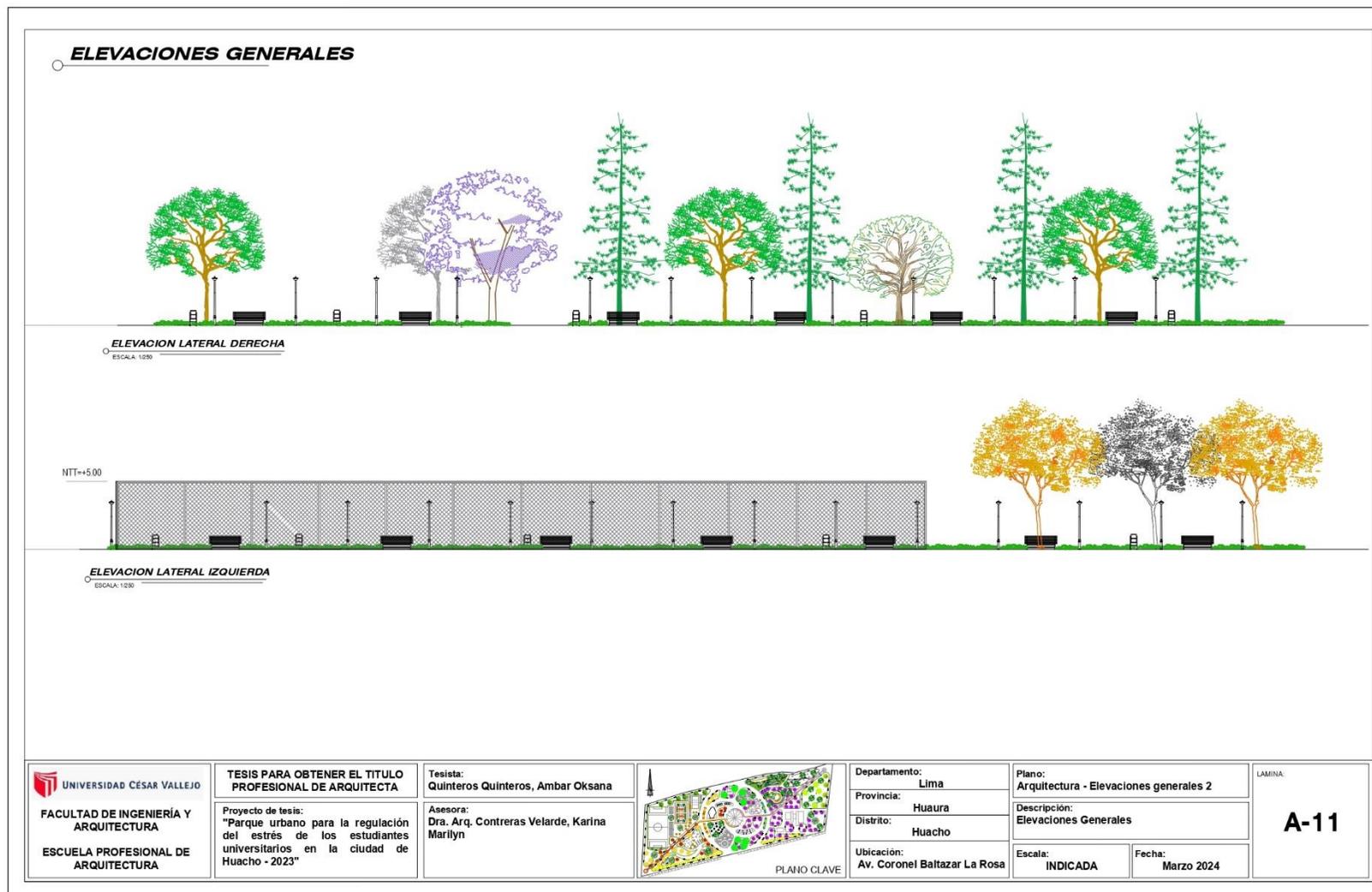


Figura 18. Elevaciones Generales 2

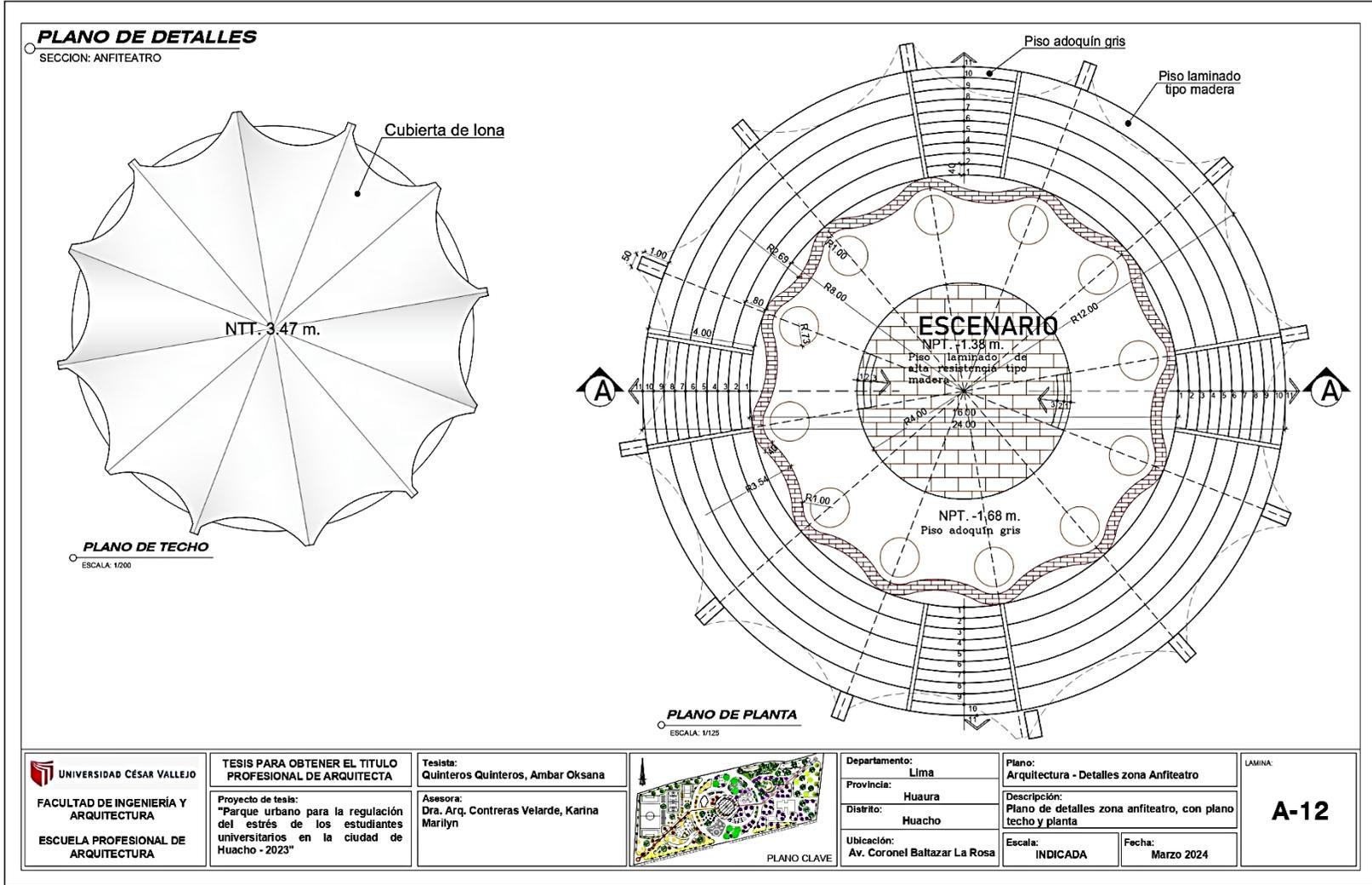


Figura 19. Detalles zona Anfiteatro 1

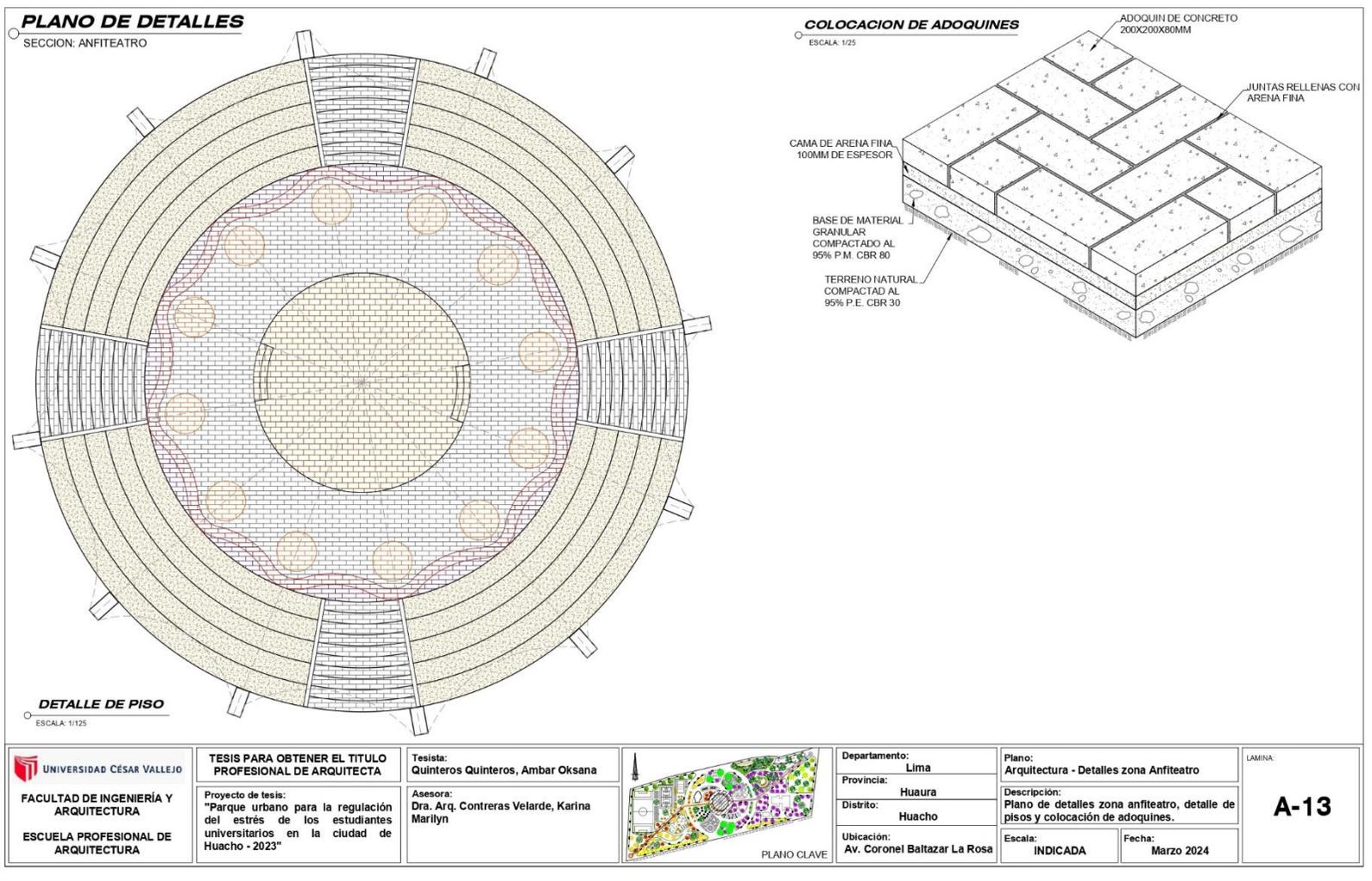


Figura 20. Detalles zona Anfiteatro 2

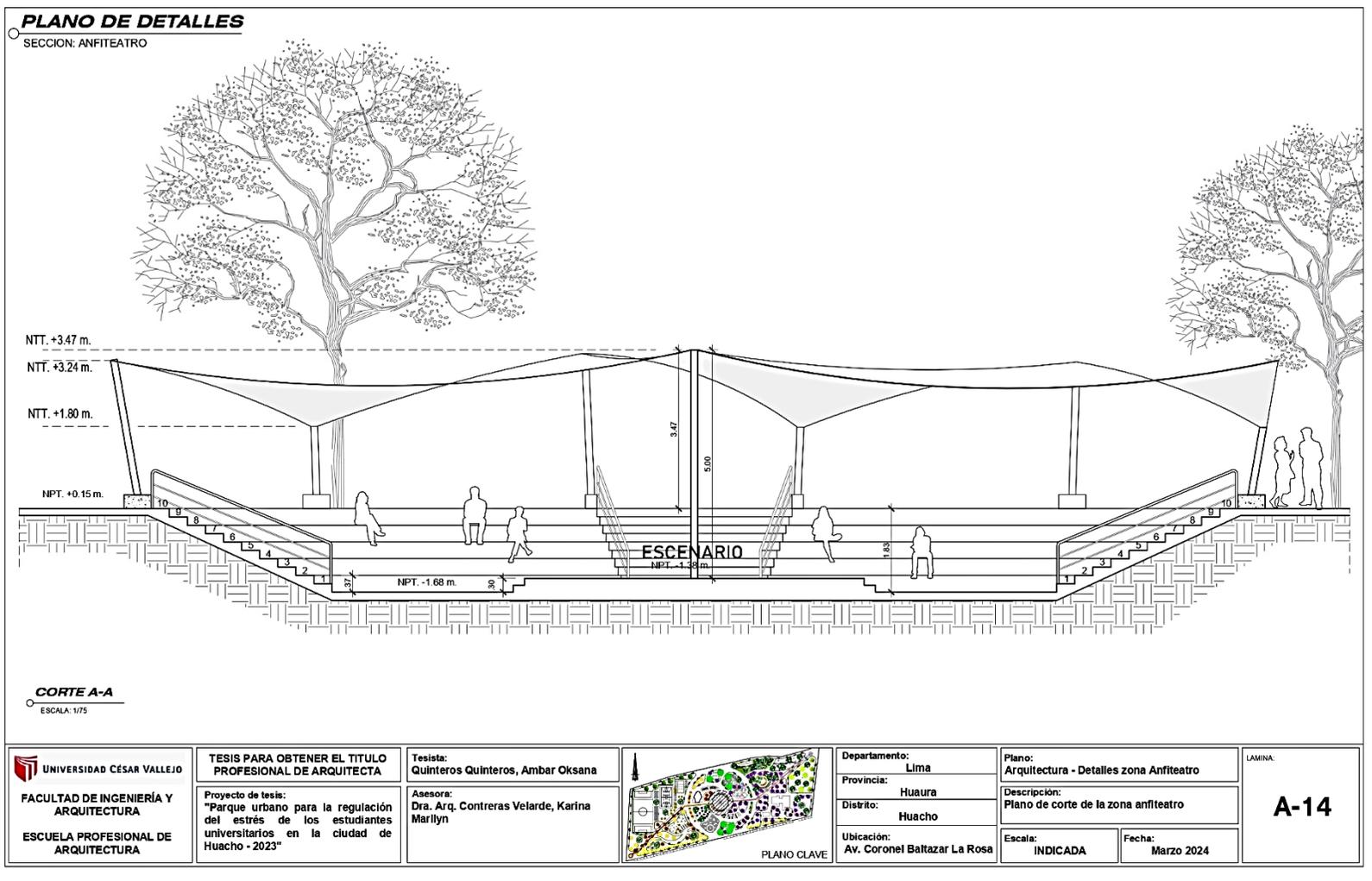


Figura 21. Detalles zona Anfiteatro 3

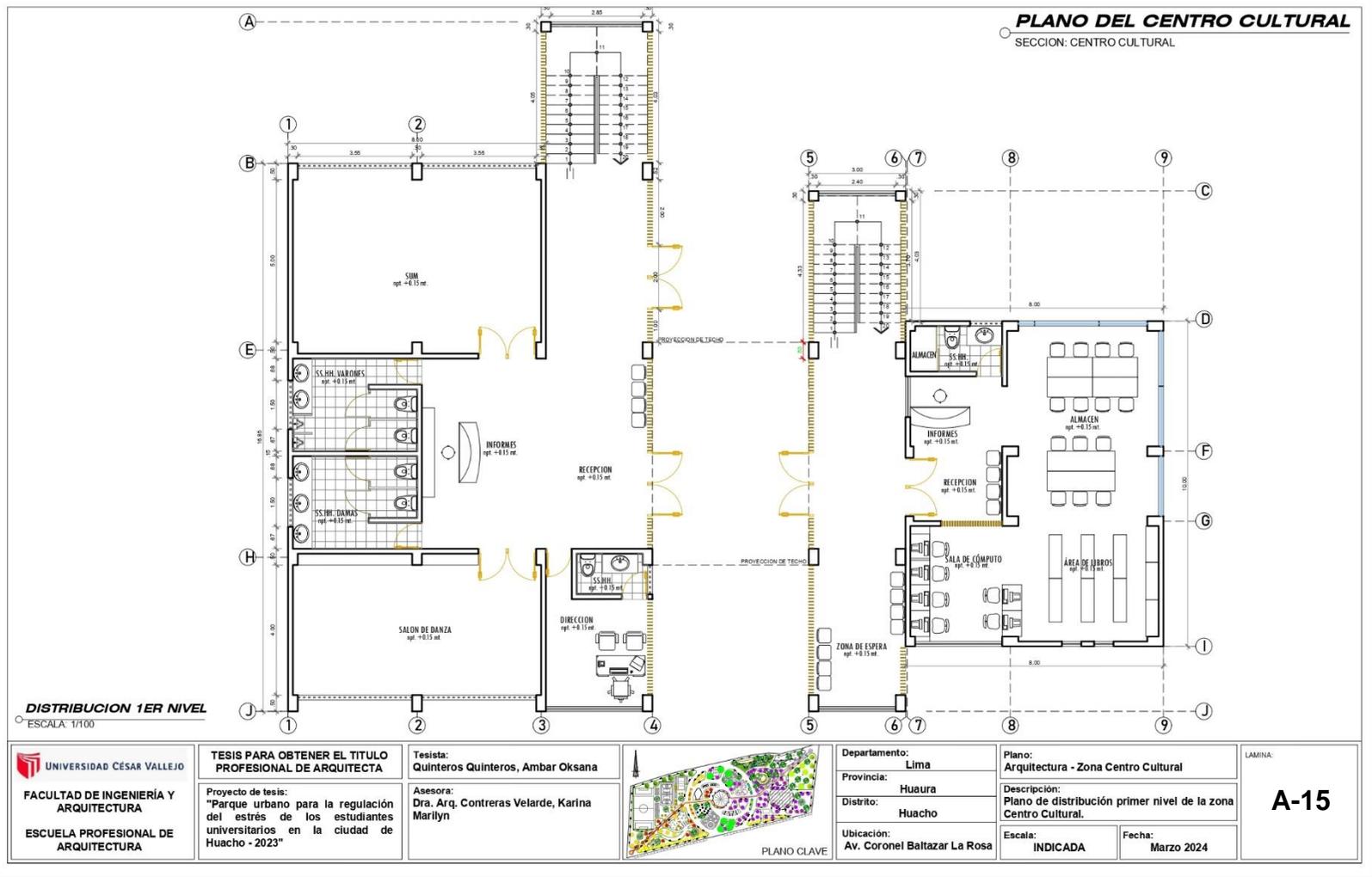


Figura 22. Detalles Centro Cultural 1

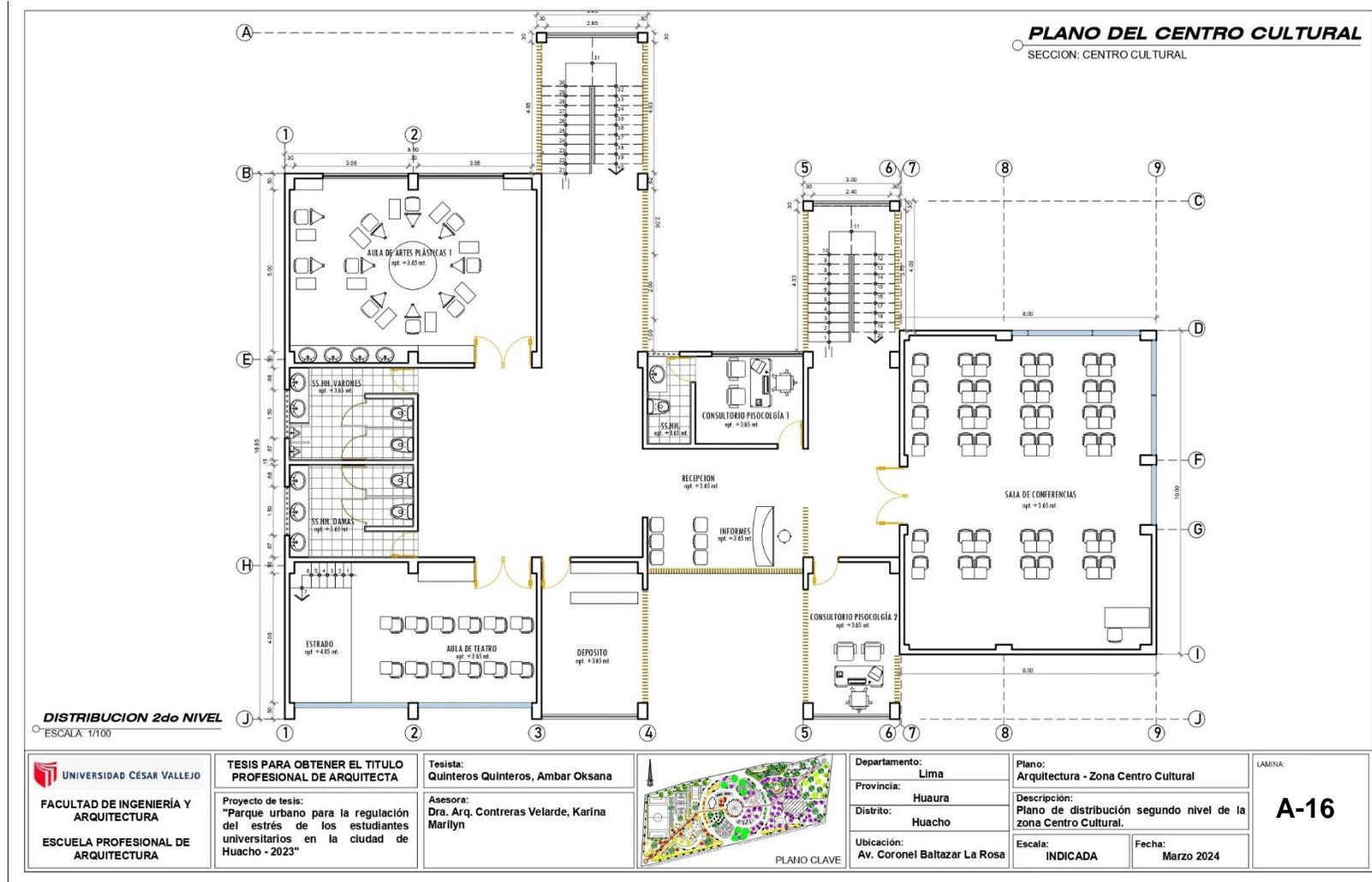


Figura 23. Detalles Centro Cultural 2

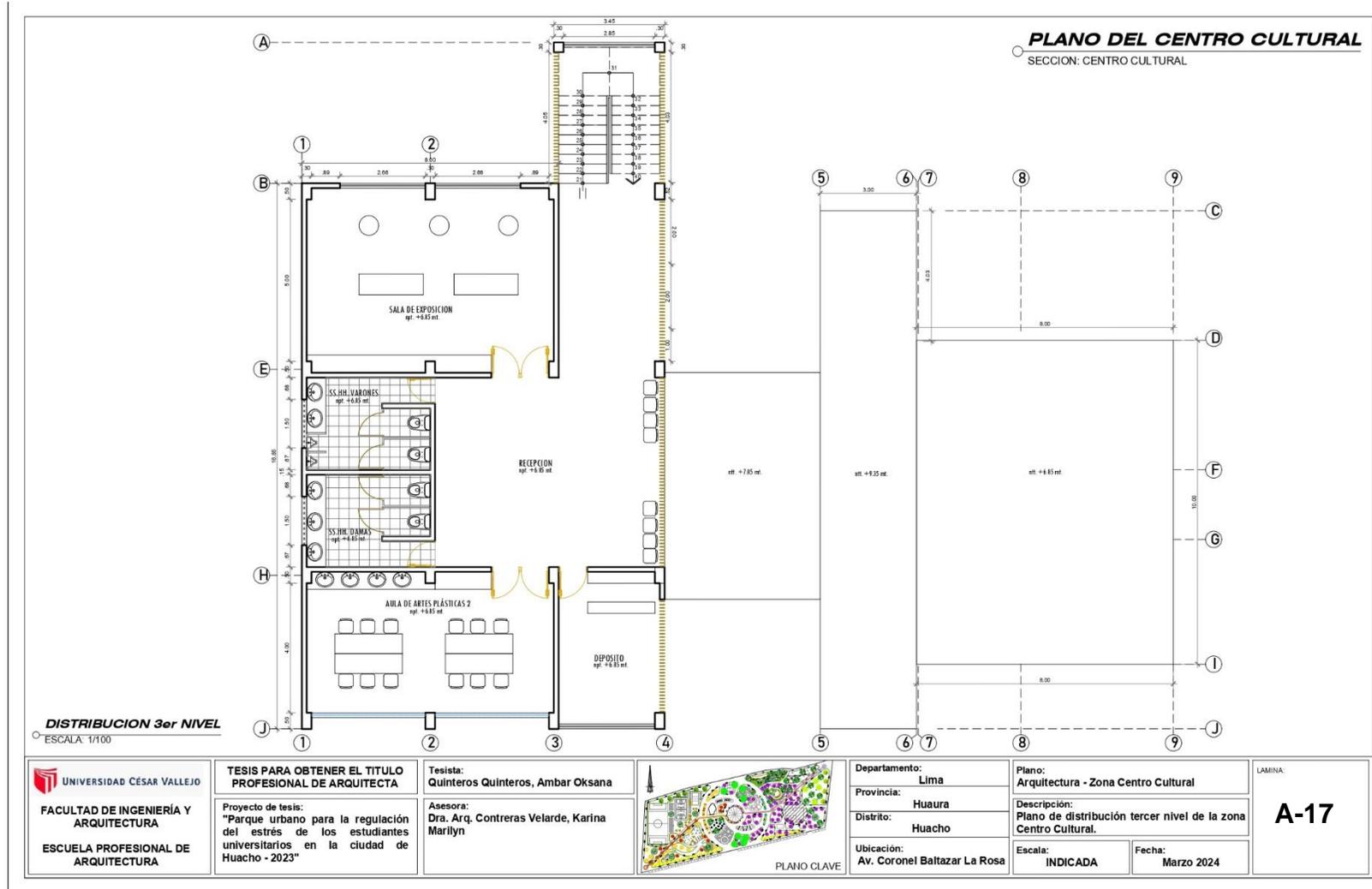


Figura 24. Detalles Centro Cultural 3



Figura 25. Vista de la pileta



Figura 26. Vista de exterior del anfiteatro



Figura 27. Vista interior del anfiteatro



Figura 28. Vista exterior de centro cultural



Figura 29. Vista del jardín japonés



Figura 30. Vista de la zona de juegos pasiva

V. CONCLUSIONES

En base a los resultados obtenidos para el primer objetivo, se concluye que, se diseñó un parque urbano para la regulación del estrés, procurando integrar espacios donde pueden desarrollarse actividades que ayudan a segregar las hormonas necesarias para sentirse feliz, promoviendo así la salud física y mental del usuario, mediante la interacción social y la realización de actividades físicas.

En base a los resultados obtenidos para el segundo objetivo, se concluye que, se propuso el diseño de espacios de recreación en un parque urbano para regular el estrés, resaltando el uso de la zonificación de cada actividad a desarrollar para impedir el cruce e incomodidad de los usuarios al realizar actividades de recreación pasiva y activa.

En base a los resultados obtenidos para el tercer objetivo, se concluye que, se propuso y diseñaron mobiliarios urbanos que contribuyan a mantener el confort, resaltando el uso de la ergonomía para las bancas y en cuanto a los materiales a usar se debe tener en cuenta el uso de materiales naturales pero resistentes a las inclemencias del clima, además de tener en cuenta la temática y diseño del parque, donde se podría destacar el mobiliario, según si diseño y propuesta, como punto diferenciador de parque y de su entorno, entrando así a la atracción turística.

En base a los resultados obtenidos para el cuarto objetivo, se concluye que, se diseñaron espacios donde se aplicó el paisajismo para mitigar el estrés, buscando la sostenibilidad, generando así menos impacto económico y procurando cuidar el entorno en el que se desarrollará el proyecto.

En base a los resultados obtenidos para el quinto objetivo, se concluye que, se propuso y diseñaron espacios con arquitectura multisensorial, por lo que se descubrió que se debe tener en cuenta el uso del sonido como medio tranquilizante y establecer espacios culturales que promuevan el estudio de manera saludable y divertida, generando así comodidad y confianza para el desarrollo de sus actividades académicas.

En base a los resultados obtenidos para el sexto objetivo, se concluye que, se propuso espacios con arquitectura multisensorial enfocado en la colorimetría,

para su implementación en espacios que ayuden a disminuir el estrés académico, por lo investigado, estos espacios deben generar impacto visual, usando el juego de luces sombras y colores orientados a la sensación de calma y tranquilidad, proponiéndose también fuentes de agua, cuyo sonido es curativo y produce tranquilidad.

VI. RECOMENDACIONES

Primera: Se recomienda a las diferentes autoridades referidas al MINSA, MINEDU y municipalidades, tomar en cuenta a las enfermedades silenciosas como la depresión y otros que, si bien aún no es un problema grave en el país, sería preciso ir adoptando mecanismos que ayuden a minimizar las posibles futuras consecuencias, por lo que se insta a resguardar las áreas de esparcimiento, y promover su cuidado.

