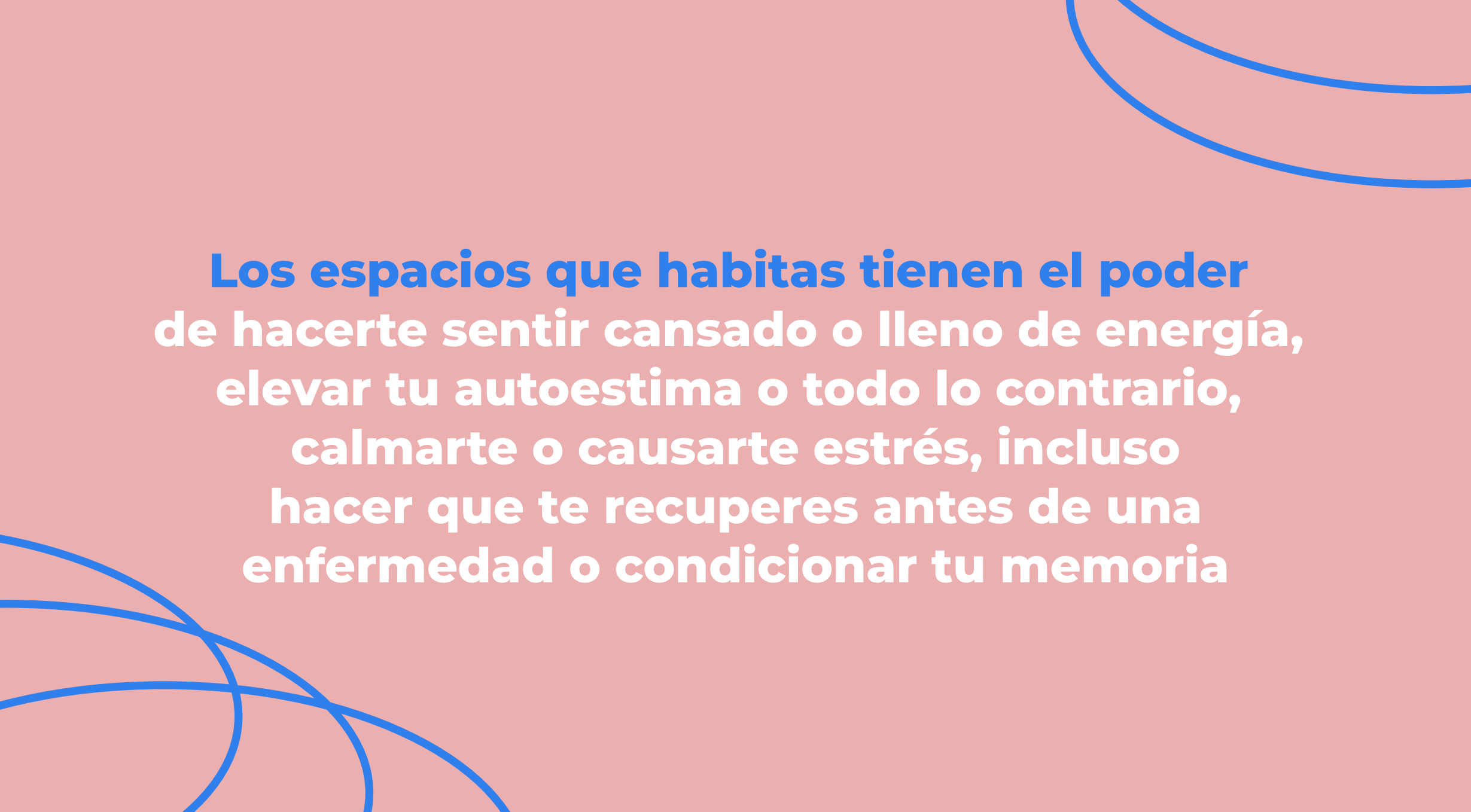


INNOVATION MASTERCLASS

Espacios para vivir mejor
a través de la neuroarquitectura

Clara Molero Guío

The background is a solid light pink color. There are several thick, bright blue curved lines that sweep across the frame. One line starts in the top right corner and curves downwards. Another line starts in the bottom left corner and curves upwards. A third line starts in the bottom left and curves more steeply upwards. These lines create a sense of movement and depth.

