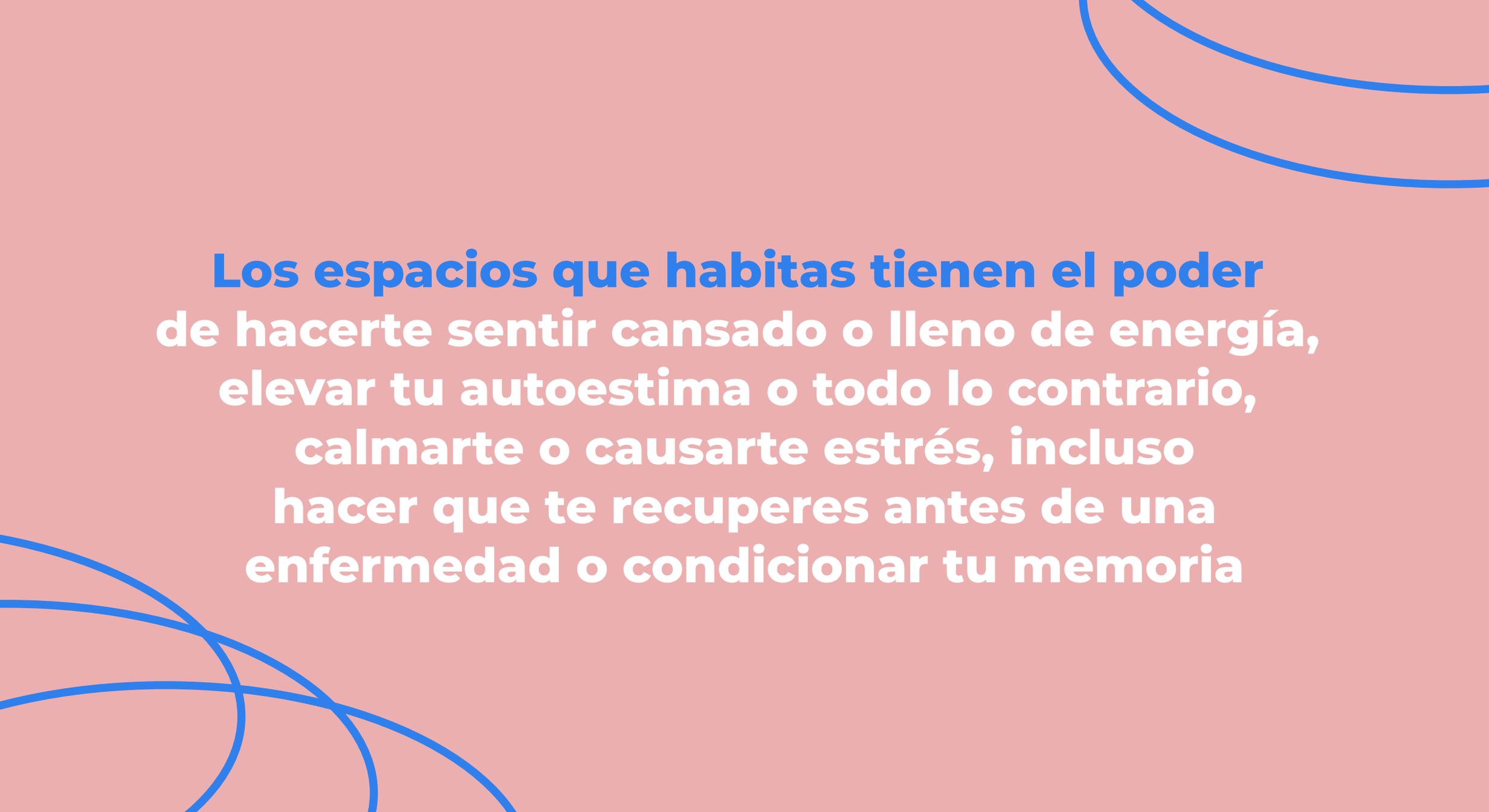


INNOVATION MASTERCLASS

Espacios para vivir mejor
a través de la neuroarquitectura

Clara Molero Guío



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

The image features a solid light pink background. Overlaid on this background are several thick, vibrant blue lines that form abstract, flowing shapes. These lines intersect and curve across the frame, creating a sense of movement and depth. The central focus is the text '¿Y ES O QUIÉN LO DICE?' written in a clean, white, sans-serif font. The text is positioned horizontally and is partially framed by the blue lines, which appear to pass behind and around the letters, creating a layered effect.

¿Y ES O 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 photograph of a modern outdoor lounge area. In the foreground, there are several contemporary armchairs and a low table on a light-colored concrete or stone patio. The chairs are upholstered in dark grey and light blue fabric. The table is a simple, low-profile design. The background features a modern building with large glass windows and a white facade. Several trees with thin, reddish-brown trunks and green foliage are planted around the patio area. The overall atmosphere is clean, minimalist, and modern.

