

TRASCENDIENDO LAS SOMBRAS: DISEÑO INTEGRAL PARA LA SALUD MENTAL A TRAVÉS DE UN ENFOQUE FANTÁSTICO EN EL INTERIORISMO

JESSICA DEL CARMEN RAMÍREZ HERNANDEZ
IRSA DANIELA BOTELLO ARREDONDO
UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO, MÉXICO¹

*Recibido: 28 de mayo de 2024
Aprobado: 19 de junio de 2024*

RESUMEN

El Diseño Interior ha adquirido una mayor relevancia al abordar problemas sociales importantes, tales como la preservación del medio ambiente, la integración de la tecnología, la inclusión de las mascotas en el espacio habitable y, más recientemente, proponer soluciones que promuevan la salud mental en los entornos construidos. El presente trabajo tiene como objetivo contribuir a este último enfoque, generando un diseño integral con el propósito de facilitar la formulación de propuestas destinadas a reducir factores que inciden en la salud mental como la depresión, el estrés y la ansiedad. Optando un enfoque innovador basado en temas fantásticos, centrándose en elementos de diseño como la selección de materiales, el uso del color, la conceptualización, la ergonomía y la antropometría. Como resultado final, se presentará un ejemplo práctico que ilustrará la aplicación de estos factores en un diseño interior integral.

Palabras clave: Diseño de Interiores, Diseño Integral, Fantasía, Trastornos, Funcional.

ABSTRACT

Key words: Interior Design, Integral Design, Fantasy, Disorders, Functional.

INTRODUCCIÓN

El interiorismo siempre ha perseguido un objetivo fundamental: satisfacer las necesidades de quienes habitan los espacios. A lo largo de las diferentes épocas en las que ha emergido, la manera en que se abordan estas necesidades ha variado considerablemente, influenciada por el contexto de cada momento histórico. Desde transmitir estatus social hasta contribuir a generar cambios significativos en la sociedad, el interiorismo ha evolucionado continuamente para adaptarse a las demandas cambiantes.

Con el paso del tiempo, el Diseño Interior ha cobrado una creciente importancia en el ámbito social: ahora, no se limita únicamente a resolver las necesidades del usuario en el espacio interior, sino que también se ha convertido en un medio para abordar problemas sociales más amplios. Esto implica no solo ofrecer soluciones para mejorar el entorno físico, sino también para enfrentar desafíos de índole ambiental, integrar la tecnología de manera efectiva, fomentar la coexistencia de las mascotas en el espacio y abordar las complejas problemáticas relacionadas con la salud mental.

La problemática relacionada con la salud mental ha recibido una mayor atención en los últimos años. Esto se debe al contexto histórico actual, que abarca desde expectativas sociales inalcanzables o difíciles de cumplir hasta problemas personales, así como las diversas circunstancias por las que atravesó el mundo debido a la pandemia. Como consecuencia, las personas son más propensas a padecer estrés, ansiedad y depresión. Aunque esta problemática no es nueva y ha estado presente en la sociedad a lo largo de la historia, en la actualidad se está abordando con la debida importancia, seriedad y relevancia que merece en la vida de las personas.

El Interiorismo ha sido uno de los campos que ha aportado soluciones que pueden mitigar estos padecimientos e incluso prevenirlos, como la creación del neurodiseño o la biofilia, el uso de la psicología ambiental, teorías como la fenomenología y de color, así como una corriente del diseño que se especializa en generar propuestas que generan experiencias sensoriales en el usuario: los espacios sensoriales.

Se propone un diseño que facilite la generación de propuestas integrales destinadas a reducir los síntomas de la depresión, el estrés y la ansiedad mediante la incorporación de un concepto temático fantástico. Para ello, se utilizará la trilogía “Elementos Oscuros” de la escritora Jennifer L. Armentrout (2016) como ins-

piración, integrándola con elementos del Diseño Interior tales como materiales, color, antropometría, ergonomía y conceptualización. Este concepto se ha denominado Diseño Integral, el cual estará fundamentado en los principios que rigen la fenomenología y los espacios sensoriales, que se ilustrará con un ejemplo práctico aplicado en un espacio.