**Los espacios que habitas tienen el poder
de hacerte sentir cansado o lleno de energía,
elevar tu autoestima o todo lo contrario,
calmarte o causarte estrés, incluso
hacer que te recuperes antes de una
enfermedad o condicionar tu memoria**



¿Y ESO QUIÉN LO DICE?

La NEUROARQUITECTURA

Una rama de la arquitectura que trabaja junto a la **neurociencia** para entender cómo el entorno en el que habitamos influye en nuestras **emociones, estado de ánimo y comportamiento.**

Nace en **1998** cuando dos neurocientíficos, **Fred Gage y Peter Eriksson**, descubren que el cerebro humano es capaz de producir nuevas neuronas en la edad adulta con un entorno que lo estimule.

A partir de aquí se empieza a descubrir que el entorno arquitectónico influye en determinados **procesos cerebrales que tienen que ver con el estrés, la emoción y la memoria.**

También disciplinas como la PSICOLOGÍA AMBIENTAL y la PSICOGEOGRAFÍA

Entre todas ellas han reunido ya muchas CLAVES sobre
cómo deberían ser los entornos que habitamos para
brindarnos un mayor **BIENESTAR**.

**Es el momento de empezar a aplicarlas
para mejorar nuestra “dieta espacial”**



TEST

Hoy todos sois investigadores

*Puntúa el espacio en que pasas
más tiempo en tu día a día*

1

PUNTOS DE LUZ

*¿Hay luz natural?
¿Es suficiente?*



Suma...

- 4 PUNTOS** si hay **abundante** luz natural
- 2 PUNTOS** si hay una luz natural **moderada**
- 0 PUNTOS** si solo hay luz **artificial**



**¿Por qué es importante
LA LUZ NATURAL?**

La luz solar regula el ciclo de SUEÑO-VIGILIA

- ☯ Si no hay luz natural, el **HIPOTÁLAMO** piensa que “es de noche”
- ☯ Segrega **MELATONINA**, la hormona del sueño
- ☯ Nos ponemos en modo “**letargo**”. Por eso nos notamos cansados, física y mentalmente
- ☯ *La luz natural, sin embargo, nos hace segregar más SEROTONINA
¡La hormona de la felicidad!*

A modern outdoor lounge area featuring a light gray paved floor, several contemporary armchairs and a low table, and lush greenery including trees and low-lying plants. A modern building with large glass windows is visible in the background.

2

PUNTOS DE NATURALEZA

¿Hay naturaleza?

¿De qué tipo?

Suma todas las que se cumplan:

+4 PUNTOS

si hay **naturaleza libre**: Árboles, tierra, césped, un río...

+2 PUNTOS

si no hay naturaleza libre pero **puede observarse** desde allí, a través de las ventanas, desde la terraza...

+2 PUNTOS

si hay **naturaleza controlada**: Plantas en macetas, un acuario... ¡Tu mascota!

+1 PUNTOS

si hay **naturalezas muertas**: Cuadros de playas, estampados de flores, plantas de plástico...

+0 PUNTOS

no hay **ni rastro** de naturaleza

A modern outdoor lounge area featuring three dark grey armchairs and a low, light-colored coffee table on a light grey paved surface. The area is surrounded by lush greenery, including several trees with reddish-brown bark and various shrubs. In the background, a modern building with large glass windows and a white facade is visible.

**¿Por qué es importante
LA NATURALEZA?**

La BIOFILIA, es la conexión innata que tenemos con la naturaleza

Hace que, en contacto con ella, desarrollemos...