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 a grey sofa, a coffee table, and several trees in front of a white building. The scene is set in a courtyard with a light-colored paved floor and greenery. The text is overlaid in the center of the image.

**¿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

A photograph of a modern interior space, likely a dance studio or a minimalist living area. The walls and ceiling are covered in horizontal wood slats, creating a warm, textured environment. The floor is made of light-colored wood planks. In the center, there is a wooden door. To the right, there is a wooden ballet barre with a mirror behind it. The overall aesthetic is clean, functional, and aesthetically pleasing.

**¿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

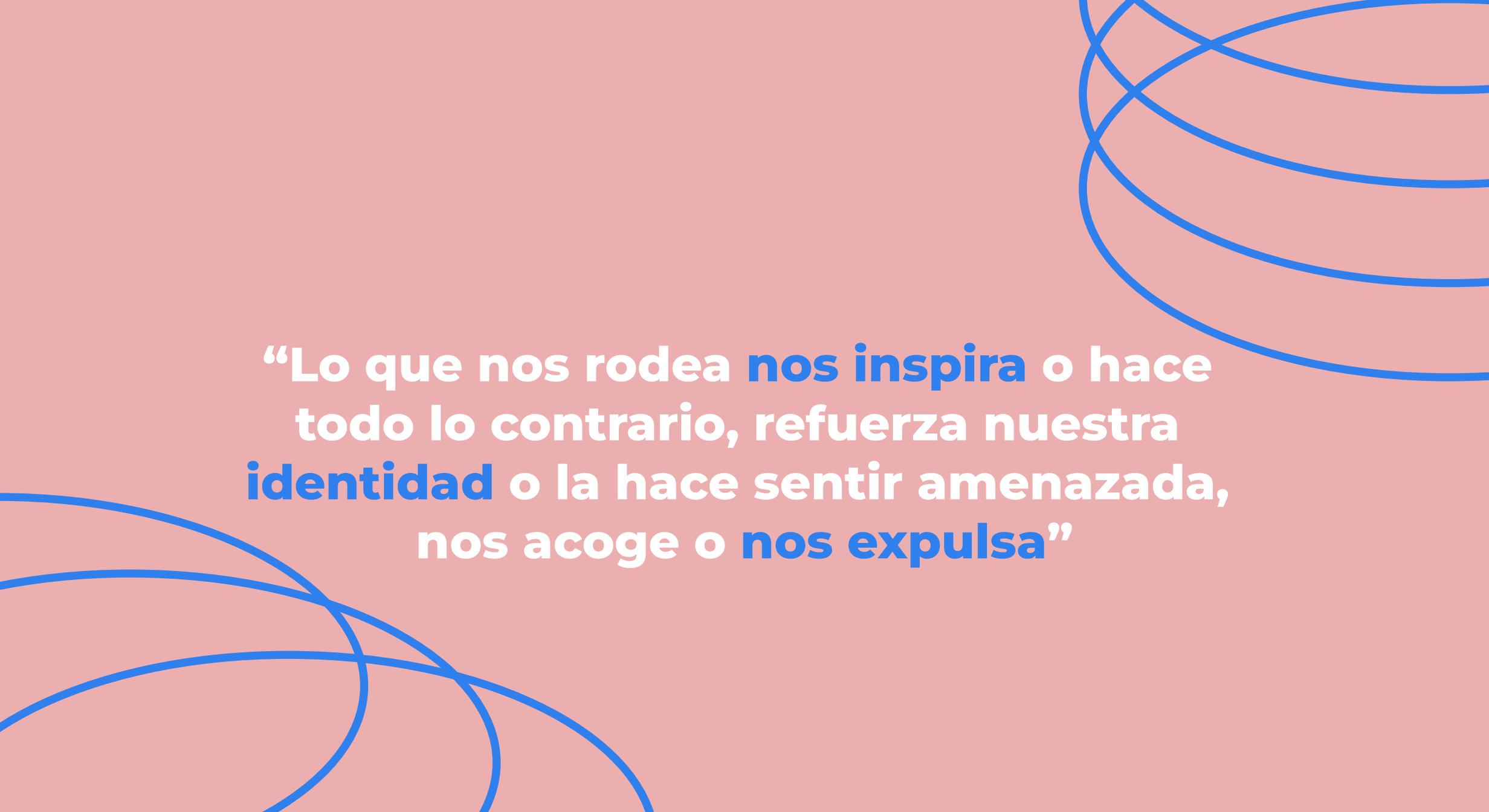
*¿Te sientes vinculado
con este lugar?*

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?**



“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.