Segunda: Se recomienda al Gobierno Regional de Lima crear ordenanzas y/o normativas con respecto al diseño de espacios públicos recreativos, teniendo en cuenta que las personas puedan sentirse seguros de desarrollar diferentes actividades, sin el cruce de tipo de recreación que pueda provocar más estrés o disconformidad hacia los usuarios.

Tercera: Se recomienda a las municipalidades, así como a los proyectistas el promover el uso de mobiliarios ergonómicos, pudiendo usar materiales reciclados o naturales, ayudando así a aminorar en la contaminación, además, se insta a los arquitectos y diseñadores de mobiliarios, proponer enseres con este tipo de materiales, cuyo costo sea accesible, duradero, y de fácil mantenimiento.

Cuarta: Se recomienda a las municipalidades crear normativas que promuevan la arquitectura paisajista, para que, estos también sean sustentables, aminorando así posibles costos extra y procurando cuidar el entorno.

Quinta: Se recomienda a los arquitectos a tratar de implementar la arquitectura multisensorial para crear sensaciones, añadiendo así un extra sus obras, mejorando así las experiencias de los usuarios.

Sexta: Se recomienda al MINSA y MINEDU, el desarrollar proyectos que implementen la arquitectura multisensorial para que en las diferentes instalaciones que regulan, puedan aminorar los niveles de estrés, ya sea en pacientes, estudiantes, u otros usuarios.

REFERENCIAS

- ¿CUÁLES son las causas de la ansiedad laboral y cómo combatirla? [En línea] Gestión. Perú. 05 de junio del 2017. [Fecha de consulta: 28 de octubre del 2023]. Disponible en: <https://diariocorreo.pe/peru/salud-el-58-de-los-peruanos-sufre-de-estres-686501/>
- ADDAS, Abdullah. Landscape Architecture and The Saudi Arabia Quality of Life Program. Emirates journal for engineering research [en línea]. Vol. 24 n°3 ; 15 de setiembre del 2018. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://scholarworks.uaeu.ac.ae/cgi/viewcontent.cgi?article=1009&context=ejer>
ISSN: 1022-9892
- ALEGRE, Miguel. Aspectos relevantes en las técnicas e instrumentos de recolección de datos en la investigación cualitativa. Una reflexión conceptual. Población y Desarrollo [en línea]. Vol. 28 n°54; junio del 2022. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2076-054X2022005400093
ISSN: 2076-054X
- ALONSO, Modesto. Estrés en Aviación. Aeroespacio [en línea]. 2018. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en https://modestoalonso.com.ar/asset/trabajos/2018_estres_en_aviacion_aeroespacio_623.pdf
ISSN: 0001-9127
- AREAS verdes: Lima tiene un déficit de 56 millones de metros cuadrados [En línea] RPP. Perú. 17 de febrero del 2020. [Fecha de consulta: 28 de octubre del 2023]. Disponible en <https://rpp.pe/peru/actualidad/areas-verdes-lima-tiene-un-deficit-de-56-millones-de-metros-cuadrados-noticia-1242505?ref=rpp>
- ARIAS, José y COVINOS, Mitsuo. Diseño y metodología de la investigación [en línea]. Perú: Editorial Enfoques Consulting EIRL, 2021 [fecha de consulta: 28 de octubre del 2023]. Disponible en https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2260/1/Arias-Covinos-Dise%C3%B1o_y_metodologia_de_la_investigacion.pdf
ISBN: 978-612-48444-2-3
- AYALA, Cristina, DIAZ, Daniel, y ZAMBRANO, Luis. Characteristics of urban parks and their relation to user well-being. Landscape and Urban Planning [en línea]. Vol. 189; Setiembre 2019. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2210670722005741>

ISSN: 0169-2046

AZOFEIFA Mora, Christian Alberto. Revisión de los beneficios de la intensidad y modalidades de ejercicio físico sobre el estrés psicológico. *Pensar en Movimiento* [en línea]. 2018, vol.16, n.1. [Fecha de consulta: 29 de octubre de 2023]. Disponible en <http://dx.doi.org/10.15517/pensarmov.v16i1.30335>

ISSN 1659-4436.