- patrones más sanos de **actividad cardíaca**
- patrones más relajados de **actividad cerebral**
- reducción del **cortisol** en sangre (hormona del estrés)
- **restitución de nuestros recursos cognitivos**, de nuestra capacidad de concentración (gracias al descanso en la atención no esforzada)

○ *Está muy vinculado con la parte más primitiva de nuestro cerebro*

Los estudios han demostrado...

-  Que los **PACIENTES** de hospitales en habitaciones con **vistas a un JARDÍN** se recuperan antes.
-  Que, en **OFICINAS sin ventanas**, la felicidad de los empleados se incrementa notablemente colgando **IMÁGENES de paisajes**.
-  Y en Japón los médicos recetan **“BAÑOS DE BOSQUE”** (Shinrin-Yoku), como **cura para el ESTRÉS**, por algo será.



3

PUNTOS DE ORDEN

¿Está ordenado?

¿Está limpio?

Suma...

4 PUNTOS

si es un lugar **salubre y ordenado**

2 PUNTOS

si hay algo de **desorden o suciedad**

0 PUNTOS

si resulta **caótico o insalubre**



**¿Por qué es importante
EL ORDEN?**

Los indicios físicos de DETERIORO actúan como señales de que...

-  **A nadie le importa** ese lugar = lo que ocurre en él = ¡ni los que lo habitan!
-  Estar en un **espacio cuidado** (que importa) nos sitúa en una posición de VALOR, afecta positivamente a nuestra autoestima
-  Estar de manera habitual en un **espacio descuidado** (que no importa) consigue lo contrario, nos hace sentir POCO VALIOSOS (o valorados)
-  *La construcción de nuestra identidad es un proceso constante de identificación con lo que nos rodea y con lo que tenemos dentro*



4

PUNTOS DE ESPACIO

¿Es suficientemente amplio?

¿O te sientes hacinado?

Suma...

4 PUNTOS

si tienes espacio **de sobra**

2 PUNTOS

si tienes espacio **suficiente**

0 PUNTOS

si sientes que **te falta** espacio



**¿Por qué es importante
EL ESPACIO?**

Si percibimos que no tenemos suficiente espacio...

- ⌘ Nuestra mente empezará a pensar cómo puede **conseguir más**
- ⌘ Si eso no es posible, nos **estresaremos**
- ⌘ Si este estado se prolonga día a día, nos **acostumbraremos**, no a la falta de espacio, sino a vivir con ese nivel de estrés

Espacio físico y espacio psicológico. La trampa de los “grandes espacios abiertos”

-  Una gran oficina sin tabiques dará a un empleado la sensación de más espacio disponible, aunque su espacio personal se reduzca a un escritorio. Es más difícil que se sienta agobiado por “falta de espacio”.
-  Pero al quitar los tabiques y ampliar su espacio percibido, también quedará expuesto a un mayor número de estímulos y distracciones, y se reducirá su espacio de “intimidad”.



