



# Casasana, mentesana

Sentirte más tranquila, más creativa, más segura... depende de cómo decores tu casa. Lo dice la neuroarquitectura, una ciencia que demuestra cómo los espacios influyen en la mente

Por Elisabet Silvestre

**D**ecorar es algo más que crear ambientes bonitos. Al elegir las formas, colores y sonidos que te rodean influyes sobre el cerebro de las personas que viven en la casa. Puedes hacer que se sientan más seguras, protegidas y relajadas. O puedes estimular sus mentes para que alcancen todo su potencial creativo e intelectual. Desde

que en 2003 se creó la Academia de Neurociencias para la Arquitectura (ANFA) en San Diego (Estados Unidos), se ha avanzado mucho en el conocimiento de cómo el ambiente es capaz de modelar el cerebro.

## EL ESPACIO PUEDE MODIFICARTAMENTE

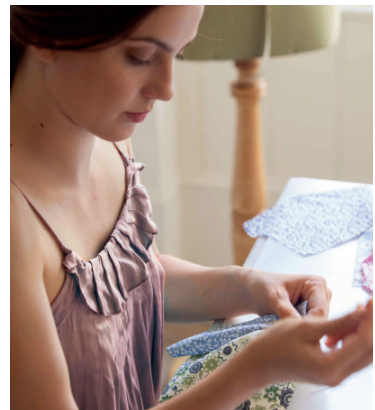
Ahora sabemos, por ejemplo, que rodearnos de objetos e imágenes que tienen un



## ESTÍMULOS VARIADOS

Formas, colores, luz, sonidos... Utilízalos en casa para estimular y activar el cerebro.

significado emocional – porque nos recuerdan buenos momentos o nos inspiran – aumenta la sensación de bienestar. Es así porque el entorno influye sobre el tipo de pensamientos y sobre la producción de hormonas y neurotransmisores. La conclusión es que fruto del diálogo íntimo entre el cerebro y tu casa, esta te puede hacer mejor en muchos sentidos. >



## *Creatividad*

**Crea un rincón personal en casa, para hacer labores, pintar, leer, escribir...**

**Veinte minutos de sol al día son la mejor vitamina para sincronizar el cerebro**

**Descubre, idea, experimenta, sorpréndete, así tendrás una mente más sana**

### **LOS AMBIENTES "RICOS" CREAN MÁS NEURONAS**

Las investigaciones han mostrado que un ambiente rico en estímulos favorece la generación de nuevas conexiones neuronales. Si decoras con cuadros, fotos o frases, introduces elementos que mantienen ágil y joven tu cerebro. La sorpresa es un factor muy estimulante. Trata de cambiar algún mueble de sitio o pon nuevos complementos (cojines, sábanas...) cada temporada.

### **LA ALTURA DEL TECHO CONDICIONA EL CEREBRO**

Un hallazgo de la neuroarquitectura es que las dimensiones de las estancias condicionan la respuesta del cerebro. Un techo alto que

aporta sensación de amplitud pone a "volar" la imaginación, favorece la creatividad. Un techo más bajo recoge, aporta una sensación de mayor protección, favorece los trabajos de interiorización y da paz.

### **RECIBEN CASA POTENCIA LA MEMORIA**

Abre tu casa, recibe a los amigos y a la familia. La ciencia muestra que los estímulos sociales favorecen la producción de células en el área cerebral del hipocampo, relacionada con la formación de nuevas memorias. Además, también se asocia con mayor salud y longevidad. Disfruta de tu casa, y esta hará que goces de una mente más en forma. >



**MARADIERSSEN**  
NEUROBIÓLOGA  
DEL CENTRO DE  
REGULACIÓN  
GENÓMICA

## **UN LUGAR PARA MOLDEAR EL CEREBRO**

Podemos crear ambientes que mejoren el estado de ánimo, la productividad, el aprendizaje o la creatividad. En concreto, un espacio para la música desarrolla aptitudes motoras, perceptivas y cognitivas. También activa procesos afectivos y de socialización. Escuchar o interpretar música en casa no solo estimula las áreas auditivas o motoras, sino que influye sobre el desarrollo general del cerebro.



### Seguridad

En cualquier espacio, una pared a la espalda ofrece sensación de protección

Potencia las vistas a la naturaleza y utiliza plantas: te darán bienestar

Las formas redondeadas y orgánicas resultan más confortables

### MÁS NATURALEZA, MENOS ESTRÉS

Introducir en casa elementos naturales como plantas y flores aporta bienestar. Está demostrado que disminuye el estrés, favorece la concentración, la productividad y el aprendizaje. Incluso minimiza el tiempo de convalecencia en caso de enfermedad. La cercanía de la vegetación es el mejor secreto para mantener la salud y el equilibrio.

### AL ORDENAR LA CASA ORDENAS TU INTERIOR

Como es afuera, es adentro. Cuando se amontonan las cosas, se crean obstáculos para la mente. Sientes confusión. En cambio, si mantienes el espacio ordenado y limpio, es como si aclararas

tus ideas. Un entorno armonioso y agradable promueve la secreción de hormonas relajantes y del bienestar, como la serotonina o la oxitocina. Ordena tu casa y te sentirás más calmada y serena.

### LAS FORMAS ORGÁNICAS TE DAN TRANQUILIDAD

Aristas y ángulos agudos en columnas, paredes o muebles son percibidos como un elemento agresivo por el cerebro. Los estudios de neuroarquitectura dan fe de ello: las resonancias muestran cómo al encontrarse frente a cantos agudos o puntiagudos se activa el área de la amígdala, relacionada con la alerta ante un peligro. En cambio, las formas curvas y redondeadas calman. ■



**CECILIA RIMOLDI**  
ARQUITECTA,  
ASOC. DENEURO-  
ARQUITECTURA  
Y NEURODISEÑO

### VER "VERDE", MEDICINA PARA EL CEREBRO

La neuroarquitectura demuestra que una simple ventana actúa a modo de "escape psicológico" y aporta confort. Este efecto terapéutico aumenta si además tiene vistas a un paisaje natural: árboles, un jardín o un parque. Incluso los cuadros o los pósters con paisajes producen el mismo efecto. Pon vegetación en casa, en el alféizar o la terraza, pues conectar con el verde da vida.