



MEJORA TU ESTADO DE ÁNIMO

CON ESTOS 5 TRUCOS CIENTÍFICOS DE DECORACIÓN

El estilo de tu casa puede afectar a tu estado de ánimo más de lo que imaginas.

Ya conoces la sensación de cuando algo "simplemente no está bien". Esto podría ser porque no estás en sintonía con tu entorno.

Crema un atmósfera positiva que consiga hacerte sentir animado, más feliz y relajado.

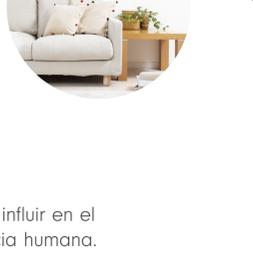
DICHO ESTO, ¿CÓMO GENERAMOS UN AMBIENTE ADECUADO?



APLICANDO LA NEUROARQUITECTURA EN CASA

NEUROARQUITECTURA

Estudio basado en cómo responde nuestro cuerpo y cerebro a los entornos artificiales.



La teoría parte de que la neurociencia puede ayudar a influir en el diseño arquitectónico para generar una mejor experiencia humana.

Las 5 áreas estudiadas de los sistemas cerebrales que se pueden aplicar a la arquitectura son:



SENSACIÓN Y PERCEPCIÓN

¿Cómo vemos, escuchamos, olemos, etc.?



APRENDIZAJE Y MEMORIA

¿Cómo almacenar y recuperar las experiencias sensoriales?



TOMA DE DECISIONES

¿Cómo evaluamos los posibles resultados de nuestras acciones?



EMOCIÓN

¿Qué nos hace felices o infelices?



MOVIMIENTO

¿Cómo interactuamos y nos movemos en nuestro ambiente?

Aunque la mayoría de estudios se centran en la aplicación de la Neuroarquitectura a los hospitales, escuelas y lugares de trabajo, se pueden aplicar los mismos principios a la creación de un ambiente luminoso y positivo en tu propia casa.

Después de todo, el hogar es donde el corazón se encuentra.

Utiliza estos consejos para crear un espacio positivo y productivo.



MEJORA TU ESTADO DE ÁNIMO EN CASA

LUZ

SENSACIÓN Y PERCEPCIÓN

El ritmo circadiano se refiere a nuestro **reloj biológico interno**. Es lo que ayuda al cuerpo a adaptarse al ciclo del día y la noche.

Mientras el cuerpo puede mantener un ritmo circadiano regular sin estímulos ambientales, el estado de ánimo puede verse afectado cuando las funciones nocturnas se **interrumpen con la luz radiante**.

ILUMINA TU HABITACIÓN

Disfruta de un mejor descanso eligiendo la luz adecuada. Te sentirás más fresco y positivo a la mañana siguiente.



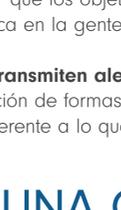
Retira las fuentes de luz fuertes



Utiliza lámparas y luces tenues



Coloca tanto las televisiones como los ordenadores fuera



FORMA

APRENDIZAJE Y MEMORIA

Un estudio de la Facultad de Medicina de Harvard descubrió que los objetos afilados transmiten una sensación de peligro. Esto provoca en la gente una cierta **negatividad** con respecto al objeto.

Por el otro lado, las **curvas transmiten alegría**. Un estudio de la Universidad de California muestra que la decoración de formas redondeadas da lugar a una **mayor actividad cerebral**, algo muy diferente a lo que causa una habitación con muebles cuadrados.

INCORPORA UNA GEOMETRÍA SUAVE

No necesitas volver a los 70, sino centrarte en las piezas claves.



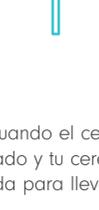
Sofá angular + cojines redondos



Mesa de comedor angular + jarrones y cuencos

OBJETOS

TOMA DE DECISIONES



La toma de decisiones es un **proceso complejo** que involucra a los 4 lóbulos del cerebro.