5

PUNTOS DE AFINIDAD

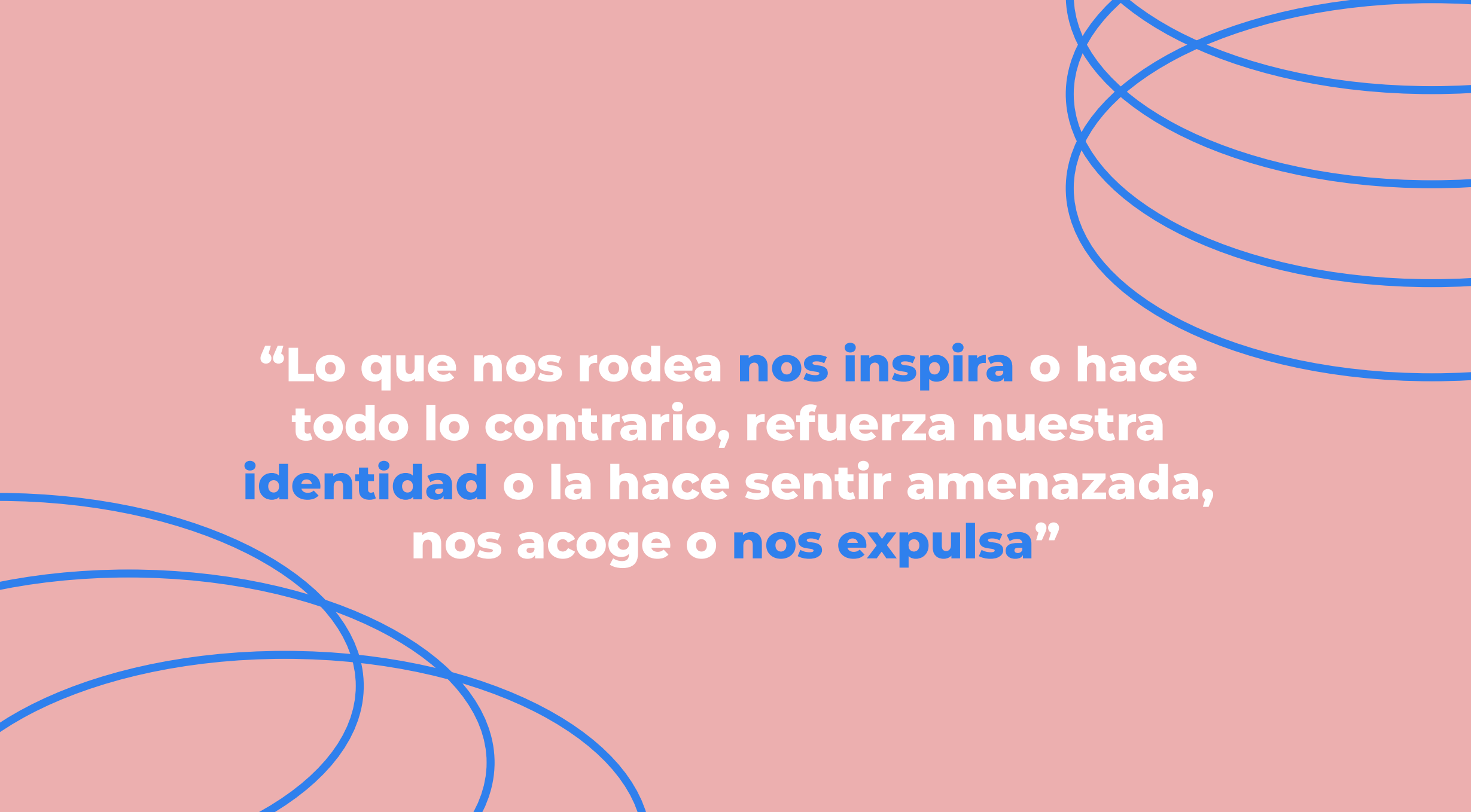
*¿Te sientes vinculado
con este lugar?*

Suma todas las que se cumplan:

- +1 PUNTOS** si tienes **recuerdos felices** en este sitio
- +1 PUNTOS** si has **personalizado** este sitio
- +1 PUNTOS** si refleja tus **gustos**, valores e intereses
- +1 PUNTOS** si te gusta **el lugar que ocupas** en él
- +1 PUNTOS** si sientes que está hecho **a tu medida**



¿Por qué es importante
LA AFINIDAD?

The background is a solid light pink color. There are several thick, bright blue curved lines that sweep across the frame. Some lines are in the top right corner, curving downwards and to the left. Others are in the bottom left corner, curving upwards and to the right. These lines create a sense of movement and flow around the central text.

“Lo que nos rodea **nos inspira** o hace
todo lo contrario, refuerza nuestra
identidad o la hace sentir amenazada,
nos acoge o **nos expulsa**”

Un ejemplo: Lugares hechos “a tu medida”



La tienda de juguetes **IMAGINARIUM** tiene una puerta grande para adultos y otra pequeña para niños. Cuando un niño entra se siente “como en casa” porque desde la entrada le están diciendo que este sitio **está hecho PARA ÉL.**



Pasa con espacios para adultos o niños, y pasa con espacios para individuos o MASAS



Cuando entramos en un CENTRO COMERCIAL, las dimensiones nos indican que este sitio no se ha hecho para nosotros como personas, sino como integrantes de MASAS. Si no nos sentimos cómodos con este papel, no nos vamos a sentir cómodos en ese espacio.

