

¿Cómo influye el diseño de interiores en la experiencia sensorial y emocional de las personas que habitan un espacio?

How does interior design influence the sensory and emotional experience of people who inhabit a space?

Jorge Andrés, Velázquez Peña (1)

Pertenencia institucional

(1) Universidad Autónoma de Querétaro, México.

Correspondencia

jvelazquez60@alumnos.uaq.mx

ORCID

Velázquez Peña
0009-0002-8224-3841

Resumen

El diseño interior influye significativamente en la percepción y bienestar psicológico de las personas que habitan un espacio. Este fenómeno se explica por la interacción de elementos como el color, las texturas, los objetos decorativos y la iluminación, que afectan los sentidos y las emociones.

Un diseño de interiorismo bien estructurado puede convertirse en una herramienta estratégica para mejorar la salud mental, aumentando la productividad, la creatividad y el bienestar integral, impactando la experiencia sensorial de los usuarios, con elementos como iluminación, colores, texturas, distribución espacial, materiales, etc. Se emplearon métodos de documentación a través de textos especializados y analizando casos de espacios intervenidos. Se concluye que un diseño interior sensorialmente equilibrado transforma los espacios en ambientes funcionales y emocionalmente estimulantes, demostrando la relación entre interiorismo y psicología ambiental.

Palabras clave:

Diseño interior; Color; Experiencia sensorial; Iluminación; Decoración

Abstract

Interior design has a profound impact on the perception and psychological well-being of individuals within a space. This effect is driven by the interaction of elements like color, textures, decorative items, and lighting, which influence the senses and emotions.

A thoughtfully planned interior design can serve as a strategic tool to enhance mental health, boosting productivity, creativity, and overall well-being, while also affecting the sensory experience through lighting, colors, textures, spatial layout, and materials.

The research employed documentation of specialized texts and direct observation of modified spaces. It concludes that a well-balanced interior design transforms spaces into functional and emotionally engaging environments, highlighting the link between interior design and environmental psychology.

Key words:

Interior design; Color; Sensory experience; Lighting; Decoration

¿Cómo influye el diseño de interiores en la experiencia sensorial y emocional de las personas que habitan un espacio?

How does interior design influence the sensory and emotional
experience of people who inhabit a space?

Jorge Andrés Velázquez Peña
Universidad Autónoma de Querétaro

RESUMEN

El diseño interior influye significativamente en la percepción y bienestar psicológico de las personas que habitan un espacio. Este fenómeno se explica por la interacción de elementos como el color, las texturas, los objetos decorativos y la iluminación, que afectan los sentidos y las emociones.

Un diseño de interiorismo bien estructurado puede convertirse en una herramienta estratégica para mejorar la salud mental, aumentando la productividad, la creatividad y el bienestar integral, impactando la experiencia sensorial de los usuarios, con elementos como iluminación, colores, texturas, distribución espacial, materiales, etc.

Se emplearon métodos de documentación a través de textos especializados y analizando casos de espacios intervenidos. Se concluye que un diseño interior sensorialmente equilibrado transforma los espacios en ambientes funcionales y emocionalmente estimulantes, demostrando la relación entre interiorismo y psicología ambiental.

Palabras clave: diseño interior, color, experiencia sensorial, iluminación, decoración, bienestar psicológico, texturas, materiales, sensaciones, confort.

ABSTRACT

Interior design has a profound impact on the perception and psychological well-being of individuals within a space. This effect is driven by the interaction of elements like color, textures, decorative items, and lighting, which influence the senses and emotions.

A thoughtfully planned interior design can serve as a strategic tool to enhance mental health, boosting productivity, creativity, and overall well-being, while also affecting the sensory experience through lighting, colors, textures, spatial layout, and materials.

The research employed documentation of specialized texts and direct observation of modified spaces. It concludes that a well-balanced interior design transforms spaces into functional and emotionally engaging environments, highlighting the link between interior design and environmental psychology.

Keywords: interior design, color, sensory experience, lighting, decoration, psychological well-being, textures, materials, sensations, comfort.