ELEMENTOS DEL DISEÑO INTERIOR

Color

Este elemento del Interiorismo es un factor relevante a la hora de generar estímulos. La escuela superior de arte de Disseny (2020) afirma:

El color es sensorial e individual, subjetivo, por tanto. La psicología clasifica sus percepciones adjudicándole significados, y atendiendo a las funciones que en él se aprecian. El color influye sobre el ser humano, y también la humanidad le ha conferido significados que trascienden de su propia apariencia. Sus efectos son de carácter fisiológico y psicológico, pudiendo producir impresiones y sensaciones de gran importancia, pues cada uno tiene una vibración determinada en nuestra visión y por tanto en nuestra percepción. (p.1)

Por ende, los colores que pueden llegar a mitigar los síntomas de la depresión, el estrés y la ansiedad deben generar sensaciones contrarias a las de estos padecimientos, tomando en cuenta el significado que las personas con dichos trastornos y personas en general les atribuyen a los colores. Se tienen en cuenta los síntomas que pueden cambiar e impactar de cierta forma por el entorno físico y material del individuo. Estos síntomas abarcan sentimientos de tristeza, irritabilidad, dificultades para conciliar el sueño, pensamientos acelerados, agitación, inquietud y un aumento anormal de la frecuencia cardíaca, los cuales pueden estar asociados con episodios de estrés o ansiedad.

Es importante destacar que los colores poseen una característica fundamental: la tonalidad. Esta puede variar infinitamente, ya que puede aumentar o disminuir en intensidad, generando así una amplia gama de tonos. Además, los colores tienen la capacidad de mezclarse entre sí para crear nuevas tonalidades que se mantienen dentro de la misma paleta cromática. La Ilustración 1 muestra y describe los colores y las sensaciones que estos generan y que son contrarias a los síntomas de la depresión, el estrés y la ansiedad.

Ilustración 1 Colores que mitigan la depresión, el estrés y la ansiedad

Color	Significador	Color	Significador
	Azul: Tranquilidad, tranquiliza mente y disipa temores en uso equilibrado. Relajación, optimiza el descanso en una habitación en tonos pálidos. Frescura y seguridad.		Verde: Para un espacio libre de estrés y relajación en su estado más puro (plantas). Color de la vida connota tranquilidad y salud. Equilibrio emocional, útil para el agotamiento nervioso, revitaliza el espíritu, uso de manera equilibrada.
	Rojo: Alegría, placer de vivir, energía, vitalidad, fuerza, ayuda a superar la depresión, su uso debe ser equilibrado.		Amarillo: Alegre, calma en tonalidades pálidas, aclaración de una mente confusa, uso de manera equilibrada.
	Morado: Relajante en tonos pastel, curación espiritual, útil para problemas mentales y nerviosos. Uso de manera equilibrada.		Blanco: Paz y optimismo, purifica la mente, calma, renueva la mente, genera un estado de tranquilidad.
	Oro: Símbolo de felicidad, su uso fortalece el cuerpo y espíritu, uso de manera equilibrada.		Tonos pastel: Suelen traer calma, paz, tranquilidad, serenidad y bienestar.

Fuente: Elaboración propia, 2024. Datos citados de EDASDV 2020, Danis 2021, Cao 2019, Heller 2008.

Ilustración 2 Colores elegidos para propuesta ilustrada.

Color	Significador
	Violeta pastel: Suavidad, relajación, serenidad, útil para problemas mentales y nervioso.
	Azul pastel: Tranquilidad, relajación, disipa temores, tranquiliza la mente, optimiza el descanso en una habitación.
	Beige Off-White: Optimismo, calma, renueva la mente, genera un estado de tranquilidad.
	Dorado: Felicidad, fortalece el cuerpo y alma.
	Rojo: Alegría, energía, vitalidad, placer de vivir, ayuda a superar la depresión en uso moderado.

Fuente: Elaboración propia, 2024. Datos citados de EDASDV 2020, Danis 2021, Cao 2019, Heller 2008.

MATERIALES

Las características de los materiales pueden ser inherentes de forma natural o adquiridas artificialmente y son transmitidas desde los materiales al usuario como estímulos que son interpretados como sensaciones a través de los sentidos. Cada material puede poseer estas propiedades de manera innata o agregadas artificialmente.

Un solo material puede adquirir la capacidad de ser polisensorial manifestándose de manera visual, olfativa, táctil y auditiva. Se dice que los materiales carecen de significado pues estos cambian de acuerdo con el contexto e historia previa del sujeto que interactúe con este. "Cualquier material puede heredar cualquier significado en un contexto particular" (Larrea, H., 2018. p. 25). Por ello, es importante tener en cuenta las cualidades que puede adquirir el material y en qué contexto se utilizará, así como la historia previa del usuario que habitará el espacio o a quien irá dirigido el elemento a diseñar para tomar decisiones acertadas.