Normalmente, en la adolescencia nos gustan más los espacios de masas porque nos sentimos atraídos por la pertenencia al grupo.

A photograph of a modern bathroom interior. In the foreground, there are two white rectangular sinks with black faucets, set into a dark countertop. Behind the sinks is a large window with a wooden frame, divided into three vertical sections. The window looks out onto a lush green landscape with trees and a stone wall. The walls of the bathroom are made of large, light-colored stone tiles. The ceiling has exposed wooden beams.

6

PUNTOS SENSORIALES

*¿Estimula positivamente
tus sentidos?*

Suma todas las que se cumplan:

- +1 PUNTOS** si huele bien
- +1 PUNTOS** si no hay ruido
- +1 PUNTOS** si es cómodo
- +1 PUNTOS** si la temperatura es agradable
- +1 PUNTOS** si abundan las líneas curvas o la simetría

A photograph of a modern bathroom interior. In the foreground, there are two white rectangular sinks with black faucets, separated by a central wooden countertop. The walls are made of large, light-colored stone tiles. In the background, a large window with a dark wooden frame looks out onto a lush green landscape with trees and a stone wall. The text "¿Qué pasa con LAS CURVAS?" is overlaid in the center of the image.

**¿Qué pasa con
LAS CURVAS?**

Las formas...



CURVAS y los contornos suaves nos hacen sentir **seguros**



ANGULARES nos ponen **alerta**, porque nos remiten a formas afiladas o puntiagudas, instintivamente peligrosas.

A photograph of a symmetrical interior space, likely a bathroom or kitchen. In the foreground, there are two identical sinks with black faucets, separated by a central dark countertop. The background features a large window with a wooden frame, divided into three vertical sections. The window looks out onto a lush green landscape with trees and a stone wall. The walls are made of light-colored stone or concrete. The overall composition is highly symmetrical, emphasizing balance and harmony.

**¿Qué pasa con
LA SIMETRÍA?**

A nuestro cerebro le gusta...

-  Porque le hace **trabajar menos**
-  Siempre está procesando el espacio en el que nos encontramos, aunque no nos demos cuenta. Extrae información a través de los sentidos y **genera un “modelo”** de la estancia en nuestra cabeza.
-  *Nuestro cerebro siempre está trabajando para garantizar nuestra supervivencia. Y eso incluye tener un control del medio que nos rodea.*
-  Con espacios simétricos puede hacerlo más rápido y con menos esfuerzo. Analiza **la mitad de los elementos** y “restituye el todo”

The background is a solid light pink color. It is decorated with several thick, vibrant blue lines that are curved and overlapping, creating a dynamic, abstract pattern. These lines sweep across the frame from the left and right edges towards the center.

RESULTADOS

32-22 PUNTOS
Espacio nutritivo



21-11 PUNTOS
Espacio patata



10-00 PUNTOS
Espacio veneno





**¿QUÉ HAGO PARA
“SUBIR NOTA”?**



**¿Qué hago si me falta
LUZ NATURAL?**

COMPENSA

¡Sal a pasear!

**A parte de ser bueno para sintetizar la vitamina D...
Te ayudará a regular el ciclo de sueño-vigilia**

MODIFICA

Elige la luz artificial adecuada:

En espacios de trabajo: LUZ BLANCA NEUTRA
en torno a 4.000 Kelvin
y mínimo 400 lúmenes

Es la más parecida a la luz solar de medio día

En espacios de descanso: LUZ CÁLIDA
en torno a 3.000 Kelvin

El cerebro interpretará que se acerca la noche

A modern outdoor lounge area featuring a light gray concrete patio. On the left, a dark brown armchair sits next to a tree with reddish-brown bark. In the center, a dark brown bench is visible. On the right, a light gray armchair and a low, oval-shaped coffee table are positioned. The background shows a white building with large glass windows and a glass door. The scene is surrounded by various green plants and trees, creating a naturalistic environment.