BAENA, Guillermina. Metodología de la Investigación [en línea]. México: Grupo Editorial Patria, 2014 [fecha de consulta: 28 de octubre del 2023]. Disponible en https://books.google.com.pe/books?id=6aCEBgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

ISBN: 978-607-744-003-1

BASU, Sukanya y NAGENDRA, Harini. Perceptions of park visitors on access to urban parks and benefits of green spaces. *Urban Forestry & Urban Greening* [en línea]. Vol. 57; Enero 2021. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1618866720307767>

ISSN: 1618-8667

BURDILES, Patricio, CASTRO, Magdalena y SIMIAN, Daniela. Planificación y factibilidad de un proyecto de investigación clínica. *Revista médica clínica Las Condes* [en línea]. Vol. 30 n°1; enero-febrero del 2019. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubsaltra/cst-2018/cst181i.pdf>

ISSN: 0716-8640

CACHO, Sandra. Patrones de la arquitectura orgánica en base a las actividades recreativas culturales en un centro recreativo cultural, Cajamarca - 2019. Tesis (Licenciatura en Arquitectura). Cajamarca: Universidad Privada del Norte, 2019. Disponible en <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/21544/Cacho%20Mu%C3%B1oz%20Sandra%20Lorena.pdf?sequence=4>

CANOSA, Elia [et' al]. Metodología para el estudio de los parques urbanos: la Comunidad de Madrid. *Geoenfoque*. Revista internacional de ciencia y tecnología de la información geográfica [en línea]. N°3; 2003. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://geofocus.org/index.php/geofocus/article/view/28/196>

ISSN: 1578-5157

CARVAJAL A., César. Estrés y depresión: una mirada desde la clínica a la neurobiología. *Revista Médica Clínica Condes*, [en línea]. 16(4), 210-219. Octubre 2005. [Fecha

- de consulta: 29 de octubre de 2023]. Disponible en <https://pesquisa.bvsalud.org/gim/resource/fr/lil-425130>
- CASALS, Nora y OLIVARES, Gladys. Percepción y selección del espacio recreativo. *Gestión turística* [en línea]. N°4; 1999. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2883074.pdf>
ISSN: 0717-1811
- CASSARETTO, Mónica, VILELA, Patty y GAMARRA, Lorena. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liber* [en línea] vol.27 no.2 Lima jul./dic 2021 Epub 06-Sep-2021. [Fecha de consulta: 29 de octubre de 2023]. Disponible en http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005&lang=es
ISSN 1729-4827
- ÇETINKAYA, Güney, ŞAHİN, F. Neşe, y YARIZ, Kismet. Leisure satisfaction level of active and passive participation in outdoor recreation activities and its relationship with public health. *Acta Medica Mediterranea* [en línea]. Vol. 33; 2017. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en https://www.researchgate.net/profile/Gueney-Cetinkaya/publication/315750106_Leisure_satisfaction_level_of_active_and_passive_participation_in_outdoor_recreation_activities_and_its_relationship_with_public_health/links/5901f49e4585156502a2a04b/Leisure-satisfaction-level-of-active-and-passive-participation-in-outdoor-recreation-activities-and-its-relationship-with-public-health.pdf
ISSN: 2283-9720
- CHEN, Bixia, QI, Xinhua y QIU, Zhenmian. Recreational use of urban forest parks: a case study in Fuzhou National Forest Park, China. *Journal of forest research* [en línea]. Vol. 23 n°3; 1 de febrero del 2018. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13416979.2018.1432304>
ISSN: 1610-7403
- CHEN, Xing [et' al]. Sensory Perception Mechanism for Preparing the Combinations of Stimuli Operation in the Architectural Experience. *Sustainability* [en línea]. Vol. 14 n°13; 28 de junio del 2022. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.mdpi.com/2071-1050/14/13/7885>
ISSN: 2071-1050

- CHROUSOS, George. Stress and disorders of the stress system. *Nature reviews endocrinology* [en línea]. Vol. 5 n°7; julio del 2009. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en https://www.researchgate.net/publication/26258826_Stress_and_disorders_of_the_stress_system
ISSN: 1759-5037
- DEL REAL, Pilar. El mobiliario urbano como objeto de uso público: implicaciones para su diseño. *Trilogía. ciencia - tecnología - sociedad* [en línea]. 25 (35); Junio del 2013. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en https://iluminet.com/newpress/wp-content/uploads/2020/05/El_Mobiliario_Urbano_como_Objeto_de_Uso.pdf
ISSN: 2145-7778
- DELGADO, Mercedes, CUICHÁN, Diego y SANCÁN, Mercy. Algunas especificidades acerca de la Ergonomía y los factores de riesgo en salud ocupacional. *Polo del Conocimiento* [en línea]. Vol. 2 n°5; mayo del 2017. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/215/pdf#>
ISSN: 2550-682X
- DUAN, Yanping [et' al]. Physical activity areas in urban parks and their use by the elderly from two cities in China and Germany. *Landscape and Urban Planning* [en línea]. Vol. 178; Octubre 2018. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0169204618305450>
ISSN: 0169-2046
- DUZENLİ, Tugba, ALPAK, Elif y ÇİĞDEM, Abdullah. Flexible design in urban furniture. *Yıldız journal of art and design* [en línea]. Vol. 6 n°1; 30 de junio del 2019. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en https://dergipark.org.tr/en/pub/yjad/issue/46289/575571#article_cite
ISSN: 2149-1755
- ESCOBAR, Eileen [et' al]. Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante: Cuadernos de educación y desarrollo* [en línea]. Agosto del 2018. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html?fb>
ISSN: 1989-4155
- FELIPE, Gaby [et' al]. Jardines terapéuticos, ¿influyen en la salud mental de los adultos mayores?: Una revisión de la literatura. *LACCEI* [en línea]. 2023. [Fecha de

consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en https://laccei.org/LACCEI2023-BuenosAires/papers/Contribution_1078_a.pdf

ISSN: 2414-6390

FIERRO, Amelia y TOTARO, Michela. Paisajes terapéuticos. Higiene y sanidad ambiental [en línea]. Vol. 9; 2009. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en [https://saludpublica.ugr.es/sites/dpto/spublica/public/inline-files/bc5101909a70cc1_Hig.Sanid_.Ambient.9.467-473\(2009\).pdf](https://saludpublica.ugr.es/sites/dpto/spublica/public/inline-files/bc5101909a70cc1_Hig.Sanid_.Ambient.9.467-473(2009).pdf)

ISSN: 1579-1734

FLORES, Ramiro y GONZÁLEZ, Manuel. Consideraciones sociales en el diseño y planificación de parques urbanos. Economía, sociedad y territorio [en línea]. Vol. 6 n°24; 1 de mayo del 2007. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://est.cmq.edu.mx/index.php/est/article/view/242/248>

ISSN: 2448-6183

FUSARO, Gioia [et' al]. Design of urban furniture to enhance the soundscape: A case study. Building acoustics [en línea]. Vol. 25 n°1; 15 de febrero del 2018. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1351010X18757413>

ISSN: 2059-8025

GABRIEL, Julio. Cómo se genera una investigación científica que luego sea motivo de publicación. Journal of the Selva Andina Research Society [en línea]. Vol. 8 n°2; 2017. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2072-92942017000200008

ISSN: 2072-9294

GARCIA, José y SANCHEZ, Paola. Diseño teórico de la investigación: instrucciones metodológicas para el desarrollo de propuestas y proyectos de investigación científica. Información tecnológica [en línea]. Vol. 31 n°6; diciembre del 2020. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07642020000600159&lng=es&nrm=iso

ISSN: 0718-0764

GARCIA, María y GIL, Marta. El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. Persona: revista de la facultad de psicología [en línea]. N°19; 2016. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6112754>

ISSN: 1560-6139

- GÓNGORA, Edgar. Financiamiento por concurso para investigación científica en México. *Revista mexicana de investigación educativa* [en línea]. Vol. 26 n°88; enero-marzo del 2021. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v26n88/1405-6666-rmie-26-88-149.pdf>
ISSN: 2594-2271
- GRABIEC, Anna, ŁACKA, Agnieszka y WIZA, Weronika. Material, functional, and aesthetic solutions for urban furniture in public spaces. *Sustainability* [en línea]. Vol. 14 n°23; 5 de diciembre del 2022. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.mdpi.com/2071-1050/14/23/16211>
ISSN: 2071-1050
- GUTIERREZ, Ana y AMADOR, Eugenia. El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Quipukamayoc* [en línea]. Vol. 24 n°45; enero-junio del 2016. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/quipu/article/view/12457/1150>
ISSN: 1609-8196
- HAI, Yan, FAN, Wu y LI, Dong. Influence of a large urban park on the local urban thermal environment. *Science of the Total Environment* [en línea]. Vol. 622-623 ; 2018. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048969717333867>
ISSN: 0048-9697
- HALECKI, Wiktor [et' al]. Assessment and planning of green spaces in urban parks: A review. *Sustainable Cities and Society* [en línea]. Vol. 88 ; Enero 2023. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2210670722005741>
ISSN: 2210-6707
- HEDBLUM, Marcus [et' al]. Reduction of physiological stress by urban green space in a multisensory virtual experiment. *Scientific reports* [en línea]. Vol. 9; 12 de julio del 2019. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.nature.com/articles/s41598-019-46099-7>
ISSN: 2045-2322
- HELLER, Eva. *Psicología del color* [en línea]. España: Editorial Gustavo Gili, SL, 2008 [fecha de consulta: 28 de octubre del 2023]. Disponible en https://www.academia.edu/43038018/Psicolog%C3%ADa_del_color_eva_heller
ISBN: 978-84-252-1977-1

- HERNÁNDEZ, Roberto, FERNÁNDEZ, Carlos y BAPTISTA, Pilar. Metodología de la Investigación [en línea]. 6° ed. México: McGraw-Hill / Interamericana editores S.A. de C.V, 2014 [fecha de consulta: 28 de octubre del 2023]. Disponible en <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
ISBN: 978-1-4562-2396-0
- HERNÁNDEZ, Roberto, FERNÁNDEZ, Carlos y BAPTISTA, Pilar. Metodología de la Investigación [en línea]. 4° ed. México: McGraw-Hill, 2006 [fecha de consulta: 28 de octubre del 2023]. Disponible en <http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPIERI.pdf>
ISBN: 970-10-5753-8
- HERNÁNDEZ, Jesús y FERNÁNDEZ, Belkis. El presupuesto para los proyectos de investigación. Actualización de la metodología vigente para la planificación. Revista cubana de salud y trabajo [en línea]. Vol. 19 n°1; 2018. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubsaltra/cst-2018/cst181i.pdf>
ISSN: 1991-9395
- HERNANDEZ, Sandra y DUANA, Danae. Técnicas e instrumentos de recolección de datos. Boletín científico de las ciencias económico administrativas del ICEA [en línea]. Vol. 9 n°17; 2020. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/article/view/6019/7678>
ISSN: 2007-4913
- HETTLER, Brian, FRASER, Kevin y WAERY, Amber. Ecological garden of the Monteverde Institute. Sustainable Design, Planning and Community Development [en línea]. Vol. 14 n°13; 28 de junio del 2022. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.mdpi.com/2071-1050/14/13/7885>
ISSN: 2071-1050
- HURTADO, Jacqueline. Metodología de la Investigación. Guía para la comprensión Holística de la ciencia [en línea]. 4° ed. Caracas: Ediciones Quiron y CIEA-Sypal, 2010 [fecha de consulta: 28 de octubre del 2023]. Disponible en <https://dariososafoula.files.wordpress.com/2017/01/hurtado-de-barrera-metodologicc81a-de-la-investigaciocc81n-guicc81a-para-la-comprensiocc81n-holicc81stica-de-la-ciencia.pdf>
ISBN: 980630666X

- HUSSAIN, Ali. Colour psychology in art: How colour impacts mood. Art and design review [en línea]. Vol. 9 n°4; Noviembre del 2021. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=112035>
ISSN: 2332-1997
- IZAGUIRRE, Manuel y TAFUR, Raúl. Cómo hacer un proyecto de investigación [en línea]. 3° Ed. Perú: alphaeditorial, 2022 [fecha de consulta: 28 de octubre del 2023]. Disponible en https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=3tavEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=cronograma+actividades+proyecto+de+investigaci%C3%B3n&ots=QGpL1Z3ZX_&sig=uGQS4QDqOKLWYoc0NKUXp74GWR8#v=onepage&q=cronograma%20actividades%20proyecto%20de%20investigaci%C3%B3n&f=false
ISBN: 978-958-778-800-6
- JO, Hyun Kil, KIM, Jin-Young y PARK, Hye-Mi. Carbon reduction and planning strategies for urban parks in Seoul. Urban Forestry & Urban Greening [en línea]. Vol. 41; Mayo del 2019. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1618866718303339>
ISSN: 1618-8667
- KAPLAN, Abraham. The conduct of inquiry: Methodology for Behavioral Science [en línea]. Estados Unidos: Transaction Publishers, 1998 [fecha de consulta: 28 de octubre del 2023]. Disponible en <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-ricardo-palma/psicologia-general/abraham-kaplan-jr-charles-wolf-the-conduct-of-inquiry-methodology-for-behavioral-science-transaction-publishers-1998/67209159>
ISBN: 0-7658-0448-4
- KARSTEN, Jørgensen [et' al]. Teaching landscape architecture: a discipline comes of age. Landscape research [en línea]. Vol. 47 n°2 ; 2022. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/01426397.2020.1849588?needAccess=true>
ISSN: 0142-6397
- KEITH, Samuel [et' al]. Greenway use and preferences in diverse urban communities: Implications for trail design and management. Landscape and Urban Planning [en línea]. Vol. 172; Abril 2018. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0169204617303341>
ISSN: 0169-2046

- KRAUSE, Mariane. La investigación cualitativa: un campo de posibilidades y desafíos. Revista temas de investigación [en línea]. N°7; 1995. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w23896w/inv_cualitat_krause.pdf
ISSN: 0716-7423
- KRISTIÁNOVÁ, Katarína, PUTROVÁ, Eva y GÉCOVÁ, Katarína. Landscape architecture for architects - teaching landscape architecture in the architecture and urbanism study programmes. Global Journal of Engineering Education [en línea]. Vol. 19 n°1; 2017. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en https://www.researchgate.net/profile/Katarina-Kristianova/publication/323110925_Landscape_architecture_for_architects_-_Teaching_landscape_architecture_in_the_architecture_and_urbanism_study_programmes/links/5a9ab8b7aca2721e3f3001da/Landscape-architecture-for-architects-Teaching-landscape-architecture-in-the-architecture-and-urbanism-study-programmes.pdf?_sg%5B0%5D=started_experiment_milestone&origin=journalDetail&_rtd=e30%3D
ISSN: 1328-3154
- KRZEPTOWSKA-MOSZKOWICZ, Izabela, MOSZKOWICZ, Tuzasz y PORADA, Karolina. Evolution of the concept of sensory gardens in the generally accessible space of a Large City: Analysis of multiple cases from Kraków (Poland) using the therapeutic space attribute rating method. Sustainability [en línea]. Vol. 13 n°11; 24 de mayo del 2021. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.mdpi.com/2071-1050/13/11/5904>
ISSN: 2071-1050
- LÓPEZ, José, MEZA, María y SILVA, María. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y ciencia [en línea]. Vol. 28 n°79; 2020. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
ISSN: 1665-4412
- MARTÍNEZ, MONTERO y DE LA ROCA. Efectos psico ambientales de las áreas verdes en la salud mental. Interamerican Journal of Psychology [en línea], vol. 50, núm. 2, 2016, pp. 204-214. 2016. [Fecha de consulta: 29 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28447010004>
- MARTINEZ, Valentina, SILVA, Evodia y GONZALEZ, Edgar. Parques urbanos: un enfoque para su estudio como espacio público. Intersticios sociales [en línea]. N°19; marzo-

agosto del 2020. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.scielo.org.mx/pdf/ins/n19/2007-4964-ins-09-67.pdf>

ISSN: 2007-4964

MARUTHAVEERAN, Sreetheran. Exploring the urban park use, preference and behaviours among the residents of Kuala Lumpur, Malaysia. *Urban forestry & urban greening* [en línea]. Vol. 25; Julio del 2017. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023].

Disponible en

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1618866716303193>

ISSN: 1618-8667

MEDINA, María. La práctica del paisajismo. *Estudios Geográficos* [en línea]. Vol. 71; 2010.

[Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en

<https://estudiosgeograficos.revistas.csic.es/index.php/estudiosgeograficos/article/view/324/324>

ISSN: 1988-8546

MEDINA, Rossana, ANDRADE, Adriana y RAMOS, Isela. La recreación en adolescentes mexicanos durante el confinamiento por Covid-19. *Lecturas: educación física y deportes* [en línea]. Vol. 25 n°271; 2020. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023].