INTRODUCCIÓN

El diseño de interiores va más allá de la estética; tiene un impacto profundo en cómo las personas experimentan y perciben el espacio que las rodea. Los elementos clave, como la iluminación, los colores, las texturas, la distribución espacial, los materiales, los sonidos y los aromas, influyen directamente en los cinco sentidos, afectando la manera en que los usuarios interactúan con su entorno. Estos componentes pueden utilizarse de forma intencional para generar espacios que no solo sean funcionales, sino que también promuevan el bienestar emocional y físico de los habitantes. La relación entre el diseño y la experiencia sensorial es crucial para crear ambientes que resulten estimulantes y confortables, permitiendo mejorar la calidad de vida de quienes los habitan.

El autor Heba-Talla (2017) destaca que el diseño interior debe considerar elementos como identidad, privacidad, funcionalidad, seguridad y accesibilidad, ya que estos factores influyen en el comportamiento psicológico de los usuarios y residentes. Un diseño que toma en cuenta estos aspectos puede mejorar la comodidad psicológica y física de las personas. En palabras Perolini (2006): "Como profesionales, resolvemos los problemas de diseño para los humanos que usan y habitan el espacio considerando sus necesidades, ya sean funcionales, sociales, psicológicas o ambientales, al comprender cómo utilizar la investigación para ayudar a identificar y aclarar la relación entre el comportamiento humano y el entorno construido".

Cuando una persona habita una casa que ha sido bien planificada y diseñada, experimenta un impacto positivo tanto en su bienestar físico como psicológico. Los espacios, al ser funcionales y bien distribuidos, permiten una mayor comodidad y eficiencia en las actividades diarias. El diseño de interiores, que considera la flexibilidad y la adaptabilidad, permite que el habitante modifique el espacio de acuerdo a sus necesidades cambiantes, como el crecimiento de la familia o nuevas actividades laborales. Esta capacidad de personalización no solo mejora la calidad de vida, sino que también reduce el estrés y favorece una sensación de control sobre el entorno. Además, los elementos del diseño, como la iluminación, los colores y las texturas, contribuyen a crear un ambiente agradable, estimulante y confortable, que promueve la relajación y el bienestar emocional. "La arquitectura interior puede tener que funcionar como una plataforma para la felicidad y el florecimiento humano, como una combinación de sentimientos positivos y un funcionamiento humano óptimo. Está claro que el diseño puede funcionar como una fuente directa de placer o facilitar actividades

placenteras. Tal visión incorpora una visión de la arquitectura interior como una plataforma activadora y dinámica que facilita la ocurrencia de actividades significativas para sus habitantes" (Petermans, 2014).

La distribución espacial es un aspecto clave en la psicología de la arquitectura, ya que influye directamente en cómo las personas perciben y experimentan los espacios. El orden visual implica tanto la ausencia de aleatoriedad (Tullett, Kay e Inzlicht, 2015) como la presencia de patrones predecibles como la simetría. Una disposición bien pensada de los elementos dentro de un entorno no sólo facilita la funcionalidad y eficiencia del uso del espacio, sino que también puede tener un impacto significativo en el estado emocional y psicológico de los habitantes. La organización adecuada de los espacios puede promover una sensación de orden y control, lo que reduce el estrés y fomenta un ambiente más relajante y positivo.

Cuando los espacios están organizados de manera lógica y accesible, los usuarios se sienten más cómodos y seguros, ya que saben dónde encontrar lo que necesitan y cómo interactuar con su entorno. La disposición abierta y fluida puede estimular la circulación de aire, luz natural y vistas agradables, lo cual es beneficioso tanto para la salud física como mental. En cambio, una organización desordenada o poco funcional puede generar sensaciones de caos, incomodidad y confusión. Además, la organización también influye en la percepción del espacio, creando una experiencia que puede hacer que un lugar se sienta más amplio, acogedor y armonioso. La psicología de la arquitectura se enfoca en cómo estos aspectos de la organización afectan las emociones, el comportamiento y las interacciones sociales, utilizando principios como la proporción, la simetría y la jerarquía espacial para mejorar la experiencia del usuario y fomentar un ambiente que respalde tanto las necesidades funcionales como las psicológicas.