Lo que denominamos "**Fatiga decisional**" sucede cuando el cerebro se **cansa de tomar demasiadas decisiones**. Te sientes cansado y tu cerebro acaba tomando las decisiones más fáciles: p.ej. pedir comida para llevar en vez de

DESHAZTE DEL DESORDEN

Pónselo fácil a tu mente a la hora de tomar mini decisiones.



Coloca una papelera cerca de la puerta y tira cualquier carta o folleto no deseados inmediatamente



Establece un horario de limpieza semanal para que no tengas que decidir cuándo las cosas están "demasiado desordenadas"



LA VISTA

EMOCIÓN

Biofilia es la idea de que los seres humanos tienen un vínculo instintivo con otros seres vivos, incluidas las plantas.

Los investigadores han descubierto que las plantas, o incluso los pósters de paisajes, pueden **reducir el estrés y mejorar los niveles de concentración**.

COLOCA MACETAS DE PLANTAS POR LA CASA

Al escoger una planta los factores a tener en cuenta son: sus condiciones de luz, el espacio disponible y cuánto tiempo tienes para dedicarte a ellas.

Si eres un poco descuidado, algunas opciones poco arriesgadas son:



Lirio de paz



Sansevieria



Planta araña



Aloe vera

Según la NASA, estas son algunas de las plantas de interior más eficaces para purificar el aire.

DISPOSICIÓN

MOVIMIENTO

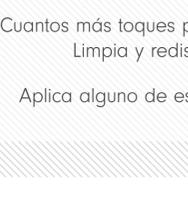
La **dopamina** es la sustancia química que motiva a explorar nuestro entorno. Sus vías se activan cuando el cerebro está expuesto a **estímulos nuevos**. En sus días de las mismas cosas de todos los días.

Por lo tanto, un **cambio en el ambiente puede levantar el estado de ánimo**, y crear una sensación de satisfacción.

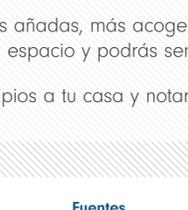


REORGANIZA TUS MUEBLES

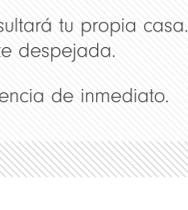
Cada pocos años, "cámbiate de hogar". Limpia tu casa a fondo, pinta las paredes y cambia los muebles de lugar para aportar un toque de frescura.



Considera la distancia entre sillas y cuánta gente se puede recibir



Añade una mesita al lado del sofá



Reconsidera tu punto de enfoque: ¿sigue siendo la televisión la característica más importante?



La decoración es una combinación entre arte y ciencia.



Cuanto más toques personales añadas, más acogedora te resultará tu propia casa. Limpia y redistribuye tu espacio y podrás sentir tu mente despejada.

Aplica alguno de estos principios a tu casa y notarás la diferencia de inmediato.

Fuentes

Anthes, E. (2009). Building around the mind. scientificamerican.com
Barron, C. (2014). Rearranging the furniture makes me feel better. psychologytoday.com
Cooper, B. B. (2013). Novelty and the brain: why new things make us feel so good. lifehacker.com
Doland, E. (2012). Improve your decision-making skills and reduce the clutter in your home and office. unclutterer.com
Eberhard, J. (2013). Applying neuroscience to architecture. biourbanism.org
Edelstein, E. (2006). Translating neuroscience into design. The American Society for Healthcare Engineering of the American Hospital Association.
Elbaga, O. (2015). Feng shui basics: how your space can affect your mood. tinybuddha.com
Jarvis, T. (2008). Boost your mood by redecorating. oprah.com
LeGates, T.A., Fernandez, D., & Hattar, S. (2014). Light as a central modulator of circadian rhythms, sleep and affect. [Nature Reviews Neuroscience, 15 \(7\)](http://Nature Reviews Neuroscience, 15 (7)).
Vartaniana, O., et al. (2013). Impact of colour on aesthetic judgements and approach avoidance decisions in architecture. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America.
Vaughan Bell (2007). Building on brain clichés. mindhacks.com

Esta imagen está bajo la licencia Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 Licencia Internacional - www.creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0