Disponible en

<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/2549/1322>

ISSN: 1514-3465

MENDOZA, Rocío El 58% de los peruanos sufre de estrés [En línea] *Correo. Perú*. 21 de julio del 2016. [Fecha de consulta: 28 de octubre del 2023]. Disponible en:

<https://diariocorreo.pe/peru/salud-el-58-de-los-peruanos-sufre-de-estres-686501/>

MORLES, Víctor. Guía para la elaboración y evaluación de proyectos de investigación. *Revista de Pedagogía* [en línea]. Vol. 32 n°91; julio-diciembre del 2011. [Fecha de

consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en

<https://www.redalyc.org/pdf/659/65926549008.pdf>

ISSN: 0798-9792

MORLES, Víctor. Sobre la metodología como ciencia y el método científico: un espacio polémico. *Revista de pedagogía* [en línea]. Vol. 23 n°66; enero del 2002. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en

[https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-97922002000100006)

[97922002000100006](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-97922002000100006)

ISSN: 0798-9792

- MULÉ, Cinzia. Jardines terapéuticos. Consensus [en línea]. Vol. 20 n°2; 2015. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/consensus/article/view/412/371>
ISSN: 2304-8026
- OBREGÓN, María. Fundamentos de ergonomía [en línea]. México: Grupo editorial Patria, 2016 [fecha de consulta: 28 de octubre del 2023]. Disponible en <https://books.google.com.ec/books?id=chchDgAAQBAJ&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>
ISBN: 978-607-744-482-4
- OCAMPO, David. Los espacios urbanos recreativos como herramientas de productividad. Revista escuela de administración de negocios [en línea]. N°63; mayo-agosto del 2008. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://journal.universidadean.edu.co/index.php/Revista/article/view/446/438>
ISSN: 2590-521X
- OCAMPO, David. Papel de los parques activos, pasivos e interactivos, la planificación, implementación y desarrollo de proyectos sostenibles [en línea]. Colombia: Universidad EAN, 2011 [fecha de consulta: 28 de octubre del 2023]. Disponible en <https://repository.universidadean.edu.co/bitstream/handle/10882/2695/Parques%20Activos.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
ISBN: 978-958-8153-84-1
- OLSZEWSKA, Agnieszka [et' al]. What makes a landscape contemplative?. Environment and Planning B: Urban Analytics and City Science [en línea]. Vol. 45 n°1; 2018. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0265813516660716>
ISSN: 2399-8091
- ORGANIZACIÓN Mundial de la Salud [en línea]. Estrés. 2023. [Fecha de consulta: 29 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=Se%20puede%20definir%20el%20estr%C3%A9s,las%20amenazas%20y%20a%20otros%20est%C3%ADmulos.>
- PALLASMAA, Juhani. Los ojos de la piel [en línea]. España: Editorial Gustavo Gili, SL, 2005 [fecha de consulta: 28 de octubre del 2023]. Disponible en https://www.academia.edu/44863141/Los_ojos_de_la_piel_Juhani_Pallasmaa
ISBN: 978-84-252-2135-4
- PANIAGUA, Kelly. Estrés académico en la autoeficacia de los estudiantes de ingeniería química en una universidad pública de Huacho, 2022. Tesis (Mgíster en

- Educación). Lima Universidad César Vallejo, 2022. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/107425>
- PARRALES, Carlos y CASTRO, José. Influencia de los espacios recreativos en el desarrollo territorial. Dominio de las ciencias [en línea]. Vol. 6 n°2; abril-junio del 2020. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7398465.pdf>
ISSN: 2477-8818
- PEDROZO, Patricia, URQUIZA, Laura y DE OLIVEIRA, Denilson. Percepções de paisagismo: uma análise de parte da população de Campo Grande, MS. Interações (Campo Grande) [en línea]. Vol. 23 n°4; octubre-diciembre del 2022. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://interacoes.ucdb.br/interacoes/article/view/3577/2763>
ISSN: 1984-042X
- PENAGOS, Ángela ¿Están los bogotanos interesados en vivir cerca de un parque urbano? Sociedad y economía [en línea]. N°9; 17 de diciembre del 2012. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en https://sociedadyeconomia.univalle.edu.co/index.php/sociedad_y_economia/articulo/view/4002/6154
ISSN: 2389-9050
- PEREIRA, Aline, DOS SANTOS, Vinícius y DOS SANTOS, Anderson. Jardins sensoriais e ensino no Brasil: uma revisão bibliográfica. Revista Valore [en línea]. 2023. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://valore.homologacao.emnuvens.com.br/valore/article/view/986/1064>
ISSN: 2525-9008
- PETERS, Karin, ELANDS, Birgit y BUIJS, Arjen. Social interactions in urban parks: Stimulating social cohesion? Urban forestry & urban greening [en línea]. Vol. 9 n°2; 2010. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1618866709000855?via%3Dihub>
ISSN: 1618-8667
- PINTO, Elvis, PINTO, Hilber y VILLA, Ana. Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. Revista de ciencias sociales [en línea]. Vol. 28 n° extra 5; 2022. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471675>
ISSN: 1315-9518

- POMA Tovar, Mara Romyna, PAREDES Orue, Richar y MORENO Loaiza, Oscar. Estrés psicológico en estudiantes de una universidad pública peruana durante la primera ola de COVID-19. An. Fac. med. [en línea] vol.83 no.3 Lima jul./set. 2022 Epub 10-Sep-2022. [Fecha de consulta: 29 de octubre de 2023]. Disponible en http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832022000300197&lang=es
ISSN 1025-5583
- PREOCUPANTE: en los primeros tres meses de 2023 se han atendido 434,731 casos vinculados a salud mental [En línea] Perú 21. Perú. 24 de abril del 2023. [Fecha de consulta: 28 de octubre del 2023]. Disponible en: <https://peru21.pe/lima/salud-mental-minsa-depresion-ansiedad-estres-preocupante-en-los-primeros-tres-meses-de-2023-se-han-atendido-434731-casos-vinculados-a-salud-mental-noticia/>
- RAHIMI, Nazanin y DABAGH, Amir. Estudio del efecto mental del color en la arquitectura interior de los espacios de hospital y su efecto sobre la tranquilidad del paciente. Revista científica del Amazonas [en línea]. Vol. 1 n°1; enero-marzo del 2018. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://core.ac.uk/download/pdf/230234498.pdf>
ISSN: 2619-2608
- Relación entre la disminución del estrés académico y la práctica de yoga en estudiantes de las áreas de la salud: revisión de la literatura por ESCOBAR Domingo, M. J. [et al]. Univ. Med. [en línea] 2021;62(4). [Fecha de consulta: 29 de octubre de 2023]. Disponible en <https://doi.org/10.11144/Javeriana.umed62-4.yoga>
- ROJAS, Katty. Ansiedad estado - rasgo en estudiantes universitarios según sexo de la ciudad de Huacho, 2022. Tesis (Licenciatura en Psicología). Lima: Universidad Autónoma del Perú, 2022. Disponible en <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1857/Rojas%20Pe%C3%B1a%2C%20Katty%20Stephanne.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- RODRIGUEZ, Hillary y REYES, Saúl. Ergonomía: antecedentes conceptos y objetivos. TEPEXI Boletín científico de la escuela superior Tepeji del Río [en línea]. Vol. 6 n°11; 2019. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/tepexi/article/view/3825/6026>
ISSN: 2007-7629
- SADEGHI, Zahra y HAGHIGHAT, Mehdi. Enhancing recreational activities through planting design in neighborhood parks. Journal of outdoor recreation and tourism [en línea].

- Vol. 42; Junio del 2023. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S221307802200113X>
ISSN: 2213-0780
- SIHOMBING, Antony [et' al]. Affordance of sitting place in parks as a support for passive and active recreation. IOP Conference Series: Earth and Environmental Science [en línea]. Vol. 452; 2020. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1755-1315/452/1/012159/pdf>
ISSN: 1755-1315
- SILVA, Daiane, RIBEIRO, Rita y DULLY, Raquel. A influência dos parques urbanos para a qualidade de vida: revisão narrativa. Revista científica integrada [en línea]. Vol. 6 n° 1; 17 de mayo del 2023. [Fecha de consulta: 29 de octubre de 2023]. Disponible en <https://revistas.unaerp.br/rci/article/view/3022/2141>
- SIM, Jisoo y MILLER, Patrick. Understanding an Urban Park through Big Data. International Journal of Environmental Research and Public Health [en línea]. Vol. 16 n°20; 10 de octubre del 2019. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/20/3816>
ISSN: 1660-4601
- SOSA, Esmeralda y ROSALES, Yasmin. Estrés académico en los estudiantes del V ciclo de la escuela profesional de trabajo social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho 2017. Tesis (Licenciatura en Trabajo Social). Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2017. Disponible en <https://repositorio.unifsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/637/RESUMEN%20TFCS-02-65.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- SOUTER-BROWN, Gayle, HINCKSON, Erica y DUNCAN, Scott. Effects of a sensory garden on workplace wellbeing: A randomised control trial. Landscape and urban planning [en línea]. Vol. 207; Marzo del 2021. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S016920462031481X>
ISSN: 0169-2046
- SPENCE, Charles. Senses of place: architectural design for the multisensory mind. Cognitive research: Principles and implications [en línea]. Vol. 5 n°46; 18 de setiembre del 2020. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://link.springer.com/article/10.1186/s41235-020-00243-4#citeas>
ISSN: 2365-7464

- TARIM, Aysel. Position of water elements as an urban furniture. Int'l journal of research in chemical, metallurgical and civil engg [en línea]. Vol. 4 n°1; 2017. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/63926262/U121630420200715-87657-scqztt-libre.pdf?1594812815=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPosition_of_Water_Elements_as_an_Urban_F.pdf&Expires=1702218952&Signature=K95ce~EOZwIKmulwf5LPsGTnZa-0aBfQbbSpEyHbw-jPKpT10VZRQbM38oe9jmGlcic7Y-70LLI4vUy8eqcaxtllzODNrVBATRJ1ts6e8ml92zjUAxo8nRRRfp0qURvy11L-wyMO7VbRYztMJUVY5m6FWdYQd67QLN30OiMoDqT7EUED3Rnv7-SexaSE7Oni5ygnPaVGV2AlffsNxcuDTnJyO-3SfddeXP5LyyDNIBp-cc3COXUlyYS-sG5neM4UvsR98m-Q-kksRscxa1Qc-nOpg4NkRJO5Dymo0DPzJqfaVQdRFXIM6rqiwi4f26LKM1jBMN5ae-yD7AhGXyzg8A__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
ISSN: 2349-1442
- TAVÁREZ, Héctor y BARRIGA, Alicia. Economic Viability of Developing Passive Recreational Opportunities in Puerto Rico: Insights for Sustainable Forest Management. Sustainability [en línea]. Vol. 15 n°21; 30 de octubre del 2023. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.mdpi.com/2071-1050/15/21/15450>
ISSN: 2071-1050
- TOASA, Julio. Espacios recreativos y el rendimiento del proceso de la enseñanza aprendizaje de los estudiantes de educación media de la Unidad Educativa Isabel la Católica del cantón Píllaro provincia, Tungurahua. Tesis (Licenciatura en Ciencias de la Educación). Ecuador: Universidad Técnica de Ambato, 2017. Disponible en <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/26523/1/1804865747%20TOASA%20YACHIMBA%20JULIO%20MIGUEL.pdf>
- TORRES, Yaniel y RODRIGUEZ, Yordán. Surgimiento y evolución de la ergonomía como disciplina: reflexiones sobre la escuela de los factores humanos y la escuela de la ergonomía de la actividad. Revista facultad nacional de salud pública [en línea]. Vol. 39 n°2; mayo-agosto del 2021. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-386X2021000200010
ISSN: 0120-386X

- TRONCOSO, Claudia y AMAYA, Antonio. Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. *Revista de la Facultad de Medicina* [en línea]. Vol. 65 n°2; 2017. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/60235/62861>
ISSN: 2357-3848
- TU, Xingyue [et' al]. How do travel distance and park size influence urban park visits?. *Urban Forestry & Urban Greening* [en línea]. Vol. 52 ; Junio 2020. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1618866719306612>
ISSN: 1618-8667
- VAN DEN TOORN, Martin y FEKETE, Albert. Composition and design in landscape architecture: Concept, history and practice; a first survey. *Teka Komisji Urbanistyki i Architektury* [en línea]. Vol. 46; 2018. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://teka.pk.edu.pl/wp-content/uploads/2019/12/Teka-2018-26.pdf>
ISSN: 2450-0038
- VANEGAS, Minerva, GONZÁLES, Mónica, CANTÚ, Rodrigo. Regulación del estrés y emociones con actividades gráficas y narrativa expresiva. *Revista de Psicología* [en línea]. Vol.34 n°2; 2016. [Fecha de consulta: 29 de octubre de 2023]. Disponible en http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472016000200004&lang=es
ISSN: 0254-9247
- VARGAS, Andrés & ROLDÁN, Paola. Ni muy cerca ni muy lejos: parques urbanos y bienestar subjetivo en la ciudad de Barranquilla, Colombia. *Lect. Econ.* [en línea]. 2018, n.88 [cited 2023-09-23], pp.183-205. [Fecha de consulta: 29 de octubre de 2023]. Disponible en <https://doi.org/10.17533/udea.le.n88a06>
ISSN 0120-2596
- VELEZ RESTREPO, Luis Aníbal. Del parque urbano al parque sostenible: Bases conceptuales y analíticas para la evaluación de la sustentabilidad de parques urbanos. *Rev. geogr. Norte Gd.* [en línea]. 2009, n.43, pp.31-49. [Fecha de consulta: 29 de octubre de 2023]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-34022009000200002>
ISSN 0718-3402
- VILLAFANEZ, Gabriela. El mobiliario urbano en el diseño del espacio público. *Sociedad y economía* [en línea]. N°9; 17 de diciembre del 2012. [Fecha de consulta: 28 de

- octubre de 2023]. Disponible en https://societyeconomica.univalle.edu.co/index.php/sociedad_y_economia/articulo/view/4002/6154
ISSN: 2389-9050
- WEN, Chen, ALBERTO, Cristian y VON HAAREN, Christina. The elderly in green spaces: Exploring requirements and preferences concerning nature-based recreation. *Sustainable cities and society* [en línea]. Vol. 38; Abril del 2018. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2210670717307977>
ISSN: 2210-6707
- WOOD, Lisa [et' al]. Public green spaces and positive mental health – investigating the relationship between access, quantity and types of parks and mental wellbeing. *Health & Place* [en línea]. Vol. 48; Noviembre del 2017. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829216303689>
ISSN: 1353-8292
- XU, Xiyan [et' al]. The cooling and energy saving effect of landscape design parameters of urban park in summer: A case of Beijing, China. *Energy and Buildings* [en línea]. Vol. 149; Agosto del 2017. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378778816319764>
ISSN: 0378-7788
- YANG, Xiao [et' al]. An assessment of urban park access in Shanghai – Implications for the social equity in urban China. *Landscape and Urban Planning* [en línea]. Vol. 157 ; Enero 2017. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0169204616301608>
ISSN: 0169-2046
- ZAJADACZ, Alina y LUBARSKA, Anna. Sensory gardens in the context of promoting well-being of people with visual impairments in the outdoor sites. *International journal of spa and wellness* [en línea]. Vol. 2 n°1; 7 de octubre del 2019. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/24721735.2019.1668674>
ISSN: 2472-1743
- ZAMORA, Ismael y CALIXTO, Liset. *Metodología de la investigación en la tesis* [en línea]. 2° Ed. Perú: Smith Zamora EIRL., 2021 [fecha de consulta: 28 de octubre del 2023]. Disponible en <https://es.scribd.com/document/521185904/Metodologia-de-La-Investigacion-Cientifica-Para-Tesis-2021-1>

ZHANG, Ru [et' al]. Associations between the physical environment and park-based physical activity: A systematic review. Journal of sport and health science [en línea]. Vol. 8 n°5; Setiembre del 2019. [Fecha de consulta: 28 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S209525461830098X>
ISSN: 2095-2546

ANEXOS

ANEXO 1

Tabla de categorización

CATEGORÍA DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS	CODIGOS
Parque urbano	Estos espacios pueden promover la cohesión social dependiendo de su ubicación, diseño y percepción de las personas (Peters, Elands y Buijs, 2010; Flores y Gonzáles, 2007), además son espacios donde se resguarda la biodiversidad de la ciudad, participando en la impulsión de la mejoría en el bienestar social y la calidad ambiental. Pero hay que tener en cuenta que un parque urbano se desarrolla bajo un concepto socio espacial, donde priman el contexto histórico, económico y social para el diseño de este (Martínez, Silva y González, 2020).	Parque urbano	Espacios de Recreación	Recreación pasiva
				Recreación activa
			Mobiliario urbano	Ergonomía
			Paisajismo	Jardines terapéuticos
			Arquitectura multisensorial	Psicología del color
Jardines sensoriales				
Regulación del estrés	Neidhardt et al. (1989) definen el estrés como: “un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas situaciones (eustrés)” (p. 17).	Regulación del estrés	Estrés académico	Depresión
			Calidad de vida	Confort

ANEXO 2

Evaluación por juicio de expertos

Anexo 2

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Guía de entrevista y ficha de observación". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer arquitectónico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Cristian Heber Triguero Rencado.		
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>)	Doctor (<input type="checkbox"/>)	
Área de formación académica:	Arquitectura (<input type="checkbox"/>)	Urbanismo (<input type="checkbox"/>)	
	Ambiental (<input type="checkbox"/>)	Paisajismo (<input type="checkbox"/>)	
Áreas de experiencia profesional:	DISEÑO DE PROYECTOS		
Institución donde labora:			
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años (<input type="checkbox"/>)		
	Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)		

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala:

Nombre de la Prueba:	Guía de entrevista y ficha de observación
Autora:	Ambar Oksana Quinteros Quinteros
Procedencia:	Lima
Tiempo de aplicación:	20 min.

4. Soporte teórico

Categorías	Definición
Categoría 1: Parque urbano	Son espacios donde se resguarda la biodiversidad de la ciudad, participando en la impulsión de la mejoría en el bienestar social y la calidad ambiental. Pero hay que tener en cuenta que un parque urbano se desarrolla bajo un concepto socio espacial, donde priman el contexto histórico, económico y social para el diseño de este (Martínez, Silva y González, 2020).
Categoría 2: Estrés	Neidhardt et al. (1989) definen el estrés como: "un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas situaciones (eustrés)".

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario Guía de entrevista elaborado por Ambar Oksana Quinteros Quinteros en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticay semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.

RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindes sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: Ficha de observación

Categoría 1: Parque Urbano

• Subcategoría 1: Espacios recreativos

- Objetivo: Investigar los espacios de recreación en un parque urbano con el fin de regular el estrés en los universitarios.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Recreación pasiva	1	4	4	4	
	2	4	4	4	
	3	4	4	4	
	4	4	4	4	
Recreación activa	5	4	4	4	
	6	4	4	4	
	7	4	4	4	

• Subcategoría 2: Mobiliario urbano

- Objetivo: Analizar los mobiliarios urbanos necesarios que contribuyan a regular el estrés de los estudiantes universitarios.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ergonomía	8	4	4	4	
	9	4	4	4	
	10	4	4	4	

	11	4	4	4	4
--	----	---	---	---	---

• Subcategoría 3: Paisajismo

- Objetivo: Conocer el uso de jardines terapéuticos para mitigar el estrés en los estudiantes universitarios.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Jardines terapéuticos	12	4	4	4	
	13	4	4	4	
	14	4	4	4	

• Subcategoría 4: Arquitectura multisensorial

- Objetivo: Investigar qué espacios con arquitectura sensorial ayudarán a disminuir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Psicología del color	15	4	4	4	
	16	4	4	4	
Jardines sensoriales	17	4	4	4	
	18	4	4	4	
	19	4	4	4	
	20	4	4	4	
	21	4	4	4	

Dimensiones del instrumento: Guía de entrevista

Categoría 2: Estrés

• Subcategoría 1: Estrés académico

- Objetivo: Investigar la influencia de las áreas verdes para disminuir el estrés académico en los universitarios.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Depresión	1	4	4	4	
	2	4	4	4	
	3	4	4	4	
	4	4	4	4	
	5	4	4	4	
	6	4	4	4	

	7	4	4	4	
--	---	---	---	---	--

- Subcategoría 2: Calidad de vida

- **Objetivo:** Conocer la relación de las áreas verdes para la mejora de la calidad de vida de los universitarios.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Confort	8	4	4	4	
	9	4	4	4	
	10	4	4	4	
	11	4	4	4	
	12	4	4	4	



 Firma del evaluador
 DNI: 73196667

Anexo 2

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Guía de entrevista y ficha de observación". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer arquitectónico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	JAVIER HONORATO CONDOREI TELLO		
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>)	Doctor (<input type="checkbox"/>)	
Área de formación académica:	Arquitectura (<input checked="" type="checkbox"/>)	Urbanismo (<input type="checkbox"/>)	
	Ambiental (<input type="checkbox"/>)	Paisajismo (<input type="checkbox"/>)	
Áreas de experiencia profesional:	ARQUITECTURA - INVESTIGACIÓN		
Institución donde labora:	UCV.		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años (<input type="checkbox"/>)		
	Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)		

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala:

Nombre de la Prueba:	Guía de entrevista y ficha de observación
Autora:	Ambar Oksana Quinteros Quinteros
Procedencia:	Lima
Tiempo de aplicación:	20 min.

4. Soporte teórico

Categorías	Definición
Categoría 1: Parque urbano	Son espacios donde se resguarda la biodiversidad de la ciudad, participando en la impulsión de la mejoría en el bienestar social y la calidad ambiental. Pero hay que tener en cuenta que un parque urbano se desarrolla bajo un concepto socio espacial, donde priman el contexto histórico, económico y social para el diseño de este (Martínez, Silva y González, 2020).
Categoría 2: Estrés	Neidhardt et al. (1989) definen el estrés como: "un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas situaciones (eustrés)".

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario Guía de entrevista elaborado por Ambar Oksana Quinteros Quinteros en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticy semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.

esencialo importante, es decir debe ser incluido.	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindes sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: Ficha de observación

Categoría 1: Parque Urbano

• Subcategoría 1: Espacios recreativos

- Objetivo: Investigar los espacios de recreación en un parque urbano con el fin de regular el estrés en los universitarios.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Recreación pasiva	1	4	4	4	
	2	4	4	4	
	3	4	4	4	
	4	4	4	4	
Recreación activa	5	4	4	4	
	6	4	4	4	
	7	4	4	4	

• Subcategoría 2: Mobiliario urbano

- Objetivo: Analizar los mobiliarios urbanos necesarios que contribuyan a regular el estrés de los estudiantes universitarios.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ergonomía	8	4	4	4	
	9	4	4	4	
	10	4	4	4	
	11	4	4	4	

- Subcategoría 3: Paisajismo

- Objetivo: Conocer el uso de jardines terapéuticos para mitigar el estrés en los estudiantes universitarios.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Jardines terapéuticos	12	4	4	4	
	13	4	4	4	
	14	4	4	4	

- Subcategoría 4: Arquitectura multisensorial

- Objetivo: Investigar qué espacios con arquitectura sensorial ayudarán a disminuir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Psicología del color	15	4	4	4	
	16	4	4	4	
Jardines sensoriales	17	4	4	4	
	18	4	4	4	
	19	4	4	4	
	20	4	4	4	
	21	4	4	4	

Dimensiones del instrumento: Guía de entrevista

Categoría 2: Estrés

- Subcategoría 1: Estrés académico

- Objetivo: Investigar la influencia de las áreas verdes para disminuir el estrés académico en los universitarios.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Depresión	1	4	4	4	
	2	4	4	4	
	3	4	4	4	
	4	4	4	4	
	5	4	4	4	
	6	4	4	4	
	7	4	4	4	

• Subcategoría 2: Calidad de vida

• Objetivo: Conocer la relación de las áreas verdes para la mejora de la calidad de vida de los universitarios.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Confort	8	4	4	4	
	9	4	4	4	
	10	4	4	4	
	11	4	4	4	
	12	4	4	4	



Firma del evaluador

DNI: 40541375

Anexo 2

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Guía de entrevista y ficha de observación". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer arquitectónico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	VALENZUELA NAPANGA, JOSE ESTEBAN		
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>)	Doctor (<input type="checkbox"/>)	
Área de formación académica:	Arquitectura (<input checked="" type="checkbox"/>)	Urbanismo (<input checked="" type="checkbox"/>)	
	Ambiental (<input type="checkbox"/>)	Paisajismo (<input type="checkbox"/>)	
Áreas de experiencia profesional:	ARQUITECTURA, URBANISMO, CONSTRUCCION, INVESTIGACION.		
Institución donde labora:	UGV. DTC		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años (<input type="checkbox"/>)		
	Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)		

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala:

Nombre de la Prueba:	Guía de entrevista y ficha de observación
Autora:	Ambar Oksana Quinteros Quinteros
Procedencia:	Lima
Tiempo de aplicación:	20 min.

4. Soporte teórico

Categorías	Definición
Categoría 1: Parque urbano	Son espacios donde se resguarda la biodiversidad de la ciudad, participando en la impulsión de la mejoría en el bienestar social y la calidad ambiental. Pero hay que tener en cuenta que un parque urbano se desarrolla bajo un concepto socio espacial, donde priman el contexto histórico, económico y social para el diseño de este (Martínez, Silva y González, 2020).
Categoría 2: Estrés	Neidhardt et al. (1989) definen el estrés como: "un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas situaciones (eustrés)".

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario Guía de entrevista elaborado por Ambar Oksana Quinteros Quinteros en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticay semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.

esencialo importante, es decir debe ser incluido.	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindes sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: Ficha de observación

Categoría 1: Parque Urbano

• Subcategoría 1: Espacios recreativos

- Objetivo: Investigar los espacios de recreación en un parque urbano con el fin de regular el estrés en los universitarios.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Recreación pasiva	1	4	4	4	
	2	4	4	4	
	3	4	4	4	
	4	4	4	4	
Recreación activa	5	4	4	4	
	6	4	4	4	
	7	4	4	4	

• Subcategoría 2: Mobiliario urbano

- Objetivo: Analizar los mobiliarios urbanos necesarios que contribuyan a regular el estrés de los estudiantes universitarios.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ergonomía	8	4	4	4	
	9	4	4	4	
	10	4	4	4	
	11	4	4	4	

- Subcategoría 3: Paisajismo

- Objetivo: Conocer el uso de jardines terapéuticos para mitigar el estrés en los estudiantes universitarios.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Jardines terapéuticos	12	4	4	4	
	13	4	4	4	
	14	4	4	4	

- Subcategoría 4: Arquitectura multisensorial

- Objetivo: Investigar qué espacios con arquitectura sensorial ayudarán a disminuir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia.	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Psicología del color	15	4	4	4	
	16	4	4	4	
Jardines sensoriales	17	4	4	4	
	18	4	4	4	
	19	4	4	4	
	20	4	4	4	
	21	4	4	4	

Dimensiones del instrumento: Guía de entrevista

Categoría 2: Estrés

- Subcategoría 1: Estrés académico

- Objetivo: Investigar la influencia de las áreas verdes para disminuir el estrés académico en los universitarios.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Depresión	1	4	4	3	
	2	4	4	3	
	3	4	4	3	
	4	4	4	3	
	5	4	4	4	
	6	4	4	4	
	7	4	4	4	

- Subcategoría 2: Calidad de vida

- Objetivo: Conocer la relación de las áreas verdes para la mejora de la calidad de vida de los universitarios.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Confort	8	4	4	3	
	9	4	4	3	
	10	4	4	4	
	11	4	4	4	
	12	4	4	4	



Firma del evaluador

DNI: 08422851

ANEXO 3

Consentimiento informado

Anexo 3

Consentimiento Informado (*)

Título de la investigación: "Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Huacho – 2023" Investigadora: Quinteros Quinteros, Ambar Oksana.

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada "Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Huacho – 2023", cuyo objetivo es describir la importancia de un parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en Huacho – 2023. Esta investigación es desarrollada por estudiantes de pregrado del de titulación en la modalidad taller de elaboración de tesis correspondiente a la escuela profesional de arquitectura de la Universidad César Vallejo del campus Lima-Ate, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución Universidad César Vallejo.

La presente investigación es importante ya que busca describir la importancia de las áreas verdes, y dar a conocer que, mediante espacios de esparcimiento accesible para los estudiantes universitarios, pueden mejorar su salud mental. Así como también esta investigación, puede servir de apoyo o referencia para otras investigaciones similares.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: "Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Huacho – 2023".
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 20 minutos y se realizará por medios digitales. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

* Obligatorio a partir de los 18 años

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con la Investigadora Quinteros Quinteros, Ambar Oksana, email: ambarquinteros49@gmail.com y docente asesor Dra. Arq. Contreras Velarde, Karina Marilyn, email: kcontrerasve@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: Hernán Álvaro Ugarte Ubilla e-mail: augarte49@gmail.com

DNI: 08259273

Fecha / hora: 18.11.2023 / 18:00



Dr. Hernán Álvaro Ugarte Ubilla
DNI: 08259273

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.

Anexo 3

Consentimiento Informado (*)

Título de la investigación: "Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Huacho – 2023" Investigadora: Quinteros Quinteros, Ambar Oksana.

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada "Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Huacho – 2023", cuyo objetivo es describir la importancia de un parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en Huacho – 2023. Esta investigación es desarrollada por estudiantes de pregrado del de titulación en la modalidad taller de elaboración de tesis correspondiente a la escuela profesional de arquitectura de la Universidad César Vallejo del campus Lima-Ate, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución Universidad César Vallejo.

La presente investigación es importante ya que busca describir la importancia de las áreas verdes, y dar a conocer que, mediante espacios de esparcimiento accesible para los estudiantes universitarios, pueden mejorar su salud mental. Así como también esta investigación, puede servir de apoyo o referencia para otras investigaciones similares.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: "Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Huacho – 2023".
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 20 minutos y se realizará por medios digitales. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

* Obligatorio a partir de los 18 años

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con la Investigadora Quinteros Quinteros, Ambar Oksana, email: ambarquinteros49@gmail.com y docente asesor Dra. Arq. Contreras Velarde, Karina Marilyn, email: kcontrerasve@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: VANNESA HILDA CONTRERAS ROJAS.

DNI N°: 19934005. Fecha y hora: 16 de noviembre de 2023.



Vannesa H. Contreras ROJAS
ARQUITECTO CAP 8700

Firma:

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.

Anexo 3

Consentimiento Informado (*)

Título de la investigación: "Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Huacho – 2023" Investigadora: Quinteros Quinteros, Ambar Oksana.

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada "Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Huacho – 2023", cuyo objetivo es describir la importancia de un parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en Huacho – 2023. Esta investigación es desarrollada por estudiantes de pregrado del de titulación en la modalidad taller de elaboración de tesis correspondiente a la escuela profesional de arquitectura de la Universidad César Vallejo del campus Lima-Ate, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución Universidad César Vallejo.

La presente investigación es importante ya que busca describir la importancia de las áreas verdes, y dar a conocer que, mediante espacios de esparcimiento accesible para los estudiantes universitarios, pueden mejorar su salud mental. Así como también esta investigación, puede servir de apoyo o referencia para otras investigaciones similares.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: "Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Huacho – 2023".
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 20 minutos y se realizará por medios digitales. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

* Obligatorio a partir de los 18 años

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con la Investigadora Quinteros Quinteros, Ambar Oksana, email: ambarquinteros49@gmail.com y docente asesor Dra. Arq. Contreras Velarde, Karina Marilyn, email: kcontrerasve@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: Gisello Fortunato Vila Zorogastua

DNI: 08799913 Fecha y hora: 17-11-2023 - 10:30 am

Firma:



Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.

ANEXO 4

Instrumento de recolección de datos

Nombres y Apellidos:		Álvaro Ugarte Ubilla
Subcategoría 1: Estrés Académico		
Indicador 1: Depresión		
Preguntas		Respuestas
1. Actualmente vivimos cada vez más apurados, con el tiempo al límite y un sin fin de pendientes, esto provoca caer en un constante estado de estrés, qué, con la casi nula implementación de áreas verdes en el país hace que este estado no pueda ser regulado, entonces con esta premisa ¿Qué tan importante considera que es el uso de parques urbanos para regular el estrés?		Los parques urbanos son espacios públicos multifinalitarios. Uno de sus fines es contribuir a mitigar el estrés. Para que un ciudadano pueda disfrutar del beneficio anti estresante de un parque, su diseño debe considerar factores psicológicos como accesibilidad, apropiación, identificación que alivien el estrés.
2. De acuerdo con su experiencia y criterio ¿Cree usted que tener parques urbanos cerca de establecimientos de educación superior puede ayudar a disminuir el estrés académico en los estudiantes universitarios? O considera que es mejor que se encuentren a cierto margen de distancia, ¿por qué?		Un estudiante acude a un establecimiento de educación superior, donde permanece normalmente mucho tiempo. Un parque urbano debe ser parte esencial del hábitat académico. No debería tener que “salir” al parque, debe vivir en él. El diseño de la ciudad universitaria debe incluir espacios, no solo decorativos sino con las facilidades y equipamiento para su uso y aprovechamiento cotidiano.
3. Muchos parques urbanos del país no están enfocados en brindar espacios netamente para ciertas actividades, siendo un lienzo en blanco para que los usuarios puedan darle el uso que requieran, por lo que, para usted ¿Qué espacios considera significativos implementar en un parque urbano para poder regular el estrés académico?		La mayoría de los parques urbanos en el Perú son solo “ <i>versallescos</i> ”. Han sido diseñados para contemplarlos, son ornamentales. No considero que sean un lienzo en blanco, solo se circula y se mira. Son plataformas cruzadas por senderos peatonales, entre se ha sembrado pasto y se colocan algunas bancas. Bueno, siempre hay algunas excepciones.
4. ¿Qué opina usted de la arquitectura multisensorial como propuesta en parques urbanos para la regulación del estrés académico?		Si bien se comenzó a experimentar sobre el tema en los 50's, parece que no tuvo mucha acogida. En el Perú, solo se prioriza lo visual. Un gran potencial podría tener lo auditivo y, en otra dimensión, lo cultural, para amainar el estrés académico
5. Sabemos que una de las consecuencias del estrés crónico es, entre muchas otras enfermedades, la depresión, una enfermedad invisible para muchos, por lo que ¿Usted cree que se podrían usar los espacios de recreación para prevenir la depresión?		La relajación propiciaría a desestresarse a las personas, por lo tanto, sí contribuirían
6. ¿Cómo usaría usted la arquitectura multisensorial para crear espacios en un parque urbano que puedan ayudar a regular la depresión?		Impacto visual. Uso colores y luces para provocar tranquilidad, motivación y acogida. Separación y acondicionamiento de los espacios por edades para: niños, jóvenes, ancianos, etc., se sientan identificados. Uso de

	la música, para generar bienestar. Las fuentes de agua corriente son anti estresantes.
7. La psicología del color se caracteriza por crear sensaciones mediante el uso de los colores, así como también inducir a ciertos estados de ánimo, por lo que, ¿Cómo cree usted que influiría el uso de la psicología del color en un parque urbano para poder disminuir la depresión en los estudiantes universitarios?	Definitivamente, se debe utilizar para producir dichos efectos.
Subcategoría 2: Calidad De Vida	
Indicador 1: Confort	
Preguntas	Respuestas
8. ¿Qué zonificación considera usted la más óptima para que un parque urbano pueda mejorar la calidad de vida y la regulación del estrés académico?	La zonificación no tiene nada que ver con los efectos indicados.
9. ¿Qué alternativas de solución piensa usted que pueden aplicarse para aumentar la calidad de vida con respecto a los parques urbanos?	Los parques deben ser lugares acogedores y seguros. Requieren acondicionamiento antes señalado y vigilancia. Los padres deberían poder dejar a sus hijos en el parque como se los deja en el colegio. Se deberían desarrollar actividades curriculares en parques, podrían ser una extensión de la escuela.
10. Bajo su experiencia y conocimientos ¿Considera usted que hay nuevos espacios recreativos que deberían implementarse en los parques urbanos para mejorar la calidad de vida?, si fuese así ¿cuáles serían?	Zonas de juegos infantiles, zonas de jóvenes con <i>skate</i> , por ejemplo, piscinas, cafeterías o <i>kioskos</i> , servicios higiénicos (limpios). Un parque debe ser un club para los vecinos
11. ¿Qué mobiliario urbano considera importante para mejorar el confort en parques urbanos? Además ¿de qué material propondría que fuesen?	Ver respuesta 10. Además, preferiría el uso de materiales naturales, dependen de la ciudad donde se construyan y estarán en función de las actividades que se realizarán. Donde se espera tener niños. su función deber ser protegerlos. Serían interesante aprovechar los materiales para un fin didáctico: aprender cómo se comportan en relación con la función, su origen y sostenibilidad y mantenimiento
12. ¿Considera usted que se usa el paisajismo en los parques urbanos con fines de lograr un confort en los usuarios?	Talvez se use en algunos parques, es bueno utilizarlos con ese fin, además de dar confort, pueden ser didácticos.

