

Un detalle en verde, por ejemplo, promueve la calma; el amarillo genera motivación

# Tips de científicos: qué detalles agregar para un hogar más feliz

La decoradora Paula Rojas eligió un verde turquesa para el baño de sus hijas en la playa. Un ficus Lyrata crece a la luz de la ventana.



FRANCISCA ORELLANA

No se necesita mucho presupuesto ni creatividad para lograr una casa agradable y feliz. Los neurocientíficos lo han estudiado y sugieren abordar seis aspectos en el hogar para sentir armonía: luz, colores, orden a medida, plantas, rico olor y silencio. Lo recomiendan porque son “acciones protectoras” para la salud mental y porque no es necesario seguir manuales de decoración, solo escoger algunos aspectos que gusten a quienes viven en el lugar.

## La iluminación

Pedro Maldonado, doctor en Fisiología e investigador del Instituto Milenio de Neurociencia Biomédica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, cuenta que el ítem que cuenta con mayor evidencia científica en el impacto en la calidad de vida es la luz abundante.

“Tener áreas bien iluminadas es importante, de hecho, mucha gente tiene depresión estacional por la falta de luz”, comenta.

Por eso, hay que preferir espacios con ventanas amplias. Y si no se cuenta con ellos, usar luz artificial cálida (la más amarilla).

“Es la que se asemeja más al espectro de la luz del sol, que se percibe como más acogedora también. La luz fluorescente parpadea mucho y eso también agota, cansa, aunque uno no se dé cuenta”, señala.

Verónica Pantoja, la especialista en neurociencia y directora del Magister en Neurociencias en Educación de la Universidad Mayor, indica que la luz natural ayuda a regular el ritmo circadiano.

“Al despertar y ver la luz solar, aumenta el cortisol, hormona que activa nuestro cuerpo para hacer las tareas cotidianas. También se regula la serotonina, que regula las emociones y mantiene la atención”, explica.

## Colores que motiven

Los colores, incluso para la decoración, ayudan a las personas a sentirse mejor. Se recomienda recurrir al verde, al amarillo, al rojo o al azul, dependiendo de la emoción que se quiere potenciar.

“A veces hay cosas oscuras que

son más elegantes, pero es mejor usar colores luminosos”, detalla Maldonado. “El verde transmite calma, por eso se usa mucho en los jardines infantiles; el rojo es intensidad”.

No es necesario llenar de colores una vivienda, basta con usar uno en un muro en particular.

“Los estudios indican que el azul y el verde reducen la excitación del sistema límbico, que regula las emociones, promueven la calma. El amarillo estimula la motivación y la creatividad porque se liberan ciertos neurotransmisores que están en circuitos asociados con la corteza visual, entonces, te dan ganas de hacer cosas”, detalla Pantoja.

## Ordene a su manera

Un ambiente repleto de cosas puede llamar a la ansiedad a personas que están viendo que tienen la tarea pendiente de ordenar, pero solo si ese panorama les incomoda.

“Si uno tiene muchísimas cosas, pero están ordenadas y la persona está cómoda con eso, no hay problema. El concepto de orden tiene que ver más bien con cómo se siente la persona en ese ambiente. Entonces, si alguien está feliz con el desorden, bien, no hay problema. Hay que ver cuál es el estado de ánimo que uno

asocia con ese ambiente. Es lo mismo que si una persona está feliz con el reggaetón y lo obliga a escuchar música clásica, la vas a estresar”, indica Maldonado.

Pantoja añade: “El desorden visual tiene un impacto en el esfuerzo cognitivo. El cerebro me recuerda que hay cosas que tengo que hacer, ordenar, y se produce estrés”.

Para la especialista, aunque una persona se sienta cómoda con el desorden, el cerebro igual actúa con la instrucción de ordenar, aunque no lo exprese físicamente.

Francisco Ceric, director del laboratorio de Neurociencia Afectiva de la Universidad del Desarrollo, agrega que un lugar bien organizado promueve tranquilidad y buenos hábitos.

“Un espacio despejado, que la persona no tenga que estar moviendo cosas para sacar otras, que desvíen la atención de lo que tengo que hacer, no favorece la tranquilidad”, plantea.

## Olor a lavanda y jazmín

Pantoja indica que se ha detectado que oler todos los días por diez a 20 minutos aromas de lavanda o jazmín promueve la calma.

“Tiene un efecto ansiolítico porque activan receptores de neurotransmisores que favorecen ese aspecto. Son olores que ayudan a devolver la fuerza emocional, pero se requiere una exposición consciente al aroma”, recomienda.

## Mirar plantas

“Hay estudios que dicen que estar cerca de plantas ayuda a reducir la frecuencia cardíaca y previene los biomarcadores asociados con el estrés. Estar diez a 20 minutos en contacto visual o físico con ellas genera una reducción de los procesos fisiológicos asociados al estrés y ayuda a mantener estables la presión arterial y el cortisol. La idea es que las puedas oler, sentir, tocar”, detalla Pantoja.

Si no puede tener vegetación dentro del hogar, está la opción de salir a caminar.

Maldonado agrega que estar cerca de la naturaleza está relacionado con la evolución biológica del ser humano: “El 99% del tiempo hemos estado en bosques. También se inculca culturalmente”.

## Silencio para dormir

El silencio nocturno es relevante para tener un descanso adecuado. Por eso, es fundamental reforzar ventanas con burletes (con burletes si no hay termopaneles) y cualquier filtración. El uso de doble cortina en vez de rollers y las alfombras también ayudan a poner barreras a las ondas de ruido.

“La comodidad es relevante para dormir bien. Si hay mucho ruido, se impide que se desarrollen los ciclos de sueño”, dice Ceric.

**Las plantas y el olor a lavanda o a jazmín activan receptores de neurotransmisores que regulan el estrés.**