

PRESENTA

TRABAJO FINAL

1

DISEÑA TU ESPACIO, TRANSFORMA TU VIDA”

Guía práctica de neuroarquitectura y coaching existencial

Diana Flores Viteri



¿QUÉ ME MOTIVÓ A ESTE TRABAJO?

"Como arquitecta y terapeuta, he aprendido que los espacios no sólo se habitan: también nos habitan a nosotros. Esta guía nació del deseo profundo de unir lo que me mueve: el diseño con sentido, la salud mental, y el acompañamiento en procesos de transformación personal.

*Un espacio también puede sanar si lo
habitamos con conciencia.*





QUE ES NEUROCIENCIA?

La neurociencia es el conjunto de disciplinas que estudia la estructura, función y desarrollo del sistema nervioso. Dentro de este campo, existen tres ramas clave:



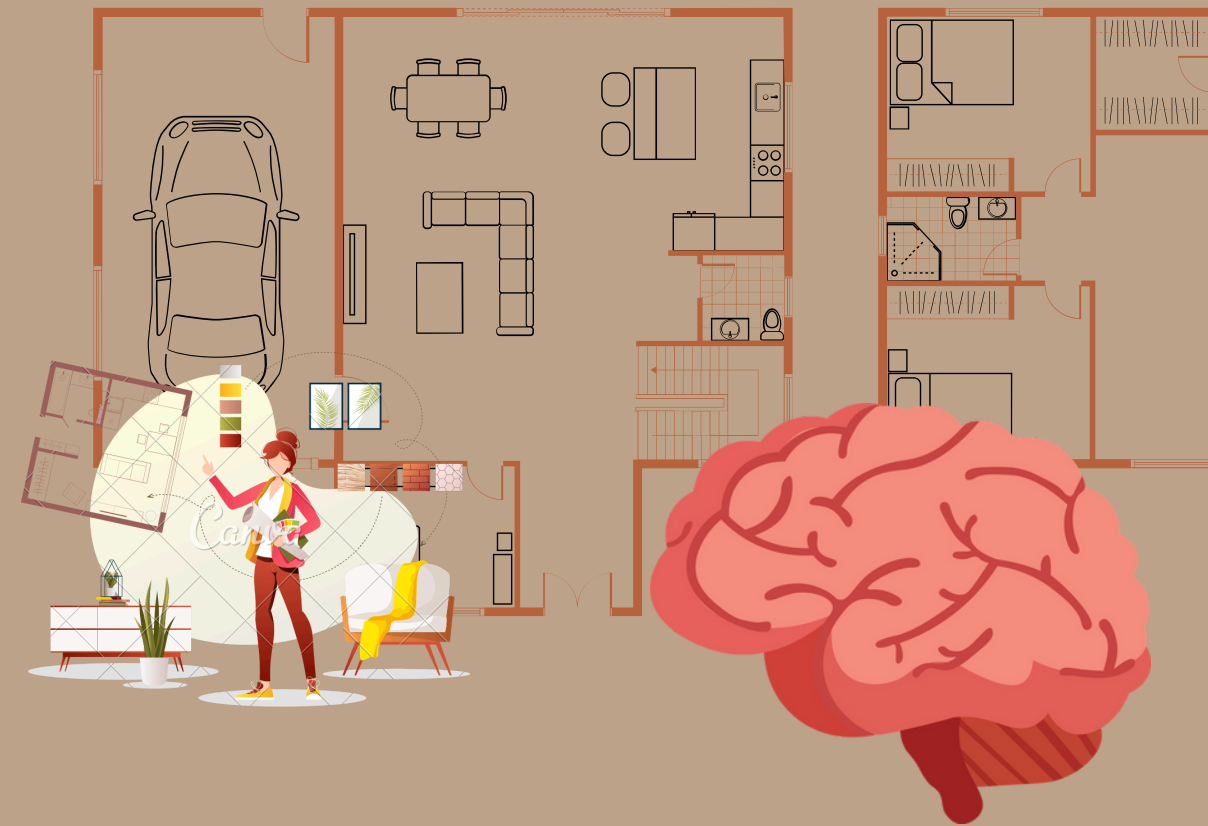
- Bioquímica: analiza cómo la química del cerebro reacciona ante estímulos como luz, color, sonido o temperatura.