La felicidad dentro de un espacio está también profundamente influenciada por el interiorismo, ya que el diseño del entorno tiene un impacto directo en cómo las personas se sienten y se comportan en él. Un espacio bien diseñado puede fomentar una sensación de calma, bienestar y satisfacción, elementos esenciales para la felicidad. La elección de colores, la distribución del espacio, la iluminación y los materiales afectan no solo la funcionalidad del lugar, sino también las emociones de quienes lo habitan. Abercrombie afirma (1990): "Los interiores tienen un poder sobre nosotros que las fachadas nunca pueden tener. Esto no se debe al hecho comúnmente observado de que pasamos la mayor parte de nuestro tiempo en

interiores; se debe, en cambio, al hecho de que los interiores nos rodean. No nos limitamos a pasar por delante de ellos en la calle; los habitamos. Cuando entramos en un edificio, dejamos de ser simplemente su observador; nos convertimos en su contenido. Nunca conocemos completamente un edificio hasta que entramos en él”. Pasar tanto tiempo dentro de un espacio, como nuestra habitación o nuestro lugar de trabajo, tiene un impacto directo en cómo nos sentimos en él. Al estar tantas horas en estos entornos, buscamos inconscientemente un confort visual que no solo sea agradable a la vista, sino que también favorezca nuestro bienestar emocional y psicológico. Un espacio desordenado, mal iluminado o con colores poco agradables pueden generar sensaciones de incomodidad o incluso estrés, mientras que un lugar bien organizado, con una paleta de colores relajante y elementos funcionales, puede mejorar nuestro estado anímico y productividad.

El confort visual no sólo se refiere a la estética, también a cómo los elementos del diseño, como la distribución, la iluminación, y los detalles decorativos, contribuyen a crear una atmósfera que nos haga sentir a gusto. En un entorno laboral, por ejemplo, una correcta disposición de los muebles y una buena iluminación pueden aumentar la concentración y reducir la fatiga visual, mientras que en una habitación, un diseño que refleje nuestra personalidad y necesidades, con colores suaves y una distribución funcional, puede facilitar el descanso y la relajación.

El uso del color, tiene un impacto directo en el estado psicológico de las personas. Los colores cálidos, como el amarillo o el rojo, son estimulantes y pueden generar energía en espacios donde se requiere dinamismo. En cambio, los colores fríos, como el azul y el verde, tienden a ser relajantes, ideales para dormitorios o consultorios psicológicos donde se busca promover la calma. Las paletas neutras, por su parte, aportan equilibrio y son comunes en espacios donde se requiere serenidad y neutralidad emocional. Elegir la paleta cromática adecuada es esencial para fomentar el estado emocional deseado en cada tipo de entorno.

Shen, Yuan, Hsu y Chen (2000) afirman que, en el diseño de interiores, los colores juegan un papel crucial en la creación de impresiones mentales. Por ejemplo, una persona puede preferir colores calmados, mientras que otra puede inclinarse hacia los emocionantes. Generalmente, la armonía en los interiores implica una combinación de colores calmados como dominantes, asistidos por colores emocionantes para evitar un ambiente completamente aburrido o inestable, lo que se conoce como “armonía por similitud”. Shen, Yuan, Hsu y Chen (2000)

también destacan que la evaluación cuantitativa de la armonía del color en el diseño de interiores está principalmente relacionada con la asociación mental. Esta evaluación se basa en características relacionadas con el placer, evaluadas a través de una escala que mide el nivel de calma o excitación que transmiten los colores en un espacio interior.

Las texturas y los materiales son elementos que también afectan significativamente la percepción sensorial. Una superficie lisa y brillante puede transmitir modernidad, mientras que una textura rugosa y mate puede generar una sensación de calidez y confort. La elección de estas superficies no sólo debe responder a un criterio estético, sino también al confort físico y emocional de los usuarios, generando una experiencia sensorial enriquecedora.

Además, el sonido y el aroma también juegan un papel en la experiencia sensorial del espacio. La acústica de un ambiente puede influir en el nivel de concentración o relajación de sus usuarios; por ejemplo, un consultorio médico con una acústica adecuada puede ayudar a reducir el estrés de los pacientes, mientras que un hogar con buena insonorización puede ofrecer un espacio de descanso tranquilo. Los aromas, por otro lado, pueden desencadenar emociones y recuerdos. Un ejemplo es la lavanda, que es conocida por su capacidad para inducir la calma. La integración de sonidos y aromas adecuados puede potenciar la experiencia sensorial de un espacio, aportando bienestar tanto físico como emocional.