Nombres y Apellidos:	Arq. Vannesa Hilda Contreras Rojas
Subcategoría 1: Estrés Académico	
Indicador 1: Depresión	
Preguntas	Respuestas
1. Actualmente vivimos cada vez más apurados, con el tiempo al límite y un sin fin de pendientes, esto provoca caer en un constante estado de estrés, qué, con la casi nula implementación de	Actualmente, desde el hecho de ser individuos que viven segregados generalmente en "familias" o grupos con sentimientos de afinidad, dentro de un confinamiento tanto

<p>áreas verdes en el país hace que este estado no pueda ser regulado, entonces con esta premisa ¿Qué tan importante considera que es el uso de parques urbanos para regular el estrés?</p>	<p>laboral, como doméstico, con responsabilidades, compromisos, labores y cada vez con menos tiempo para las necesidades de recreación o esparcimiento para con uno mismo, espacios públicos como los parques urbanos (adecuadamente acondicionados), son una gran oportunidad de contar con un área que conecta el estruendo de la ciudad, con la tranquilidad que nos proporcionan los espacios naturales. En ese sentido, los elementos que componen los parques, tienen como objetivo otorgar medios de descanso y diversión para los visitantes, lo cual incide en la generación de serotonina y endorfina, hormonas consideradas analgésicos naturales del cuerpo, dado que el cuerpo las libera en respuesta al dolor o al estrés. Hay que enfatizar, que el beneficio del uso de los parques urbanos es mayormente para las clases económicamente necesitadas, ya que su uso en mayor parte y por ley, es gratuito. Hay que indicar que las clases sociales pudientes tienen la posibilidad de contar con centros de esparcimiento privados de todo tipo.</p>
<p>2. De acuerdo con su experiencia y criterio ¿Cree usted que tener parques urbanos cerca de establecimientos de educación superior puede ayudar a disminuir el estrés académico en los estudiantes universitarios? O considera que es mejor que se encuentren a cierto margen de distancia, ¿por qué?</p>	<p>Siempre y cuando dichos espacios públicos cuenten con amplias áreas de vegetación, las cuales pueden servir como colchones de ruido contra la bulla urbana, así como de brindar un escenario que nos facilite concentrarnos en labores académicas. En ese sentido, es positivo contar con parques urbanos cercanos a los centros de estudios, del nivel que sea.</p>
<p>3. Muchos parques urbanos del país no están enfocados en brindar espacios netamente para ciertas actividades, siendo un lienzo en blanco para que los usuarios puedan darle el uso que requieran, por lo que, para usted ¿Qué espacios considera significativos implementar en un parque urbano para poder regular el estrés académico?</p>	<p>Considerando la zonificación con que debe contar un parque urbano, podría mencionar las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Zona de áreas verdes, compuestas por jardines, huertas, herbolarios, bosques, etc. -Zona de recreación pasiva, la misma que tenga asientos, pérgolas, lagunas ya sea naturales o artificiales, plataformas con juegos de mesa, etc. -Zona de recreación activa, donde podría considerarse rutas de recorridos, lozas multideportivas, claros con equipamiento deportivo. -Zona Cultural, con biblioteca, centro de interpretación, museos, etc. -Zona de servicios generales y complementarios, donde se encuentren servicios higiénicos, patios de expendio de comidas, etc.

<p>4. ¿Qué opina usted de la arquitectura multisensorial como propuesta en parques urbanos para la regulación del estrés académico?</p>	<p>Los espacios multisensoriales, son muy útiles para lograr ser más accesibles a todo tipo de visitantes. Incluso debería promoverse su implementación en todo tipo de intervenciones o edificaciones urbanas, ya que permitiría la utilización por grupos con capacidades diferentes.</p>
<p>5. Sabemos que una de las consecuencias del estrés crónico es, entre muchas otras enfermedades, la depresión, una enfermedad invisible para muchos, por lo que ¿Usted cree que se podrían usar los espacios de recreación para prevenir la depresión?</p>	<p>Como lo dije en la primera pregunta, cualquier espacio que nos brindé la sensación de ejercer nuestra libertad e identidad sin impedirla, promoviendo la generación de sensación de bienestar en el cuerpo, al activar hormonas benéficas para nuestro organismo. Este solo hecho, hace que todo el organismo genere mecanismos de defensa que nos aseguran reforzar nuestra salud.</p>
<p>6. ¿Cómo usaría usted la arquitectura multisensorial para crear espacios en un parque urbano que puedan ayudar a regular la depresión?</p>	<p>La arquitectura multisensorial, tal cual nos la presentan a nivel internacional como propuesta para poder insertarla en el diseño de parques urbanos locales, es muy costosa. De este modo, si se tratase de parques urbanos en nuestro país, para ser realistas se tendrían que repensar, diseñar y crear propuestas locales con materiales naturales, reciclados o de bajo costo, sin descuidar la calidad de los mismos, sin descuidar la calidad arquitectónica lo que constituye un reto.</p>
<p>7. La psicología del color se caracteriza por crear sensaciones mediante el uso de los colores, así como también inducir a ciertos estados de ánimo, por lo que, ¿Cómo cree usted que influiría el uso de la psicología del color en un parque urbano para poder disminuir la depresión en los estudiantes universitarios?</p>	<p>Influiría positivamente dependiendo de cuan lograda sea la propuesta implementada, ya que es innegable los efectos de los colores en la psicología del individuo. Quiero recalcar que, en nuestro país, las dimensiones de los parques urbanos, no permiten diseños que ofrezcan variedad de actividades en un solo lugar. Cuando hablamos de parques urbanos, no estamos hablando de mil, ni ocho mil metros cuadrados, estamos refiriéndonos a una rea de más de dos hectáreas, como mínimo. Ya que los espacios pequeños no permiten desarrollar diversidad de áreas o zonas dedicadas a varias actividades.</p>
<p>Subcategoría 2: Calidad De Vida</p>	
<p>Indicador 1: Confort</p>	
<p>Preguntas</p>	<p>Respuestas</p>
<p>8. ¿Qué zonificación considera usted la más óptima para que un parque urbano pueda mejorar la calidad de vida y la regulación del estrés académico?</p>	<p>Los parques urbanos deberían ubicarse en el centro de las zonas urbanas, ya que justamente son necesarias para calmar el stress que nos origina el ritmo de la actividad en la vida actual. Ubicarlos en zonas alejadas hace que se vuelvan núcleos que generan actividad alrededor, poniendo en riesgo las zonas rurales</p>

	<p>y/o naturales, las cuales van desapareciendo, conforme avanza la intromisión del ciudadano, y su afán de “desarrollo urbano”. Ello afecta no solo a las actividades agrícolas, sino a la migración de animales propios del lugar, que deben alejarse para evitar su exterminio a manos de los seres “humanos”.</p>
<p>9. ¿Qué alternativas de solución piensa usted que pueden aplicarse para aumentar la calidad de vida con respecto a los parques urbanos?</p>	<p>-Que los municipios respeten las normas de habilitación urbana, cuidando los porcentajes de los espacios destinados a parques urbanos.</p> <p>-Que los municipios cumplan con asegurar la cuota de áreas verdes por habitante, recomendada por el OMS, a fin de garantizar una mejora en la calidad de vida del ciudadano.</p> <p>-Que las leyes sean correctas en cuanto a la invasión de tierras, los poseesionarios y la promoción de las formalidades en zonas urbanas informales.</p> <p>-Que se promuevan en los seres “humanos”, la conciencia ambiental, para que se puedan llevar a cabo acciones encaminadas a la preservación de la flora y fauna que se encuentra en los parques urbanos.</p>
<p>10. Bajo su experiencia y conocimientos ¿Considera usted que hay nuevos espacios recreativos que deberían implementarse en los parques urbanos para mejorar la calidad de vida?, si fuese así ¿cuáles serían?</p>	<p>Reitero que, es necesario considerar las dimensiones de los parques urbanos, y la posibilidad de respetar los espacios destinados a PARQUES URBANOS.</p> <p>Sin embargo, en los pequeños espacios públicos dedicados a parques, debidamente diseñados o rediseñados, deberían incluirse zonas de juego de niños con juegos elaborados en materiales aptos y adecuados, así como zonas para deportes menores, o de calistenia.</p>
<p>11. ¿Qué mobiliario urbano considera importante para mejorar el confort en parques urbanos? Además ¿de qué material propondría que fuesen?</p>	<p>Los mobiliarios necesarios serán bancas con sombra, como pueden ser glorietas, pérgolas, etc. Plataformas con juegos de mesa, equipos para deportes menores o de calistenia, entre los más importantes. Y respecto a los materiales, es necesario innovar con materiales propios de la zona, materiales naturales y orgánicos, los mismos que deben ser correctamente diseñados, considerando las normativas que aseguren la seguridad y confort de los que los utilicen.</p>
<p>12. ¿Considera usted que se usa el paisajismo en los parques urbanos con fines de lograr un confort en los usuarios?</p>	<p>Es necesario aplicar no solo nociones de jardinería y diseño básico, sino que deben tenerse en cuenta conceptos sobre arquitectura del paisaje, a fin de lograr espacios que logren cumplir los objetivos para los que están destinados.</p>

Nombres y Apellidos:	Arq. Gisello Fortunato Vila Zorogastua
Subcategoría 1: Estrés Académico	
Indicador 1: Depresión	
Preguntas	Respuestas
1. Actualmente vivimos cada vez más apurados, con el tiempo al límite y un sin fin de pendientes, esto provoca caer en un constante estado de estrés, qué, con la casi nula implementación de áreas verdes en el país hace que este estado no pueda ser regulado, entonces con esta premisa ¿Qué tan importante considera que es el uso de parques urbanos para regular el estrés?	Pues no solo para la regulación del estrés, sino para la propia ciudad. Contar con áreas verdes ayuda psicológicamente al ser humano, no solo al estudiante, sino también a los diferentes seres, incluyendo a las mascotas. Recordemos que hoy en día, a las mascotas se les está dando mucha más importancia. Y, además, las mascotas se utilizan para aliviar el estrés. Salgo a pasear con mi perro todos los días, y te digo que es un tema que me ayuda mucho, me calma, me hace respirar, el canto de los pájaros, el canto de las lágrimas de colores, la misma joya de los árboles, que te da una sensación de encanto urbano.
2. De acuerdo con su experiencia y criterio ¿Cree usted que tener parques urbanos cerca de establecimientos de educación superior puede ayudar a disminuir el estrés académico en los estudiantes universitarios? O considera que es mejor que se encuentren a cierto margen de distancia, ¿por qué?	Un error, lo que me dijiste al final. Hay universidades que, simplemente porque quieren ganar más espacio construido, cometen ese gran error, y luego el espacio libre que sería útil para los jóvenes, para que tengan una charla, para que sientan, para que se relajen un poco, para que puedan relajarse y hablar es importante para la salud mental del estudiante y también que empiecen a tener interrelaciones personales con la propia naturaleza. Hoy en día hay una mentalidad equivocada de las autoridades de que simplemente tienen que hacer toda la construcción y ¿qué es lo contrario? Hacer los famosos jardines verticales, que no es lo mismo. Que no es lo mismo.
3. Muchos parques urbanos del país no están enfocados en brindar espacios netamente para ciertas actividades, siendo un lienzo en blanco para que los usuarios puedan darle el uso que requieran, por lo que, para usted ¿Qué espacios considera significativos implementar en un parque urbano para poder regular el estrés académico?	Los espacios de reunión, es decir, los espacios de los parques tienen que estar bien diseñados, por eso están los arquitectos. Lo que sucede es que, en nuestro escenario, hay que reconocer que el factor inmobiliario le ha ganado al municipio, por algunos intereses posiblemente, pero todo es un metro cuadrado de construcción. Y el tema del paisajismo quedó a un lado. Se dejó de lado el tema de la zona verde. Se dejó de lado el tema del pulmón de la ciudad. Recordemos con esta pandemia que hemos vivido recientemente, ¿por qué se moría la gente?

	<p>Porque no había oxígeno. ¿De dónde viene el oxígeno? Desde las zonas verdes. Pero yo consideraría que debería haber espacios específicos dentro de un parque urbano para ayudar a regular el estrés, aparte de la zona verde. Tiene que ver con diferentes circuitos de circulación que también ayudan a ese caminar. El paseo donde el follaje, las diferentes especies vegetales, son parte de esa circulación, ya que forman parte de una armonía. No es solo una pasarela y se acabó. Hay diferentes tipos de arbustos, diferentes tipos de árboles que tienen ciertas dimensiones y que las copas de los árboles tienen ciertos diámetros que generan espacios, digamos en las áreas verdes, que son espacios de encuentro. Si eso no está bien proporcionado, no está bien diseñado, entonces depende del otro.</p>
<p>4. ¿Qué opina usted de la arquitectura multisensorial como propuesta en parques urbanos para la regulación del estrés académico?</p>	<p>En ese sentido de contacto, de placer. Espacios dentro de los parques urbanos que pueden servir para sentirlo todo. Entonces, en ese sentido, ¿qué temática te dan estos parques? ¿Qué concepto, qué mensaje te va a dar ese parque? Algunos lo llaman, por ejemplo, en Lima, el Parque de las Aguas, no sé si lo saben. Otros lo llaman, en el sur, el Parque de la Amistad, un circuito muy bonito que ahora se ha convertido en espectáculo, su laguna. y tienen ciertos espacios, digamos, que se remontan a la antigua Lima, donde la gente se sienta, comparte. Hay un pequeño tren que recorre todo el parque, y es toda una experiencia. Entonces los niños, los jóvenes, los adultos tienen ese espacio público gratuito para compartir. Porque, ¿de qué sirve un parque que solo tiene bares, como los hay en Lima Cuadrada? Son todos bares, está cerrado y no se puede entrar nadie, como lo que es, por ejemplo, la famosa Salameda Los Descansos. Zonas bonitas, zonas con un gran estatus, que nos da cierta cultura, pero ¿qué pasó? Así que estos conceptos de parques temáticos, o a veces llamados plazas, también tienen que evolucionar. Considero que este</p>

	<p>concepto tiene que evolucionar. Cada concepto tiene una duración de unos 15 a 20 años. Después de esos 15 o 20 años, uno merece evolucionar el concepto, no cambiar, sino evolucionar, es decir, madurar. Seguro que te gustaría ir a un parque, a un banco, a leer un libro o a una biblioteca de música. En mi caso, soy arquitecto y también soy músico. Me gusta poner música al aire libre, como lo hice hace dos días. Después de un tiempo, tomé mi guitarra y comencé a tocar. La gente me miraba como bichos raros.</p>
<p>5. Sabemos que una de las consecuencias del estrés crónico es, entre muchas otras enfermedades, la depresión, una enfermedad invisible para muchos, por lo que ¿Usted cree que se podrían usar los espacios de recreación para prevenir la depresión?</p>	<p>Pues bien, esta enfermedad no solo se debe a la escasez de parques. La ciudad en sí es un caos hoy en día. Ya hay edificios alrededor, no están respetando los parámetros urbanos. Aquí, me he mudado aquí recientemente. En el lugar donde dejé de vivir, hemos hecho que la gente sea tan consciente de que la gente no permite más de lo que se espera. ¿Por la mañana? Pero miren a Miraflores. Si ves en el pasado cómo eran las calles de Miraflores, ¿por qué se llamaba Miraflores? Porque todo eran flores. Hoy tenemos que decir que fue concreto. Ya no existe ese mensaje. Y que lógicamente, si respetamos las zonas verdes, si respetamos los espacios con flores, y además ayudamos a nuestros ecosistemas, será muy beneficioso. ¿Has empezado a pensar en las abejas? Sí. ¿De dónde sacan el polen? Ese es el nuevo problema. Exactamente. El otro día estaba en casa y estaba con un vaso de agua. Y vino una abeja y empezó a beber agua y yo la dejé. Otro lo mataría, posiblemente. Ella estaba allí y yo no le hice nada. La dejé allí bebiendo, bebiendo agua, ella estuvo caminando alrededor de la mesa hasta que su vuelo despegó. Si entendiéramos la vida misma desde lo terrestre, todo sería diferente. Matamos a la naturaleza. Por ejemplo, yo tengo otra casa en Lagunas de Puerto Viejo. De todas las avenidas, no superan sus parámetros urbanísticos. Hay una zona verde, pobre el que saca un árbol, lo linchan. Les voy a contar una experiencia que tuve en Barranco cuando estaba inaugurando la tienda del metro de</p>