- Farmacología: estudia cómo diferentes estímulos físicos pueden activar o regular neurotransmisores y hormonas.



- Patología: observa cómo entornos nocivos pueden contribuir al desarrollo de trastornos o enfermedades.





¿QUÉ ES EXACTAMENTE LA NEUROARQUITECTURA?

Su objetivo es diseñar espacios que no solo respondan a necesidades funcionales o estéticas, sino que también cuiden la salud mental y emocional de las personas que los habitan. Es aplicar la invención de la neurociencia en una disciplina preexistente: la arquitectura. Estudia la relación entre salud, comportamiento humano y diseño del entorno físico. Analiza cómo factores como la luz, el color, la textura, la forma y la dimensión afectan procesos cognitivos, emocionales y fisiológicos.

Desde 2003, con la creación de la primera Academia de Neurociencias para la Arquitectura en San Diego (Estados Unidos), se estableció formalmente este campo. Su fin es entender cómo el entorno físico puede moldear la experiencia humana y diseñar espacios que beneficien nuestra salud mental. Según el arquitecto y sociólogo John Zeisel, el próximo reto del “arte del espacio” es intimar con el cerebro: conocer cómo funciona, qué necesita, y cómo crear ambientes que favorezcan estados como la calma, la creatividad o la introspección.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Porque el entorno modifica la conducta. La neuroarquitectura entiende que no somos inmunes a lo que nos rodea. De hecho, el diseño puede:

- Activar o calmar el sistema nervioso.
- Estimular procesos de memoria, atención o regulación emocional.
- Favorecer o bloquear la autotranscendencia.

*Principios de la
neuroarquitectura*
QUE Y POR QUE?

Tu entorno habla de ti

¿QUÉ ASPECTOS CONSIDERA AL DISEÑAR UN ESPACIO?

- **Luz** 💡: regula el ritmo circadiano, afecta la concentración y el estado de ánimo.
- **Color** 🎨: estimula o calma, dependiendo de su tono y saturación.
- **Textura** 🌿: transmite seguridad, calidez o frialdad según su materialidad.
- **Forma** 🌀: las curvas generan calma, las formas rígidas pueden inducir tensión.
- **Aromas** 🕯️ y **sonidos** 🗣️: influyen en la memoria, la relajación o la estimulación.

“¿TU ESPACIO ACTUAL TE INSPIRA, TE
CALMA... O TE DRENA?”





CLAVES

- Luz natural ☀️
- Psicología del color 🎨
- Texturas vivas 🍷
- Curvas y formas seguras 🌀
- Zonas con propósito 📁
- Materiales naturales 🌱



¿QUÉ ES EL COACHING EXISTENCIAL?



“Para Viktor Frankl, la motivación principal del ser humano es la búsqueda de sentido.”

Cuando una persona elige un lugar donde vivir, trabajar o sanar, en realidad está buscando más que un techo. Está buscando un espacio que la ayude a habitar.

Un entorno que no solo se vea bien, sino que resuene con sus valores, con lo que hoy necesita y con lo que está aprendiendo a soltar.

Los espacios que habitamos pueden reflejar y potenciar estos valores:

- Libertad: decidir cómo quiero habitar.
- Propósito: que mi espacio me recuerde para qué estoy aquí.
- Trascendencia: que el entorno me conecte con algo más grande que yo.

Qué valor está pidiendo ser recordado hoy en tu espacio?



ENTRENAR, LA PERCEPCIÓN DE SENTIDO DESDE EL ESPACIO:

La arquitectura, entendida como lenguaje del entorno, no solo organiza lo físico, también puede entrenar nuestra mirada hacia lo significativo. A través del diseño consciente, los espacios se convierten en recursos terapéuticos para:

- 🌿 Reducir el estrés crónico (espacios neuroprotectores).
- ✨ Activar la creatividad o la introspección según el momento vital.
- 💬 Sostener emociones complejas como el duelo, la reinvención o el inicio de algo nuevo.
- 🌈 Estimular la percepción de valores que a veces están dormidos: libertad, fe, calma, conexión.