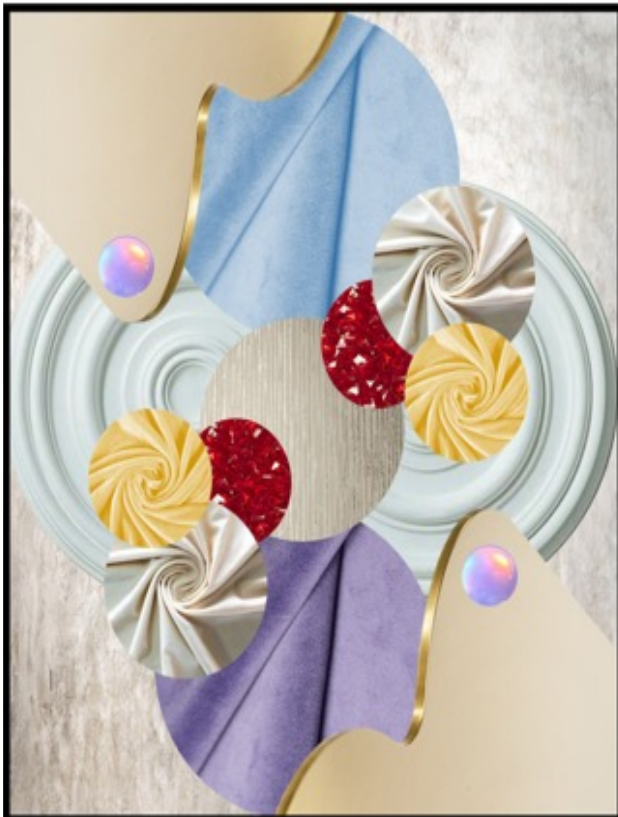
En este caso, los materiales que fueron seleccionados poseen cualidades para generar una propuesta que mitigue los síntomas de la depresión, el estrés y la ansiedad.

Siguiendo los principios de la fenomenología y la psicología ambiental, tales como proporción, escala y ritmo, lente fenoménica, luz y sombra, color, dominio háptico y contraste. Así como la integración de los colores seleccionados previamente.

Materiales que mitigan la depresión, estrés y ansiedad

- Metal- Acero Inoxidable
- Textil
- Yeso
- Fibra de Vidrio y Resina
- Vidrio y Cristal
- Concreto
- Arcilla- Cerámica

Ilustración 3
Panel de materiales para la generación de diseño integral que mitigue los síntomas de la depresión.



Fuente: Elaboración Propia, 2023.

Antropometría

Las medidas antropométricas son datos fundamentales a considerar al diseñar un espacio, mobiliario o cualquier elemento de diseño. Es importante recordar que las medidas corporales de las personas varían según la edad, sexo, discapacidades, complexión y nacionalidad. Para este caso se tomaron las medidas medias de hombres y mujeres mexicanos en un rango de edad de 18 a 24 años, sin discapacidad. Las dimensiones presentadas a continuación se tomaron como referencia para diseñar los elementos de diseño (mobiliario, luminarios y accesorio), que conformaran el diseño interior integral.

Ilustración 4
Dimensiones antropométricas de hombres y mujeres percentiles

Dimensiones	Percentil
• Estatura	1.75 mts
• Altura rodilla	49 cm
• Anchura máx. Cuerpo	50 cm
• Profundidad máx. Cuerpo	30 cm
• Alcance brazo lateral	78 cm
• Alcance máx. vertical	20 cm
• Altura normal sentado	90 cm
• Altura hombro sentado	55 cm
• Altura omoplato	43 cm
• Altura poplítea	43 cm
• Anchura codos	44 cm
• Anchuras cadera sentado	45 cm
• Longitud nalga-poplítea	45 cm

Fuente: Elaboración propia, 2024. Datos citados de Avila, R., Prado, L. y González, E. 2007, p.85-91).

Ergonomía

La ergonomía es una herramienta fundamental que auxilia al interiorista en la adecuación precisa de un espacio para el usuario final. Su objetivo es ajustar las condiciones de trabajo y el entorno productivo a las características individuales del usuario, buscando lograr la armonización entre productividad, salud y bienestar humano.

La ergonomía, al facilitar la adaptación del ser humano al entorno que habita, también incide en su bienestar mental, conocido como ergonomía ambiental. Algunas de las categorías que contribuyen a ello son el ambiente térmico, acústico, luminoso, la organización espacial o proxemia.