**¿Qué hago si me falta
NATURALEZA?**

COMPENSA

Una vez más... ¡Sal a pasear!

Aprovecha tu tiempo libre para ir al
parque o hacer una excursión

MODIFICA

Añade **elementos decorativos** que remitan a la **naturaleza**

Plantas (de verdad o de plástico), flores secas, una fuente, un acuario, cuadros de paisajes, fotos de tu último viaje a la playa, estampados de flores...

Incluso cambiar el **fondo de pantalla** de tu ordenador marcará la diferencia.



**¿Qué hago si me falta
ORDEN?**

MODIFICA

Si el desorden **es tuyo...**
¡ponte manos a la obra!

Si el desorden **no depende de ti...**
Céntrate en las parcelas en las que puedes actuar.
Por ejemplo, si tu oficina es un caos,
céntrate en tener ordenadísima tu mesa.

The image shows a spacious, modern interior with a vaulted ceiling and walls made of horizontal wooden slats. The floor is also made of wood. In the center, there is a built-in wooden shelving unit with several open shelves and closed cabinets. To the right, there is a glass display case with wooden shelves inside. The overall atmosphere is warm and minimalist.

**¿Qué hago si me falta
ESPACIO?**

MODIFICA

Intenta que **parezca más grande**

- ☹ Muebles con patas, para que se vea el suelo
- ☹ Decoración cerca del techo, para elevar la mirada
- ☹ Paredes de colores fríos, parecerá que “se alejan”
- ☹ Paredes blancas, reflejan más luz y “agrandan” el espacio
- ☹ Paredes y el mobiliario del mismo color, al no haber contraste todo “se aleja”
- ☹ Paredes pintadas de color hasta 10cm por debajo del techo blanco, parecerá más alto
- ☹ Pon espejos, añadirán profundidad
- ☹ ¡No pongas muchos muebles!



**¿Qué hago si me falta
AFINIDAD?**

MODIFICA

Hazlo un poco tuyo

Si puedes modificar el espacio...

decóralo a tu gusto y añade cosas personales

Si no puedes modificar el espacio...

construye recuerdos bonitos en este lugar

A minimalist bathroom interior with two white rectangular sinks on a white countertop. Each sink has a black gooseneck faucet. The walls are made of large, light-colored stone tiles. A large window with a dark wooden frame is centered in the background, offering a view of a lush green garden with a stone wall. The ceiling features exposed wooden beams.

**¿Qué hago si me falta
CONFORT SENSORIAL?**

¡SUMA PUNTOS!

Fíjate en lo que te dicen tus sentidos...

 ¿No huele bien? Pon un ambientador

 ¿No puedes? (ej: tu gimnasio) Usa perfume

 ¿Hay ruido? Insonoriza el espacio

 ¿No puedes? (ej: tu oficina) Usa cascos con cancelación de ruido



**Tienes el poder de mejorar
tu “dieta espacial” para ser más feliz**

En solo 4 pasos:

- 1 Analiza** los lugares donde pasas más tiempo
- 2 Descubre** si son nutritivos, venenosos o una patata (que necesita un poco de salsa)
- 3 Mejora** los espacios patata y los venenosos
- 4 Compensa** el tiempo que pasas en espacios venenosos visitando lugares nutritivos, donde recargues tu energía

Y si quieres saber más...

Escíbeme un correo a claramolero.cm@gmail.com y te añadiré a mi base de datos para avisarte de cursos, charlas o cualquier evento que haga próximamente y pueda serte de interés para seguir aprendiendo cómo **los espacios pueden hacernos más felices**.

The background is a solid light pink color. It is decorated with several thick, vibrant blue lines that flow in a wavy, organic pattern across the frame. These lines create a sense of movement and depth, framing the central text.

¡GRACIAS!