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 modern bathroom interior featuring a long, light-colored stone countertop with two rectangular sinks and black faucets. The countertop is set against a wall of large, light-colored stone tiles. Above the countertop is a large window with a wooden frame, divided into three vertical sections. The window offers a view of a stone wall and lush green trees. The ceiling is made of dark wood with exposed beams. The overall aesthetic is minimalist and natural.

**¿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, two identical sinks with black faucets are positioned on a dark countertop, facing each other. Behind them 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 are made of light-colored stone or concrete, and the ceiling features exposed wooden beams. The overall aesthetic is modern and minimalist, emphasizing symmetry and natural materials.

**¿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 features several thick, vibrant blue lines that are curved and overlapping, creating a sense of movement and depth. The lines vary in thickness and curve, some entering from the left and others from the top or right, creating a dynamic, abstract composition.

RESULTADOS

32-22 PUNTOS
Espacio nutritivo

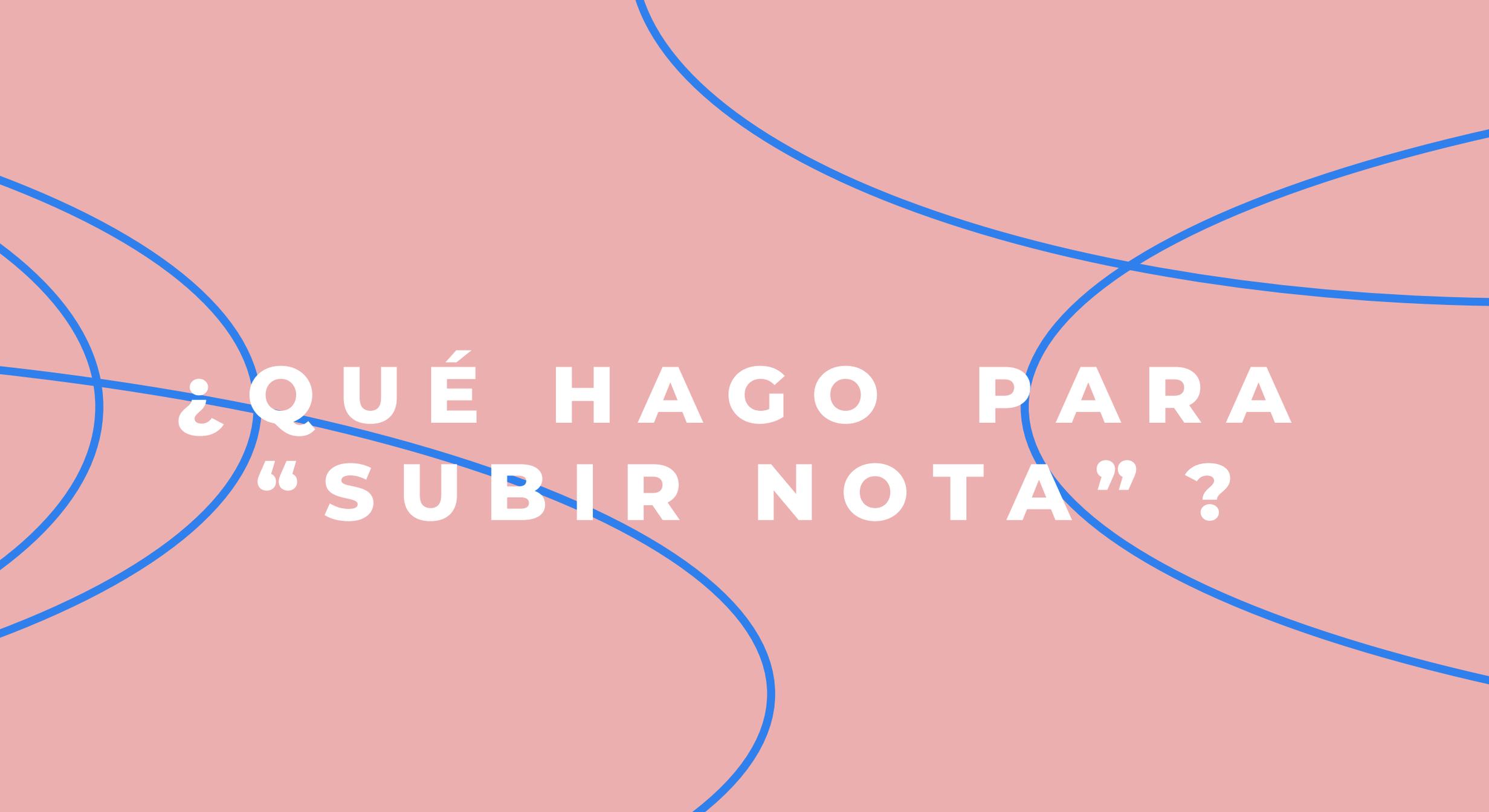


21-11 PUNTOS
Espacio patata



10-00 PUNTOS
Espacio veneno



The background is a solid light pinkish-red color. Overlaid on this are several thick, vibrant blue lines that curve and loop across the frame in an abstract, organic pattern. The text is centered horizontally and consists of two lines of white, bold, uppercase letters.