A continuación, se sintetizan aspectos de cómo estas herramientas ayudan a mitigar el estrés, la ansiedad y la depresión, al proporcionar un entorno y elementos que fomenten la salud mental.

- *Ambiente térmico*: En los locales de carácter cerrado donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficina, la temperatura estará comprometida entre 17° y 27° C. Donde se realicen trabajos ligeros estará comprometida entre los 14° y 25° C. (Moreno, B., Peñacoba, C. y Araujo, V., 2022. p.12)
- *Ambiente Acústico*: El nivel de ruido que provoca molestia se encuentra entre los 55 decibeles (dB) y los 65 dB (A). (Moreno, B., Peñacoba, C. y Araujo, V., 2022). Es importante registrarse en estos parámetros de molestia para no sobrepasarlos y crear un espacio.
- *Ambiente luminoso*: La luz natural es preferible para lugares de trabajo; de estar ausente o no ser suficiente, deberá incorporarse la luz artificial, esta tendrá un carácter de iluminación general y se deberá complementar con luz localizada si la actividad que se desarrolle en el área así lo requiera (Moreno, B., Peñacoba, C. y Araujo, V., 2022). El color de la luz puede ser cálida si se busca un espacio de transmita relajación y calma, la luz blanca o azul y los lúmenes a usar dependerá del tipo de trabajo que se haga en el espacio.
- Organización espacial o proxemia: Moreno, B., Peñacoba, C. y Araujo, V. (2022) afirman que diversos autores diferencian cuatro tipos de distancia:
 - a) Distancia íntima: Gran contacto sensorial, visual, térmico y táctil. La distancia se encuentra desde 0 cm a 15 cm hasta 15 cm a 45 cm.
 - b) Distancia personal: Contacto sensorial ligero, contacto táctil. La distancia es desde 45 cm a 75 cm hasta 75 cm a 125 cm.
 - c) Distancia social: Contacto sensorial débil. La distancia se encontraría en el rango de 125 cm a 2 m hasta 2 m a 3,5 m.
 - d) Distancia pública: Escaso contacto sensorial. La distancia estimada es desde 3,5 m a 7,25 m hasta más de 7,25 m.

CONCEPTUALIZACIÓN

Para conceptualizar una idea de manera efectiva, es crucial tener definidos el tema de inspiración, el estilo a emplear y la proble-

mática que se busca resolver. En este caso, ya se cuenta con los colores y materiales establecidos, por lo que el próximo paso será abordar el estilo a utilizar.

Estilo

En este caso se opta por el estilo Chubby, pues este posee características que ayudan a resolver la mitigación de la depresión, el estrés y la ansiedad. Este estilo se define por formas cilíndricas regordetas, curvas voluminosas, bordes redondos, líneas firmes y texturas lisas, fomentando una sensación de diversión en el espacio. Esta tendencia regresa décadas después, derivado a las circunstancias que atravesó el mundo debido a la pandemia.

Las personas buscan “consuelo” en cosas que tenían dentro del hogar. Los muebles de este estilo sirven para consentir y dar ese estímulo visual de satisfacción y bienestar. Es por eso que estas siluetas regresaron para hacer recordar al ser humano los espacios de juego de la infancia, cuando la vida parecía más fácil y divertida (Iglesias, M., 2020. p. 3-4).

Tema Inspiración

El tema seleccionado para este caso será la Trilogía Elementos Oscuros de la escritora Jennifer L. Armentrout. (2016), utilizando a los personajes principales de la saga, cuyas características físicas y rasgos de personalidad se reflejarán en el resultado final. Es importante destacar que estos elementos se integrarán con lo ya establecido, es decir, los colores, materiales y estilo previamente definidos, con el fin de desarrollar una idea rectora para la propuesta a desarrollar.

Es crucial mencionar que, tanto el tema fantástico como el estilo, pueden ser variables, con el objeto de generar propuestas que contribuyan a mitigar los síntomas de la depresión, el estrés y la ansiedad. Este tema sirve simplemente como un ejemplo entre muchos otros que podrían resultar en futuros conceptos. Es importante destacar que los materiales y los colores también pueden ser variados de acuerdo a la información presentada con anterioridad; igualmente, la antropometría puede cambiar según el público al que vaya dirigido.

Ilustración 5
Moodboard para el Diseño Integral: Elementos Oscuros.