Las investigaciones han demostrado que la interacción con entornos naturales puede tener efectos beneficiosos sobre la memoria y la atención de individuos sanos y de poblaciones de pacientes. Además, se ha descubierto que las vistas a entornos naturales reducen la agresión, y también mejoran la recuperación de la cirugía (Berman MG, Hout MC, Kardan O, Hunter MR, Yourganov G, Henderson JM, et al, 2014). El uso de elementos vegetativos dentro de un proyecto arquitectónico puede tener un impacto significativo en el bienestar psicológico de las personas. La interacción con entornos naturales mejora la memoria, la atención, reduce el estrés y promueve la recuperación en pacientes, lo que subraya la importancia de integrar la naturaleza en los espacios diseñados. Los entornos naturales, al contrastar con los urbanos o contruidos, ofrecen beneficios favorables.

Incorporar vegetación y elementos naturales dentro de un proyecto arquitectónico puede ayudar a los usuarios a sentir un mayor bienestar, proporcionando un espacio que fomenta la relajación, la reflexión y el descanso. Al crear ambientes que simulan la serenidad de los

entornos naturales, los diseñadores o arquitectos pueden mejorar la experiencia emocional de los habitantes, aliviando tensiones y promoviendo una sensación de calma y equilibrio. La clave está en asegurar que estos elementos vegetativos estén bien integrados, creando espacios que no solo sean visualmente agradables, sino también funcionales para las necesidades psicológicas de las personas.

En el interiorismo, los recubrimientos de muros, luminarias, colores y texturas son fundamentales para definir la estética y el carácter de un espacio, pero el diseño de un entorno va más allá de estos elementos visuales. Un buen interiorismo también considera el mobiliario y los elementos decorativos, los cuales juegan un papel crucial en la experiencia del usuario y, por ende, en su bienestar mental.

El mobiliario, por ejemplo, no sólo debe ser visualmente atractivo, sino también funcional y cómodo. El uso de muebles ergonómicos, que se ajustan a las necesidades físicas del usuario, ayuda a crear espacios donde las personas se sienten cómodas y relajadas. Los muebles que permiten una correcta postura y que se adaptan a las actividades diarias contribuyen significativamente al bienestar físico, lo que a su vez impacta en el bienestar mental. Por ejemplo, una silla ergonómica en un espacio de trabajo puede aumentar la productividad y disminuir el estrés, mientras que un sofá cómodo en una sala de estar fomenta la relajación.

Los elementos decorativos, por otro lado, también influyen en la percepción y el estado emocional de quienes habitan el espacio. Los detalles como las plantas, las obras de arte, los cojines o las alfombras no sólo mejoran la estética, sino que crean ambientes más acogedores y estimulantes. Las plantas no sólo aportan belleza natural, sino que se ha comprobado que tienen efectos positivos sobre el estado de ánimo y la calidad del aire, lo que contribuye a una sensación de bienestar. Los colores y las texturas de los elementos decorativos también tienen un impacto psicológico: tonos cálidos y suaves pueden inducir sensaciones de calma y serenidad, mientras que los colores más vibrantes pueden aumentar la energía y motivación.

METODOLOGÍA

En esta nueva sección de la investigación, exploraremos propuestas de diseño para diversos espacios, centrándonos en cómo la integración de elementos claves como el color, la iluminación, los recubrimientos en muros, las texturas, el mobiliario y los elementos

decorativos pueden transformar el ambiente de un lugar y mejorar el estado mental de quienes lo habitan. A lo largo de esta parte, se presentarán soluciones que van más allá de la mera estética, demostrando cómo cada uno de estos componentes puede ser utilizado de manera estratégica para crear entornos que favorezcan el bienestar emocional, la relajación, la concentración. Analizaremos cómo un diseño cuidadosamente pensado puede reducir el estrés, aumentar la productividad y fomentar una sensación de confort y armonía, contribuyendo a una experiencia integral que impacte positivamente en la salud mental de las personas que interactúan con esos espacios.

EJEMPLO 1



Figuras 1 y 2. Propuesta propia para consultorio psicológico enfocado en niños.

En los renders presentados, podemos observar la propuesta de diseño de la recepción y el pasillo que conduce a las salas de consulta de un centro psicológico para niños. Desde el primer momento, al entrar al espacio, se busca generar una sensación de seguridad y bienvenida para los niños, lo que es crucial en un entorno que, para muchos de ellos, puede causarles ansiedad o incomodidad.