	<p>Barranco de lo que era el mercado de Barranco y estaba colocando algunos temas publicitarios pensé en clavar un clavo en uno de los árboles que hay en la avenida Pedro Dios salió una señora, salió un anciano, salió un niño pequeño, todos estaban enojados conmigo, casi vomito. Y me dijeron, te voy a meter en la cárcel, me dijeron.</p> <p>Por lo tanto, hay una conciencia cívica de la naturaleza del tema. Antes se llamaba Lima Garden, ¿verdad? Ahora bien, ¿cómo podemos llamarlo? Lima de lo incierto. Recordemos Medellín. ¿Qué era Medellín hace 15 años? Era la ciudad más peligrosa del mundo. Incluso hicieron películas al respecto. Fui a Medellín hace dos años y me sorprendió lo que es Medellín ahora. Desde que llegaste, todo es verde, la ciudad es verde, los árboles por todas partes, incluso las comunas son verdes. Y pobre de ti, que tocas una planta, hasta el delincuente que está ahí, se enoja. Ha habido un cambio cultural. Hay un tema de cultura aquí en nuestro país, estamos en este país porque todos estamos involucrados en este tema, que no vamos a salir a proteger. La cultura de la protección, la cultura del paisaje, la cultura del área verde, la cultura de, digamos, la animación sociocultural, como un elemento para expresarnos allí para todas las personas y seres humanos. Si no cambiamos nuestra cultura, seremos un país atrasado, como está pasando lo peor hoy. Cuando ves eso, te cambia la mentalidad, te da tranquilidad.</p>
<p>6. ¿Cómo usaría usted la arquitectura multisensorial para crear espacios en un parque urbano que puedan ayudar a regular la depresión?</p>	<p>Depende de la zona donde esté ubicada. De repente, si tú me hablas de un parque temático en el distrito de Chorrillo, yo le hago remontar las memorias colectivas del distrito de Chorrillo para que ese parque sea un espacio de aprendizaje y cultura. Si tú me lo llevas a Miraflores, caramba, lo lleno de todo de flores y hago distintas disciplinas como el Tai Chi para las personas adultas, que comienza a ser una disciplina muy favorable psicológicamente. Si tú me lo llevas para los balnearios, para la costa verde, sería una conjugación del espacio de lo verde con el mar, que imaginas eso, sería algo hermoso, somos el país que tiene la mejor costa del mundo.</p>

<p>7. La psicología del color se caracteriza por crear sensaciones mediante el uso de los colores, así como también inducir a ciertos estados de ánimo, por lo que, ¿Cómo cree usted que influiría el uso de la psicología del color en un parque urbano para poder disminuir la depresión en los estudiantes universitarios?</p>	<p>Depende de los ojos como lo miren. La filosofía oriental te dice sobre el aspecto cromático que es otro, la filosofía occidental sobre el aspecto cromático te dice que es otro. El blanco para nosotros es pureza, el blanco para los orientales, los chinos, los japoneses es luto, el negro para nosotros es luto, el negro para los chinos es poder dependería de la cultura o de los ojos, de las costumbres como que se ven. Si estamos en nuestro medio, el factor cromático para todos los parques va a ser importantísimo, pero de repente crear es el momento de que, ya que somos un país multicultural, de comenzar a crear distintos mundos, por eso hablo yo de parques temáticos. O rincones que te dan un mensaje cultural de cada país de lo que uno está viviendo porque lamentablemente y digo lamentable porque no debería de ser así. Cada espacio debe ser un mundo de expresión para que el aspecto multicultural de las personas se vea reflejado ahí. Y se vea acogido, sea un espacio de afecto urbano, capaz de dar tranquilidad a la mente capaz de cambiarle el ojo al público y que simplemente todos puedan vivir en armonía, si no miremos a Austria miremos a Nueva Zelanda. Y tenemos nosotros todos los argumentos para hacer hasta mejor. Lo que pasa es que no hay decisión.</p>
<p>Subcategoría 2: Calidad De Vida</p>	
<p>Indicador 1: Confort</p>	
<p>Preguntas</p>	<p>Respuestas</p>
<p>8. ¿Qué zonificación considera usted la más óptima para que un parque urbano pueda mejorar la calidad de vida y la regulación del estrés académico?</p>	<p>Todo lo que se refiere a las zonas recreativas, ¿por qué en nuestra ciudad hay parques recreativos que son privados? En Estados Unidos no hay así, te cuento, yo he vivido dos años en Estados Unidos. ¿Por qué acá no podemos tener lo mismo que esa ciudad cuando tenemos amplias áreas? Uno de los aciertos de Castañeda fue esta implementación de parques zonales que conjuntamente con el ex alcalde de Miraflores, comenzaron a implementarlo y había una cultura de progreso, había una cultura de respetar la ética profesional. Pero te cuento lo que pasó en uno de los parques zonales acá. Me fui yo a implementar un evento en un parque zonal que tiene como 24 hectáreas de expansión, me fui paseando y hablaba yo con el administrador, y me di con una sorpresa de que a la una de la tarde tocaba una sirena y toda la gente salía de</p>

	<p>la piscina, ¿por qué? porque los salvavidas ya se iban a ir a almorzar y salieron y tú veías a personas con sus polleritas, personas andinas, pero era un gusto verlas limpiecitas, con los nietos, había un respeto por el espacio, en las áreas verdes, las zonas parrilleras había, yo decía, esto te dejarán todo sucio, vimos que había una cultura de protección a su espacio. Estos parques zonales eran abiertos para el público. Claro, pagamos una cantidad de cinco soles, pero cinco soles pues es nada. Ya, pero digamos, había una zona de compartir. Pero en Estados Unidos tú sabes que no hay eso. En Estados Unidos los parques son abiertos. Y hay eso mismo de que todo el mundo comparte, se pone su toalla o su manta y comienzan a hacer ese pino del sándwich y comienzan a estar pasando ahí, los niños juegan libremente a las seis de la tarde todo el mundo se va y deja limpiecito eso fue algo que a mí me sorprendió, sin embargo, hay que reconocer que tiene sus problemas Estados Unidos.</p>
<p>9. ¿Qué alternativas de solución piensa usted que pueden aplicarse para aumentar la calidad de vida con respecto a los parques urbanos?</p>	<p>Para empezar, sensibilizarse en el cliente a quien va a ser servido. Yo veo de que hacen parques urbanos sin ningún tipo de sensibilización, mis colegas tienen que trabajar mucho ahí y eso te lo digo porque viene desde la misma parte de la educación, un colegio es obligado que tenga áreas verdes, no puede estar así simplemente paredes ahora salen, como te dije anteriormente, a la alternativa de los parques verticales, las paredes verdes. ¿Vamos a jugar en las paredes? digo y pregunto yo. Si no se le echa agua, olvidarte. ¿Sabes los temas de la arquitectura biofílica y todo eso? Han tratado de suplir, mejor dicho, ya ese problema. Entonces, cambiemos de cultura, cambiemos de política, cambiemos las normativas que están simplemente hechas para favorecer, simplemente al sector inmobiliario, ¿por qué? Porque paga. ¿Y a dónde se da toda esa plata? Nuestros cerros, no deberían ser llamarse cerros. En Valparaíso empezó como una comuna. ¿Qué cosas hoy en día en Valparaíso, en Chile? Toda esa pobreza la transformaron, convirtiéndose en un lugar turístico.</p>
<p>10. Bajo su experiencia y conocimientos ¿Considera usted que hay nuevos espacios recreativos que deberían implementarse en los</p>	<p>Por qué el parque o ese espacio verde tiene que convertirse no solamente en un espacio de afecto y encanto urbano sino también un afecto inclusivo como tú lo dices donde yo me pueda</p>

<p>parques urbanos para mejorar la calidad de vida?, si fuese así ¿cuáles serían?</p>	<p>relacionar con el niño, el niño tendrá que aprender de un anciano y viceversa por eso hay desarrollo en los países europeos. En México hay que reconocer cómo cuida su ciudad, por eso es lo que tiene, me fui un resort, era un paraíso, salía yo por afuera y pensé que sería todo feo, pero no, era otro paraíso sin embargo Bahamas, en Cuba, solamente el sitio es tu entrada a un mundo y salías, todo era pobreza ¿Por qué? ¿Por qué tiene que ser así? nuestras playas deberían ser espacios utilizados todo el año. Ahí tendríamos que implementar áreas verdes, por ejemplo, paseos, así como lo hacen en California. Las playas son visitadas todo el año. El que quiere se baña, el que no, no. Pero lo visitan. ¿Por qué? Porque el espacio está preparado para pasarse en bicicleta, pasarse en patines, para algunas personas que van con su silla de ruedas y hacen ejercicios en silla de ruedas está pensado en todo. O sea, son sistemas de gestión que deben de operacionalizarse para que eso funcione. Acá trabajamos mucho en la improvisación. ¿Qué vamos a esperar? Pues mira ahí normalmente los congresistas paran improvisando todo, no saben ni dónde están parados. No todos, lógicamente.</p>
<p>11. ¿Qué mobiliario urbano considera importante para mejorar el confort en parques urbanos? Además ¿de qué material propondría que fuesen?</p>	<p>Yo odio los materiales sintéticos para empezar. Para mí son nocivos. Una buena banca de madera, una buena luminaria con un determinado tipo de luz, porque también hay que ver el tipo de iluminación que se pone, algunos ponen semejantes luces, no dejan dormir a los pájaros, no dejan dormir a los gatos, no dejan dormir a los cuervos, a los pericos, tiene que ser todo estudiado. El mobiliario tiene que estar de acuerdo, al entorno donde se está desarrollando. Si es un netamente marítimo portuario, que dé ese ambiente, que dé ese mensaje. Si es un tema de ciudad, bueno, qué cosa es en Lima. Las memorias colectivas de la ciudad de Lima para recordarnos, eso es lo que hace Europa comienzan a no perder su identidad. Los árboles históricos en Barranco, quítale un árbol, vas a ver lo que te van a hacer la gente.</p>
<p>12. ¿Considera usted que se usa el paisajismo en los parques urbanos con fines de lograr un confort en los usuarios?</p>	<p>No. Para empezar los funcionarios o las entidades de gobierno están sobrellevando mal el concepto de paisajismo. ¿Qué cosa es paisajismo? ¿A qué llamamos paisaje? ¿Cuáles son los componentes del paisaje?</p>

	<p>Recientemente he visto unas tesis que justo tocaban esos temas y le hice la misma pregunta y los chicos descubrieron que había paisaje rural, paisaje suburbano, paisaje urbano, paisaje vecinal, paisaje colectivo, distintas tipologías de paisaje. Entonces, ¿en qué lugar nos situamos? Tenemos que aprender bien las bases, los conceptos iniciales de lo que es paisaje, lo que es urbanismo, lo que es regeneración, lo que es renovación, lo que es restauración para poder aplicarlo a la ciudad. Mientras tanto, malo haríamos en estar haciendo tipos de intervenciones que solamente van a tener una equivocada decisión.</p>
--	--

FICHA DE OBSERVACIÓN

Título: Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Huacho – 2023.

Observador: Ambar Oksana Quinteros Quinteros

Categoría: Parque urbano

Fecha de observación: 17-11-2023

Hora de observación: 10:30 am

DATOS GENERALES									
	DESCRIPCIÓN DE SU ENTORNO El parque se ubica en una zona céntrica de la ciudad, siendo un punto emblemático de Lima. Es de fácil acceso, salvo en ocasiones de eventos.								
	DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO Área: 112,804.00 m ² Descripción general: Es un área extensa donde pueden diferenciarse zonas. Su mobiliario: en bancas es de madera y metal, tachos y faroles de metal, hay monumentos como estatuas, museos, hay muchos caminos. Cuenta con señalizaciones. Si bien su entorno es ruidoso dentro del parque no se siente, es opacado por el canto de las aves. Son más árboles que flores. Tiene sistema de riego, pero es alimentado por mangueras al parecer.								
Nombre del parque PARQUE DE LA EXPOSICIÓN	Tipo de establecimiento <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Parque urbano</td> <td style="text-align: center;">X</td> </tr> <tr> <td>Parque recreacional</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Parque zonal</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Otros</td> <td></td> </tr> </table>	Parque urbano	X	Parque recreacional		Parque zonal		Otros	
Parque urbano	X								
Parque recreacional									
Parque zonal									
Otros									
	Materiales usados: - Concreto - Adoquín - Metal								
Ubicación Av. Paseo Colón, Av. Garcilaso de la Vega, Av. Paseo de la República y Av. 28 de julio	Zonificación (Entorno) Zona de recreación pública Alrededores: CZ y ZTE-2								
	Sistema de riego <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">SI</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">X</td> <td style="width: 25%;">NO</td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>	SI	X	NO					
SI	X	NO							

Exterior	Bajo	Medio	Alto	Accesibilidad		
Contaminación visual		X		Rampas		
Contaminación Sonora	X			Escalones		
Estado de conservación		X		Fácil acceso		X
SUBCATEGORÍA 1: Espacios de Recreación						
INDICADOR 1: Recreación Pasiva				SI	NO	OBSERVACIONES

1. Cuenta con senderos que inciten caminar	X				
2. Tiene espacios para lectura al aire libre	X		Las personas leen en las bancas o el gras.		
3. Tiene espacios para recreación pasiva	X		Hay museos.		
4. Tiene espacios que inciten la interacción entre personas		X	No mucho.		
INDICADOR 2: Recreación Activa	SI	NO	OBSERVACIONES		
5. Cuenta con losas deportivas		X			
6. Cuenta con espacios complementarios para este tipo de recreación (baños, gradas)		X			
7. Cuenta con otros espacios de recreación activa		X	Cuenta con anfiteatro.		
SUBCATEGORÍA 2: Mobiliario urbano					
INDICADOR 1: Ergonomía	Material			SI	NO
8. Tiene el mobiliario urbano correspondiente	Madera	Metal	Plástico		
✓ Tachos de basura cada cierto tramo		X		X	
✓ Luminarias comunes		X		X	
✓ Luminarias con energía renovable					X
✓ Señalizaciones			X	X	
✓ Bancas	X	X		X	
✓ Otro tipo de mobiliario:					
		SI	NO	OBSERVACIONES	
9. Las bancas tienen un diseño ergonómico			X		
10. Existen otros mobiliarios urbanos ergonómicos			X		
11. Los usuarios están cómodos con el mobiliario	X				Relativamente sí
SUBCATEGORÍA 3: Paisajismo					
INDICADOR 1: Jardines terapéuticos	SI	NO	OBSERVACIONES		
12. El parque cuenta con un diseño paisajístico	X		Tiene zonas donde parece que sí se implementó como en la laguna.		
13. Cuenta con jardines terapéuticos		X			
14. Cuenta con áreas verdes que inciten la relajación	X				
SUBCATEGORÍA 4: Arquitectura multisensorial					
INDICADOR 1: Psicología del color	SI	NO	OBSERVACIONES		
15. Se usa el color para generar espacios de relajación.		X			
16. Se usa el color para crear sensaciones.		X			
INDICADOR 2: Jardines sensoriales	SI	NO	OBSERVACIONES		
17. Cuenta con elementos arquitectónicos enfocados en los sentidos		X			
18. Existe algún espacio específico para jardines sensoriales.		X			
19. Existen plantas que inciten el sentido del olfato.		X			
20. Existen espacios verdes que despierten el sentido del tacto.		X			
21. Existen plantas que despierten el sentido del gusto.		X			

FICHA DE OBSERVACIÓN

Título: Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Huacho – 2023.

Observador: Ambar Oksana Quinteros Quinteros

Categoría: Parque urbano

Fecha de observación: 17-11-2023

Hora de observación: 16:00 pm

DATOS GENERALES					
		DESCRIPCIÓN DE SU ENTORNO			
		Es un parque de gran extensión que se convirtió en un punto turístico.			
		DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO			
		Área: 28,000 m2 Descripción general:			
Nombre del parque		Tipo de establecimiento		Materiales usados:	
PARQUE ANTONIO RAIMONDI		Parque urbano		- Concreto - Metal	
		Parque recreacional			
		Parque zonal			
		Otros			
Ubicación		Zonificación (Entorno)		Sistema de riego	
Malecón Cisneros		Zona de reglamentación especial		SI	NO

Exterior	Bajo	Medio	Alto	Accesibilidad		
Contaminación visual	X			Rampas		
Contaminación Sonora	X			Escalones		
Estado de conservación			X	Fácil acceso		X
SUBCATEGORÍA 1: Espacios de Recreación						
INDICADOR 1: Recreación Pasiva				SI	NO	OBSERVACIONES
1. Cuenta con senderos que inciten caminar				X		
2. Tiene espacios para lectura al aire libre				X		
3. Tiene espacios para recreación pasiva				X		
4. Tiene espacios que inciten la interacción entre personas				X		
INDICADOR 2: Recreación Activa				SI	NO	OBSERVACIONES

5. Cuenta con losas deportivas		X			
6. Cuenta con espacios complementarios para este tipo de recreación (baños, gradas)		X			
7. Cuenta con otros espacios de recreación activa	X				
SUBCATEGORÍA 2: Mobiliario urbano					
INDICADOR 1: Ergonomía	Material			SI	NO
8. Tiene el mobiliario urbano correspondiente	Madera	Metal	Plástico		
✓ Tachos de basura cada cierto tramo		X		X	
✓ Luminarias comunes		X		X	
✓ Luminarias con energía renovable					X
✓ Señalizaciones			X	X	
✓ Bancas	X			X	
✓ Otro tipo de mobiliario:					
		SI	NO	OBSERVACIONES	
9. Las bancas tienen un diseño ergonómico			X		
10. Existen otros mobiliarios urbanos ergonómicos			X		
11. Los usuarios están cómodos con el mobiliario		X			Relativamente sí
SUBCATEGORÍA 3: Paisajismo					
INDICADOR 1: Jardines terapéuticos	SI	NO	OBSERVACIONES		
12. El parque cuenta con un diseño paisajístico	X				
13. Cuenta con jardines terapéuticos		X			
14. Cuenta con áreas verdes que inciten la relajación	X				
SUBCATEGORÍA 4: Arquitectura multisensorial					
INDICADOR 1: Psicología del color	SI	NO	OBSERVACIONES		
15. Se usa el color para generar espacios de relajación.		X			
16. Se usa el color para crear sensaciones.		X			
INDICADOR 2: Jardines sensoriales	SI	NO	OBSERVACIONES		
17. Cuenta con elementos arquitectónicos enfocados en los sentidos		X			
18. Existe algún espacio específico para jardines sensoriales.		X			
19. Existen plantas que inciten el sentido del olfato.		X			
20. Existen espacios verdes que despierten el sentido del tacto.		X			
21. Existen plantas que despierten el sentido del gusto.		X			

FICHA DE OBSERVACIÓN

Título: Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Huacho – 2023.