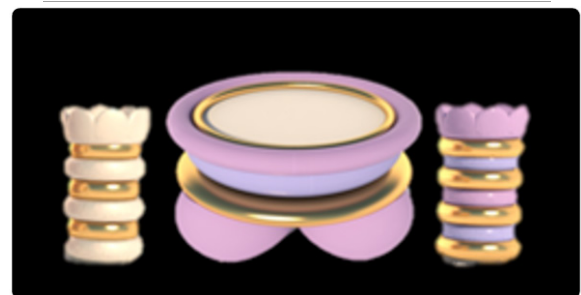
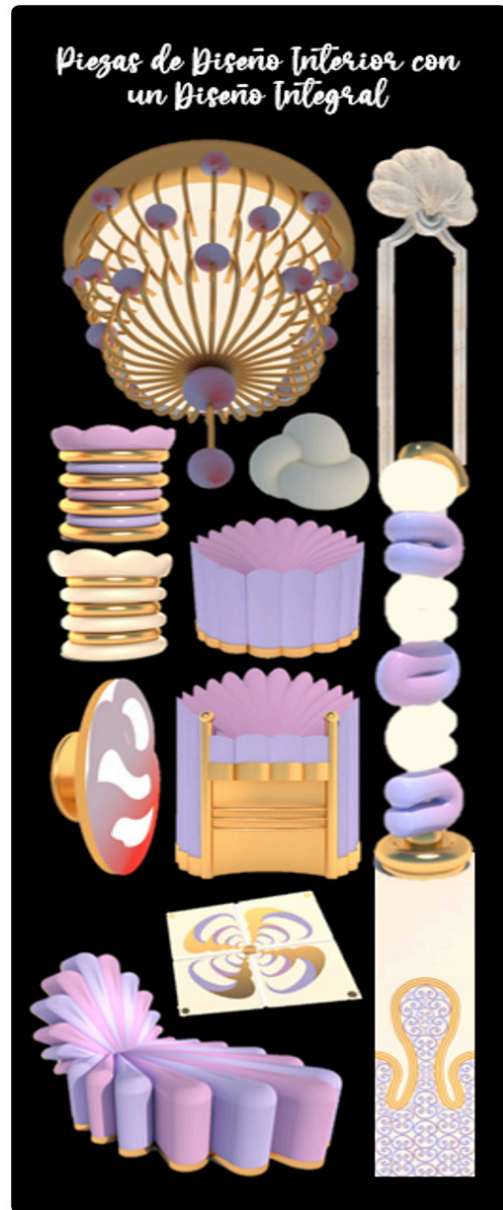


Fuente: Elaboración Propia, 2023.

RESULTADOS

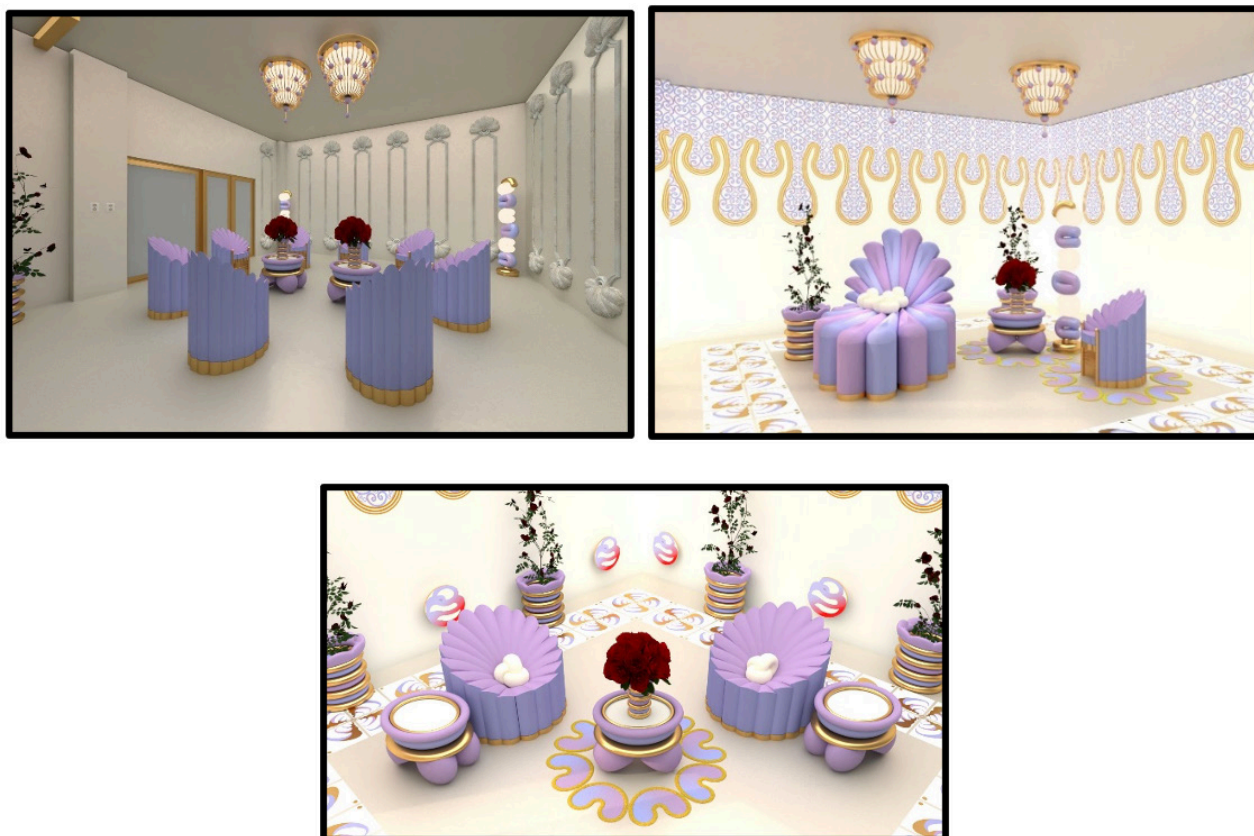
La Ilustración 6 muestra algunos de los elementos y espacios generados donde se ve reflejado el Diseño Interior Integral con los factores descritos en la guía que ayudarán a mitigar los síntomas de la depresión, el estrés y la ansiedad.