CAPTAR

Entrenar la percepción de valores presentes en el entorno (como libertad, acogida, claridad).

REFLEJAR

Usar el espacio como espejo emocional para sostener procesos vitales: inicios, duelos, reinvidencias.

FAVORECER

Diseñar para promover la autorreflexión, la pausa, y el reencuentro con lo que da sentido.





01

Investigación:

¿CÓMO INFLUYE ESTO EN LA
AUTOTRASCENDENCIA?

UN ESPACIO DISEÑADO CON PROPOSITO NO SOLO ORGANIZA LO FÍSICO..."

Sino que es capaz de crear espacios que nos permitan ir más allá de nosotros mismos, reconectar con nuestro propósito y aportar a algo mayor.



Favorece el autodistanciamiento. Aclara lo mental: favorece la concentración, reduce la confusión y el ruido interno.



Promueve el entrenamiento en percepción de sentido. Esta guía no es una receta de decoración: es una herramienta para entrenar la mirada. A través de ejercicios conscientes, aprendemos a reconocer lo valioso, a elegir lo que cultivamos y a dejar de habitar lo que ya no vibra con nuestra historia actual.



Convierte el espacio en un puente hacia los demás. Al diseñar desde el alma, no solo generamos ambientes funcionales: también creamos escenarios para compartir, conectar y acompañar. Espacios donde el otro también se sienta acogido, donde la vida emocional pueda expresarse y expandirse.



*Diseñar desde el alma,
para habitar con sentido*

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE PROYECTO?

🧑🏻‍💼 Adultos en procesos de reinversión personal o profesional: personas en transición vital que desean reconectar con su propósito.

🌍 Migrantes en procesos de adaptación emocional y cultural: personas que necesitan resignificar su entorno y reconstruir un sentido de hogar.

🧑🏻‍💼♂️ Terapeutas, coaches y profesionales del bienestar: quienes desean aplicar estos principios en espacios terapéuticos y de acompañamiento emocional.

ESTE PROYECTO ES PARA QUIENES DESEAN CONSTRUIR UN LUGAR QUE LES CONTENGA Y LES POTENCIE.

CÓMO FUNCIONA LA GUÍA?

Fundamentos + Neuroarquitectura + Coaching Existencial



- Explicaciones accesibles para el lector no especializado.
- Aplicación emocional y práctica, no técnica.
- Conexión entre cuerpo, mente y entorno desde el sentido.

Diagnóstico + Bitácora + Visualización



- Cuestionarios para evaluar el estado emocional del espacio.
- Ejercicios escritos tipo diario reflexivo.
- Visualizaciones terapéuticas guiadas para imaginar el entorno ideal.

Plantillas + Tabla emocional + Guías imprimibles



- Fichas para llenar.
- Tabla de emociones vinculadas a elementos del entorno.
- Audios y scripts de visualización disponibles mediante enlace.



*Rediseño emocional
de tu vida*



CASO PRÁCTICO

Sofía es una mujer migrante, mamá de un niño pequeño, que vivía en un departamento temporal y desordenado. Su espacio reflejaba su mente: cajas sin abrir, cortinas pesadas, luz artificial y falta de sentido. Se sentía encerrada, sin energía y con una sensación de no pertenecer. Al iniciar esta guía, realizó el diagnóstico emocional de su espacio. Descubrió que no se trataba solo de cambiar muebles, sino de recuperar su intención vital.