Observador: Ambar Oksana Quinteros Quinteros

Categoría: Parque urbano

Fecha de observación: 17-11-2023

Hora de observación: 14:00 pm

DATOS GENERALES															
	<p>DESCRIPCIÓN DE SU ENTORNO</p> <p>Este parque está compuesto por el parque Jhon F. Kennedy y el parque 7 de junio.</p>														
	<p>DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO</p> <p>Área: 25,000 m²</p> <p>Descripción general: Piso de adoquín, luminarias un poco diferentes, hay de 2 tipos, bancas de concreto, hay plantas y flores de colores, con esculturas, sus tachos de basura tienen concreto y metal, tiene un pequeño espacio cultural hundido con una cubierta ligera.</p>														
Nombre del parque	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Tipo de establecimiento</td> <td>Materiales usados:</td> </tr> <tr> <td>Parque urbano</td> <td rowspan="4">- Concreto - Metal</td> </tr> <tr> <td>Parque recreacional</td> </tr> <tr> <td>Parque zonal</td> </tr> <tr> <td>Otros</td> </tr> </table>	Tipo de establecimiento	Materiales usados:	Parque urbano	- Concreto - Metal	Parque recreacional	Parque zonal	Otros							
Tipo de establecimiento	Materiales usados:														
Parque urbano	- Concreto - Metal														
Parque recreacional															
Parque zonal															
Otros															
Ubicación	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Zonificación (Entorno)</td> <td>Sistema de riego</td> </tr> <tr> <td>Av. José Larco</td> <td> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Zona de recreación pública</td> <td>SI</td> <td>X</td> <td>NO</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Alrededores: CM</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> </td> </tr> </table>	Zonificación (Entorno)	Sistema de riego	Av. José Larco	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Zona de recreación pública</td> <td>SI</td> <td>X</td> <td>NO</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Alrededores: CM</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Zona de recreación pública	SI	X	NO		Alrededores: CM				
Zonificación (Entorno)	Sistema de riego														
Av. José Larco	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Zona de recreación pública</td> <td>SI</td> <td>X</td> <td>NO</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Alrededores: CM</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Zona de recreación pública	SI	X	NO		Alrededores: CM								
Zona de recreación pública	SI	X	NO												
Alrededores: CM															

Exterior	Bajo	Medio	Alto	Accesibilidad		
Contaminación visual	X			Rampas		
Contaminación Sonora		X		Escalones		
Estado de conservación			X	Fácil acceso	X	
SUBCATEGORÍA 1: Espacios de Recreación						
INDICADOR 1: Recreación Pasiva				SI	NO	OBSERVACIONES
1. Cuenta con senderos que inciten caminar				X		
2. Tiene espacios para lectura al aire libre				X		Las personas leen en las bancas.
3. Tiene espacios para recreación pasiva				X		

4. Tiene espacios que inciten la interacción entre personas	X				
INDICADOR 2: Recreación Activa	SI	NO	OBSERVACIONES		
5. Cuenta con losas deportivas		X			
6. Cuenta con espacios complementarios para este tipo de recreación (baños, gradas)		X			
7. Cuenta con otros espacios de recreación activa		X			
SUBCATEGORÍA 2: Mobiliario urbano					
INDICADOR 1: Ergonomía	Material			SI	NO
8. Tiene el mobiliario urbano correspondiente	Madera	Metal	Plástico		
✓ Tachos de basura cada cierto tramo		X		X	
✓ Luminarias comunes		X		X	
✓ Luminarias con energía renovable					X
✓ Señalizaciones			X	X	
✓ Bancas	Concreto			X	
✓ Otro tipo de mobiliario:					
		SI	NO	OBSERVACIONES	
9. Las bancas tienen un diseño ergonómico			X		
10. Existen otros mobiliarios urbanos ergonómicos			X		
11. Los usuarios están cómodos con el mobiliario	X				Relativamente sí
SUBCATEGORÍA 3: Paisajismo					
INDICADOR 1: Jardines terapéuticos	SI	NO	OBSERVACIONES		
12. El parque cuenta con un diseño paisajístico	X				
13. Cuenta con jardines terapéuticos		X			
14. Cuenta con áreas verdes que inciten la relajación	X		Pero debido a la afluencia de personas, es casi imposible relajarse.		
SUBCATEGORÍA 4: Arquitectura multisensorial					
INDICADOR 1: Psicología del color	SI	NO	OBSERVACIONES		
15. Se usa el color para generar espacios de relajación.		X			
16. Se usa el color para crear sensaciones.		X			
INDICADOR 2: Jardines sensoriales	SI	NO	OBSERVACIONES		
17. Cuenta con elementos arquitectónicos enfocados en los sentidos		X			
18. Existe algún espacio específico para jardines sensoriales.		X			
19. Existen plantas que inciten el sentido del olfato.		X			
20. Existen espacios verdes que despierten el sentido del tacto.		X			
21. Existen plantas que despierten el sentido del gusto.		X			

FICHA DE OBSERVACIÓN

Título: Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Huacho – 2023.

Observador: Ambar Oksana Quinteros Quinteros

Categoría: Parque urbano

Fecha de observación: 17-11-2023

Hora de observación: 12:30 pm

DATOS GENERALES			
		DESCRIPCIÓN DE SU ENTORNO	
		Este parque es curioso porque tiene viviendas dentro del entorno del parque, además cuenta con una biblioteca.	
		DESCRIPCION DEL PROYECTO	
Área: 100,000 m2		Descripción general: Tiene bancas de madera clásicas con metal, frente clásicos, piso de concreto pulido, tachos de metal, una fuente de agua bonita, tiene sistema de riego funcional, no se observan muchas flores, el canto de los pájaros es mínimo, no hay contaminación ni visual ni sonora, tiene un bebedero, hay señalización de madera, usan también piso de adoquín para pérgolas, hay tachos para reciclar que son distintos a los normales.	
Nombre del parque		Tipo de establecimiento	
PARQUE EL OLIVAR		Parque urbano <input checked="" type="checkbox"/>	
		Parque recreacional <input type="checkbox"/>	
		Parque zonal <input type="checkbox"/>	
		Otros <input type="checkbox"/>	
Ubicación		Materiales usados:	
Calle La República y Av. Los Incas		- Concreto - Metal - Madera	
Zonificación (Entorno)		Sistema de riego	
Zona de reglamentación especial		SI <input type="checkbox"/>	X NO <input type="checkbox"/>

Exterior	Bajo	Medio	Alto	Accesibilidad		
Contaminación visual	X			Rampas		
Contaminación Sonora	X			Escalones		
Estado de conservación			X	Fácil acceso		
SUBCATEGORÍA 1: Espacios de Recreación						
INDICADOR 1: Recreación Pasiva				SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>	OBSERVACIONES

1. Cuenta con senderos que inciten caminar	X				
2. Tiene espacios para lectura al aire libre	X		Las personas leen en las bancas.		
3. Tiene espacios para recreación pasiva	X				
4. Tiene espacios que inciten la interacción entre personas		X			
INDICADOR 2: Recreación Activa	SI	NO	OBSERVACIONES		
5. Cuenta con losas deportivas		X			
6. Cuenta con espacios complementarios para este tipo de recreación (baños, gradas)		X			
7. Cuenta con otros espacios de recreación activa		X			
SUBCATEGORÍA 2: Mobiliario urbano					
INDICADOR 1: Ergonomía	Material			SI	NO
8. Tiene el mobiliario urbano correspondiente	Madera	Metal	Plástico		
✓ Tachos de basura cada cierto tramo		X	X	X	
✓ Luminarias comunes		X		X	
✓ Luminarias con energía renovable					X
✓ Señalizaciones			X	X	
✓ Bancas	X	X		X	
✓ Otro tipo de mobiliario:					
		SI	NO	OBSERVACIONES	
9. Las bancas tienen un diseño ergonómico			X		
10. Existen otros mobiliarios urbanos ergonómicos			X		
11. Los usuarios están cómodos con el mobiliario	X				Relativamente sí
SUBCATEGORÍA 3: Paisajismo					
INDICADOR 1: Jardines terapéuticos	SI	NO	OBSERVACIONES		
12. El parque cuenta con un diseño paisajístico		X	Pero se conservan árboles que datan de hace muchos años.		
13. Cuenta con jardines terapéuticos		X			
14. Cuenta con áreas verdes que inciten la relajación	X		Cuenta con una laguna artificial.		
SUBCATEGORÍA 4: Arquitectura multisensorial					
INDICADOR 1: Psicología del color	SI	NO	OBSERVACIONES		
15. Se usa el color para generar espacios de relajación.		X			
16. Se usa el color para crear sensaciones.		X			
INDICADOR 2: Jardines sensoriales	SI	NO	OBSERVACIONES		
17. Cuenta con elementos arquitectónicos enfocados en los sentidos		X			
18. Existe algún espacio específico para jardines sensoriales.		X			
19. Existen plantas que inciten el sentido del olfato.		X			
20. Existen espacios verdes que despierten el sentido del tacto.		X			
21. Existen plantas que despierten el sentido del gusto.		X			

FICHA DE OBSERVACIÓN

Título: Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Huacho – 2023.

Observador: Ambar Oksana Quinteros Quinteros

Categoría: Parque urbano

Fecha de observación: 17-11-2023

Hora de observación: 9:30 am

DATOS GENERALES			
	DESCRIPCIÓN DE SU ENTORNO		
	Este parque se encuentra en una zona residencial con zonas comerciales y educación.		
	DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO		
Área: 104,182 m ²			
Descripción general: El parque está dividido por la Av. César Vallejo, cuenta con grandes áreas verdes y además con espacios para recreación pasiva y activa.			
Nombre del parque	Tipo de establecimiento		Materiales usados:
PARQUE MARISCAL RAMON CASTILLA	Parque urbano	X	- Concreto - Metal - Adoquín
	Parque recreacional		
	Parque zonal		
	Otros		
Ubicación	Zonificación (Entorno)		Sistema de riego
Av. César Vallejo	Zona de recreación pública Entorno: RDA	SI	X NO

Exterior	Bajo	Medio	Alto	Accesibilidad		
Contaminación visual	X			Rampas		
Contaminación Sonora	X			Escalones		
Estado de conservación			X	Fácil acceso		
SUBCATEGORÍA 1: Espacios de Recreación						
INDICADOR 1: Recreación Pasiva				SI	NO	OBSERVACIONES
1. Cuenta con senderos que inciten caminar				X		
2. Tiene espacios para lectura al aire libre				X		Las personas leen en las bancas.
3. Tiene espacios para recreación pasiva				X		Hay una laguna artificial
4. Tiene espacios que inciten la interacción entre personas				X		
INDICADOR 2: Recreación Activa				SI	NO	OBSERVACIONES

5. Cuenta con losas deportivas	X				
6. Cuenta con espacios complementarios para este tipo de recreación (baños, gradas)	X				
7. Cuenta con otros espacios de recreación activa		X			
SUBCATEGORÍA 2: Mobiliario urbano					
INDICADOR 1: Ergonomía	Material			SI	NO
8. Tiene el mobiliario urbano correspondiente	Madera	Metal	Plástico		
✓ Tachos de basura cada cierto tramo		X	X	X	
✓ Luminarias comunes		X		X	
✓ Luminarias con energía renovable					X
✓ Señalizaciones			X	X	
✓ Bancas	Concreto y metal			X	
✓ Otro tipo de mobiliario:					
		SI	NO	OBSERVACIONES	
9. Las bancas tienen un diseño ergonómico			X		
10. Existen otros mobiliarios urbanos ergonómicos			X		
11. Los usuarios están cómodos con el mobiliario		X			Relativamente sí
SUBCATEGORÍA 3: Paisajismo					
INDICADOR 1: Jardines terapéuticos	SI	NO	OBSERVACIONES		
12. El parque cuenta con un diseño paisajístico		X			
13. Cuenta con jardines terapéuticos		X			
14. Cuenta con áreas verdes que inciten la relajación	X				
SUBCATEGORÍA 4: Arquitectura multisensorial					
INDICADOR 1: Psicología del color	SI	NO	OBSERVACIONES		
15. Se usa el color para generar espacios de relajación.		X			
16. Se usa el color para crear sensaciones.		X			
INDICADOR 2: Jardines sensoriales	SI	NO	OBSERVACIONES		
17. Cuenta con elementos arquitectónicos enfocados en los sentidos		X			
18. Existe algún espacio específico para jardines sensoriales.		X			
19. Existen plantas que inciten el sentido del olfato.		X			
20. Existen espacios verdes que despierten el sentido del tacto.		X			
21. Existen plantas que despierten el sentido del gusto.		X			

Feedback Studio - Google Chrome
ev.turnitin.com/app/carta/es/?s=1&o=2424975951&lang=es&u=1088032488&no=103

feedback studio AMBAR OKSANA QUINTEROS QUINTEROS Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Huacho - 2023 /100 2 de 68

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA
ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

"Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Huacho - 2023"

TESIS PARA OBTENER EL
TÍTULO PROFESIONAL DE ARQUITECTA

AUTORA:
Quinteros Quinteros, Ambar Oksana (orcid.org/0009-0002-6813-7356)

ASESORA:
Dra. Arq. Conteras Velarde, Karina Marilyn (orcid.org/0009-0008-8920-3800)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
Arquitectura

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:
Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA - PERÚ
2023

Resumen de coincidencias
13 %
Se están viendo fuentes estándar.
Ver fuentes en inglés

Coincidencias

1	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	3 %
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2 %
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
4	repositorio.unfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
5	vsip.info Fuente de Internet	<1 %
6	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1 %
7	sigrid.cemeped.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
8	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
9	ade.edugem.gob.mx Fuente de Internet	<1 %
10	www.courseshero.com Fuente de Internet	<1 %
11	creatingblogginges1.bl... Fuente de Internet	<1 %

Página: 1 de 66 Número de palabras: 13601 Versión solo texto del informe Alta resolución Activado 09:51 31/07/2024



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA
ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA
ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

LIMA, 10 de Agosto del 2024

Siendo las 08:00 horas del 10/08/2024, el jurado evaluador se reunió para presenciar el acto de sustentación de Tesis titulada: "Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Huacho – 2023", presentado por el autor QUINTEROS QUINTEROS AMBAR OKSANA egresado de la escuela profesional de ARQUITECTURA.

Concluido el acto de exposición y defensa de Tesis, el jurado luego de la deliberación sobre la sustentación, dictaminó:

Autor	Dictamen
AMBAR OKSANA QUINTEROS QUINTEROS	(14)Cum Laude

Se firma la presente para dejar constancia de lo mencionado

Firmado electrónicamente por: ARQMVS
el 10 Ago 2024 09:13:21

Firmado electrónicamente por: CESARAG
el 10 Ago 2024 08:24:24

MARIO ULДАРICO VARGAS
SALAZAR
PRESIDENTE

CESAR AUGUSTO AGUILAR
GOICOCHEA
SECRETARIO

Firmado electrónicamente por:
KCONTRERASVE el 10 Ago 2024 09:04:32

KARINA MARILYN CONTRERAS
VELARDE
VOCAL(ASESOR)

Código documento Trilce: TRI - 0830035

* Para Pre y posgrado los rangos de dictamen se establecen en el Reglamento de trabajos conducentes a grados y títulos



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA
ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA**

Autorización de Publicación en Repositorio Institucional

Yo, QUINTEROS QUINTEROS AMBAR OKSANA identificado con N° de Documento N° 76429035 (respectivamente), estudiante de la FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA y de la escuela profesional de ARQUITECTURA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, autorizo (X), no autorizo () la divulgación y comunicación pública de mi Tesis: "Parque urbano para la regulación del estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Huacho – 2023".

En el Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo, según esta estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33.

Fundamentación en caso de NO autorización:

LIMA, 01 de Octubre del 2024

Apellidos y Nombres del Autor	Firma
QUINTEROS QUINTEROS AMBAR OKSANA DNI: 76429035 ORCID: 0009-0002-6813-7356	Firmado electrónicamente por: AQUINTEROSQU el 01- 10-2024 12:55:37

Código documento Trilce: TRI - 0869156