Ilustración 6
Ejemplos ilustrados de un Diseño Integral en elementos de Interiorismo



Fuente: Elaboración Propia, 2023.

Ilustración 7 Ejemplos ilustrados de un Diseño Interior Integral



Fuente: Elaboración Propia, 2023.

CONCLUSIÓN

Se reconoce la relevancia del Diseño Interior, su impacto y contribución a la resolución de problemáticas sociales. En este caso, se ha abordado la creación de una solución para afrontar la problemática de la salud mental, centrándose en tratar la depresión, el estrés y la ansiedad, identificando los síntomas a mitigar, por medio de algunos elementos del Interiorismo.

En esta guía se abordan elementos del Diseño Interior como el color, los materiales, la antropometría, la ergonomía y la conceptualización, destacándolos como factores importantes para la

generación de propuestas que ayuden a mitigar la sintomatología asociada con la depresión, el estrés y la ansiedad. Estos aspectos son fundamentales ya que influyen directamente en la percepción del espacio y pueden generar sensaciones que impactan los sentidos humanos.

El propósito de esta propuesta que se ha denominado Diseño Integral es proporcionar un recurso para profesionales del Interiorismo que pretendan abordar desde esta disciplina estos padecimientos o desarrollar propuestas que promuevan la salud mental. Se pretende que este documento sirva como una herramienta útil en la creación de entornos que favorezcan el bienestar psicológico y emocional.

REFERENCIAS

- Escola d'Art Superior de Disseny de Vic. (2020). Psicología del color. <https://perio.unlp.edu.ar/catedras/iddi/wp-content/uploads/sites/125/2020/04/Psicologia-del-color.pdf>
- Iglesias, M. (2020). Qué es el chubby design y porque nos recuerda a nuestra infancia. Revista AD. <https://www.admagazine.com/disenio/que-es-el-chubby-design-y-por-que-nos-recuerda-la-infancia-20200820-7311-articulos>
- Larrea, H. (2018). Experiencias y Materiales. Sensaciones en la Arquitectura (Trabajo final de grado). Departamento de Construcción y Tecnología Arquitectónica. Universidad Politécnica de Madrid. Madrid, España.
- Moreno, B., Peñacoba, C. y Araujo, V. (2022). Ergonomía y psicología I. [https://infolibros.org/pdfview/14643-ergonomia-y-psicosociologia-don-bernardo-moreno-jimenez-dna-cecilia-penacoba-puente-y-dna-victoria-araujo-gonzalez-barcia-/](https://infolibros.org/pdfview/14643-ergonomia-y-psicosociologia-don-bernardo-moreno-jimenez-dna-cecilia-penacoba-puente-y-dna-victoria-araujo-gonzalez-barcia/)