Pequeños cambios como:

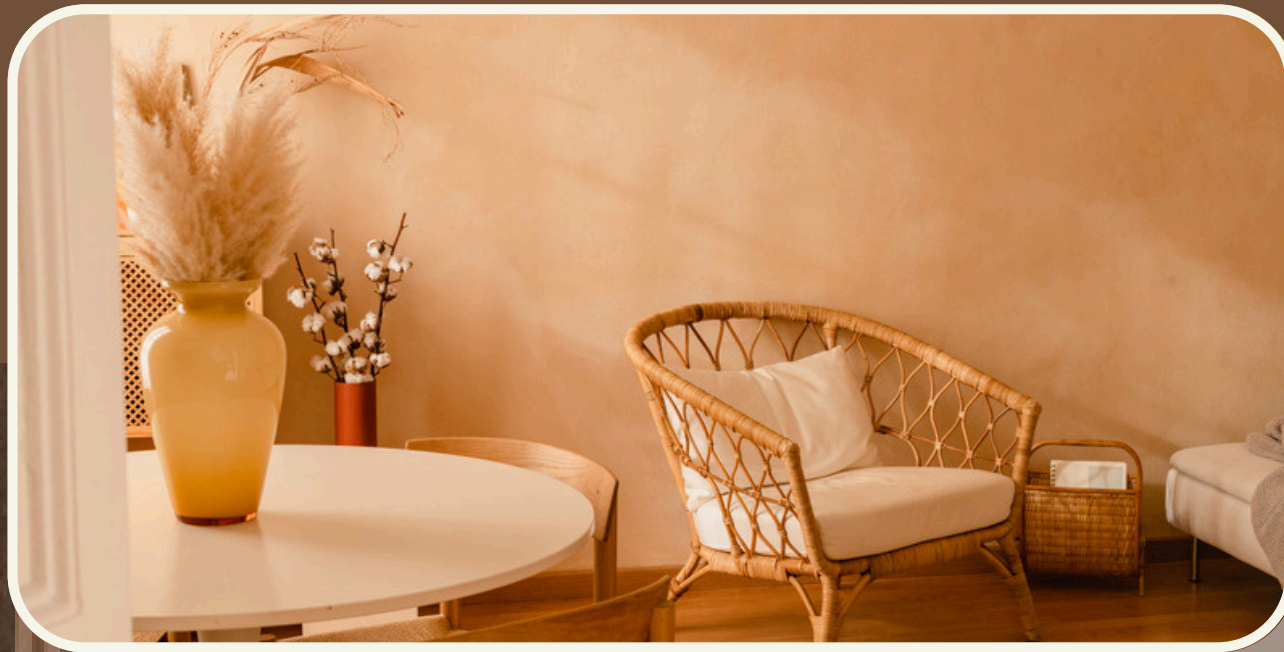
- Poner una planta viva.
- Crear un rincón de lectura.
- Iluminar con luz natural.
- Elegir objetos que le recordaran sus valores.

Resultado: Hoy Sofía dice que su casa la acompaña. Es su aliada, su sostén y su impulso para lo que viene.

"A veces no necesitas mudarte, solo reordenar con sentido lo que ya tienes."



Lo que puedes lograr con esta guía



TRANSICIÓN



Mejor bienestar emocional

Aprenderás a identificar qué de tu entorno te calma, qué te agita y cómo ajustar pequeños elementos para sentirte más en paz.



Espacios con sentido

Ya no decorarás por moda, sino desde tu historia, tus necesidades actuales y tu propósito vital.



Integración de valores

Cada rincón reflejará lo que hoy te sostiene: libertad, calma, fe, seguridad, amor propio.



Transformación de vida desde lo cotidiano

Lo que haces cada día, donde habitas y cómo te relacionas con tu espacio será una herramienta de evolución interior.



GUÍA INTERACTIVA

Cliente: Cliente ej: Soto Ochoa
Fecha: Julio 2025 (12 sesiones aprox)

Guía interactiva de transformación interior a través de la neuroarquitectura y el coaching existencial logoterapeutico.



Diana Flores Viteri
Escritora – Terapeuta existencial – Arquitecta

Tu espacio, tu reflejo





No se trata solo de habitar un lugar... sino de construir un espacio que nos recuerde quiénes somos y hacia dónde vamos.



RESILIENCIA

iGracias!

DIANA FLORES VITERI

ESCRITORA – TERAPEUTA EXISTENCIAL – ARQUITECTA

Instagram: @dianaf_viteri

www.dianayricardo.com

Email: diana.fviteri@hotmail.com

Tel: +1 (786) 809-6977