**¿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 courtyard with a white building in the background, several trees, and modern furniture. The scene is bright and airy, with a mix of natural and architectural elements. The text is centered in the middle of the image.

**¿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.



**¿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

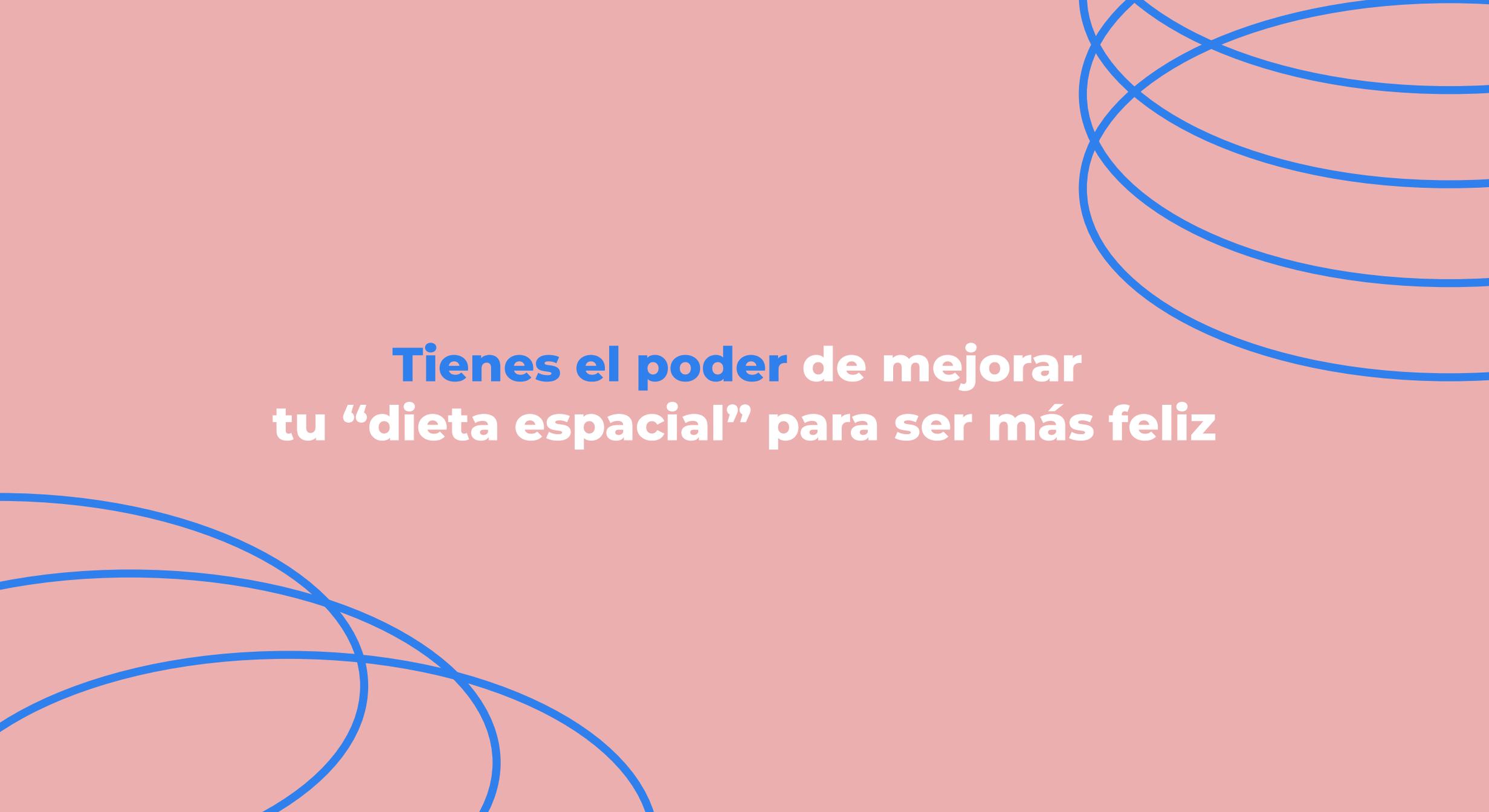
A minimalist bathroom with a large window overlooking a stone wall and greenery. The room features a long, narrow vanity with two sinks and a central countertop. The walls are made of light-colored stone or concrete, and the ceiling has exposed wooden beams. The text is overlaid in the center of the image.

**¿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 across the frame in a fluid, organic, and somewhat chaotic manner, creating a sense of movement and energy. The lines vary in thickness and curve, some overlapping each other.

¡GRACIAS!