El uso de colores llamativos y vibrantes juega un papel fundamental en este proceso. Los tonos cálidos y alegres no solo captan la atención de los niños, sino que también pueden ayudar a reducir el estrés y crear un ambiente relajado. Los colores como el azul o el verde, combinados de manera armoniosa, generan un ambiente calmante y positivo, lo que contribuye a que los niños se sientan más cómodos y seguros al llegar al consultorio.

Además, los elementos decorativos y los recubrimientos en los muros con formas divertidas, como las nubes, tienen una función importante en la estimulación visual y emocional de los pequeños. Estos detalles no solo añaden dinamismo al espacio, sino que también crean un

ambiente más lúdico y acogedor, alineado con la idea de que los niños deben sentirse en un lugar donde pueden expresarse libremente y sin presiones.

La elección cuidadosa de los colores, materiales, formas y elementos decorativos en esta propuesta no sólo busca hacer el espacio visualmente atractivo, sino también contribuir al bienestar mental de los niños. Cada detalle está pensado para aliviar el estrés, fomentar un ambiente de calma y ayudar a los niños a sentirse en un lugar seguro y confiable, lo cual es esencial para un proceso terapéutico exitoso.

EJEMPLO 2



Figuras 3 y 4. Propuesta propia para centro holístico.

Esta siguiente propuesta de diseño es para un centro holístico que incluye tanto la recepción como un área de masajes. El enfoque de este diseño se centra en crear un ambiente relajante y armónico, ideal para promover el bienestar psicológico y físico de los usuarios.

Uno de los elementos más destacados es el uso de limewash en los muros, un acabado natural que proporciona una textura suave y orgánica. Los colores neutros empleados en las paredes contribuyen a crear un ambiente tranquilo, evitando sobrecargar visualmente el espacio y promoviendo una sensación de calma.

El uso de luz cálida es otro aspecto crucial en el diseño del centro holístico. La luz suave y cálida tiene efectos calmantes, ayudan a inducir una sensación de confort y tranquilidad. Este tipo de iluminación genera un ambiente acogedor y envolvente que favorece la desconexión de las preocupaciones diarias, permitiendo que los usuarios se sientan relajados y en paz desde el momento en que ingresan al centro holístico.

En la propuesta hay una simplicidad decorativa promueve la armonía y evita la sobrecarga sensorial, permitiendo que los usuarios se concentren en el proceso de relajación y sanación. La incorporación de vegetación también juega un papel vital en el bienestar psicológico del usuario. Las plantas no sólo mejoran la calidad del aire, sino que también proporcionan una conexión con la naturaleza, lo que tiene efectos positivos en la reducción del estrés y la ansiedad. La presencia de plantas fomenta una sensación de frescura, calma y equilibrio, contribuyendo a crear un espacio que favorece la relajación mental y emocional.

EJEMPLO 3



Figura 5. Propuesta propia para recámara de niño de 10 años.



Figura 6. Propuesta propia para oficina en casa.

En la primera imagen se muestra la habitación de un niño de 10 años y se busca crear un entorno donde el niño se sienta cómodo y seguro. El uso de un papel tapiz infantil aporta un ambiente personalizado, lo que fortalece su sentido de pertenencia al espacio. Los muebles diseñados para almacenar juguetes y pertenencias no sólo facilitan el orden, sino que también permiten que el niño desarrolle hábitos de organización de forma accesible y adecuada para su edad. Por otro lado, la inclusión de un escritorio promueve un espacio funcional donde puede realizar sus deberes escolares, estimulando su concentración y autonomía.

Este diseño genera un ambiente que fomenta la creatividad, el juego y el aprendizaje, elementos esenciales para el bienestar emocional y cognitivo del niño. Un espacio acogedor y funcional mejora su autoestima y lo ayuda a desarrollar una rutina estructurada en un entorno que percibe como propio y seguro.

La segunda imagen es una oficina en casa. Esta, está diseñada no sólo como un espacio de trabajo funcional, además como un entorno que permite el vínculo familiar. La señora cuenta

con un escritorio y mueble de almacenamiento, asegurando que pueda desempeñar su labor de manera cómoda y eficiente. Sin embargo, lo más destacable es la inclusión de un área adaptada para su hijo pequeño, con una mesa y espacio donde pueda jugar mientras ella trabaja.

Este diseño beneficia tanto a la madre como al hijo. Para el niño, estar cerca de su madre mientras juega le proporciona una sensación de seguridad y tranquilidad. Además, el niño puede sentirse integrado y respetado al contar con un área pensada específicamente para él dentro del espacio de trabajo de su madre. Por su parte, la madre puede trabajar con mayor tranquilidad sabiendo que su hijo está en un ambiente seguro y a su alcance.

CONCLUSIONES

El diseño de interiores tiene un impacto significativo en la percepción y el bienestar psicológico de las personas que habitan un espacio. A través de elementos como colores, texturas, muebles, objetos decorativos, iluminación y materiales, se pueden crear ambientes que no solo sean funcionales, sino también emocionalmente estimulantes.

La investigación confirma que un diseño de interiorismo sensorialmente equilibrado puede mejorar la salud mental, aumentar la productividad y estimular la creatividad, transformando los espacios en experiencias enriquecedoras para los usuarios. Este efecto positivo cobra aún mayor relevancia al considerar que las personas pasan gran parte de su tiempo en entornos interiores, ya sea en el hogar, el trabajo o espacios recreativos. Por ello es recomendable, diseñar con un enfoque centrado en el bienestar psicológico no es solo una elección estética, sino una responsabilidad fundamental para arquitectos y diseñadores.

El rol del arquitecto o diseñador se extiende más allá de lo visual: deben pensar en la experiencia integral del usuario, anticipando cómo cada decisión en el diseño influirá en su calidad de vida. La creación de espacios que promuevan el bienestar mental implica un análisis profundo, asegurando que el diseño no sólo sea visualmente atractivo, así como funcional, saludable y emocionalmente positivo. Un diseño bien pensado no solo embellece el espacio, sino que también enriquece la vida de quienes lo habitan.

REFERENCIAS

Abercrombie, S., 1990. *A philosophy of interior design*. Oxford: Westview Press.

Berman MG, Hout MC, Kardan O, Hunter MR, Yourganov G, Henderson JM, et al. (2014) *The Perception of Naturalness Correlates with Low-Level Visual Features of Environmental Scenes*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0114572>

Coburn, A., Vartanian, O., Kenett, Y. N., Nadal, M., Hartung, F., Hayn-Leichsenring, G., Navarrete, G., González-Mora, J. L., & Chatterjee, A. (2020). *Psychological and neural responses to architectural interiors*. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2020.01.009>

Gürel, M. Ö., & Potthoff, J. K. (2006). *Interior design in architectural education*. <https://doi.org/10.1111/j.1476-8070.2006.00486.x>

Heba-Talla, H. M. (2017, October 19). *Interior architectural elements that affect human psychology and behavior*. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3055621

McGee, B., Park, N., Portillo, M., Bosch, S., & Swisher, M. (2019). *DIY Biophilia: Development of the Biophilic Interior Design Matrix as a design tool*. <https://doi.org/10.1111/joid.12159>

Perolini, A. (2011). *Interior Spaces and the Layers of Meaning*. <https://research-repository.griffith.edu.au/server/api/core/bitstreams/6ed1c292-c255-53fa-843d-2c10e4db6016/content>

Petermans, Ann & Pohlmeier, Anna. (2014). *Design for subjective well-being in interior architecture*. 10.13140/2.1.1584.2241.

Shen, Y., Yuan, W., Hsu, W., & Chen, Y. (2000). *Color selection in the consideration of color harmony for interior design*. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6378\(200002\)25:1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6378(200002)25:1)

Tullett, A. M., Kay, A. C., & Inzlicht, M. (2015). *Randomness increases self-reported anxiety and neurophysiological correlates of performance monitoring*. <https://doi.org/10.1093/scan/nsu097>

Velázquez, J. (2024). *Figuras 1 y 2. Propuesta propia para consultorio psicológico enfocado en niños* [imagen]. Elaboración propia.

Velázquez, J. (2024). *Figuras 3 y 4. Propuesta propia para centro holístico* [imagen]. Elaboración propia.

Velázquez, J. (2024). *Figura 5. Propuesta propia para recámara de niño de 10 años* [imagen]. Elaboración propia.

Velázquez, J. (2024). *Figura 6. Propuesta propia para oficina en casa* [imagen]. Elaboración propia.

Zhang, Xiaodong. (2016). *Introduction to Environmental Psychology and Applications for Modern Interior Design*. 10.2991/icesame-16.2016.205.