



INTERIORISMO EMOCIONAL

Cómo diseñar espacios que se sienten, no solo se ven

por Lucía

ÍNDICE

I FUNDAMENTOS DEL INTERIORISMO EMOCIONAL

II DISEÑAR EL ESPACIO

III LOS LENGUAJES SENSORIALES

IV AMPLIAR LA MIRADA

V MATERIALIZAR EL PROYECTO

VI EL MÉTODO PLANNING

Si tuviera que elegir una sola idea para que te quede de todo este libro, sería esta: **un espacio no se decora, se traduce**. Cada color que elegís, cada punto de luz que encendés, cada objeto que apoyás sobre una mesa, está diciendo algo — y ese algo lo va a sentir quien habite ese lugar, lo sepa o no.

En este capítulo te voy a mostrar los tres lenguajes que uso todo el tiempo, tanto en mis proyectos residenciales como en los locales comerciales que diseño: el **color**, la **luz** y los **objetos**. No como reglas de decoración, sino como herramientas para generar una emoción específica, a propósito.

1. EL COLOR NO ES GUSTO, ES ESTRATEGIA

El color es una percepción: ocurre cuando la luz se refleja, se absorbe o atraviesa un objeto, y nuestro ojo capta esas longitudes de onda. Pero lo que nos interesa acá no es la física del color, sino sus tres variables de trabajo:

- **Matiz**: el tono en sí (rojo, azul, verde).
- **Saturación**: qué tan puro o "lavado" es ese tono.
- **Brillo**: cuánta luz refleja — de ahí que un mismo color pueda sentirse pesado o liviano según cuánto brille.

Con estas tres variables se puede diseñar cualquier emoción en un espacio. El color no solo decora: **define el estilo, cambia la percepción del tamaño de un ambiente, y modifica el estado de ánimo de quien lo habita**. Un espacio pintado en tonos claros se siente más amplio y luminoso; uno en tonos oscuros se siente más íntimo y contenido. Ninguno es mejor — depende de qué querés generar.

CÓMO ARMAR UNA PALETA QUE FUNCIONE

Antes de pensar en "qué color me gusta", pensá en esta secuencia, que es la que uso en cada diagnóstico:

1. **Elegí un tono base** — casi siempre neutro (blanco, beige, gris), que va a sostener todo el espacio.
2. **Sumale uno o dos colores complementarios** que dialoguen con ese base sin competir.
3. **Definí la temperatura:** los cálidos (rojos, naranjas, amarillos) activan; los fríos (azules, verdes) calman. La mayoría de los espacios necesitan un poco de ambos para no quedar planos.
4. **Probá siempre en el espacio real** — la luz de cada ambiente cambia por completo cómo se ve un color. Un gris que amás en la muestra puede volverse azulado o verdoso según la orientación de las ventanas.
5. **Repetí la paleta en todo el ambiente** — paredes, textiles, accesorios — para que el espacio se sienta como una sola idea y no como capas sueltas.

APLICÁ ESTO EN TU CASA

Elegí un ambiente de tu casa y respondé, antes de tocar un solo color: *¿qué quiero sentir acá?* Recién después buscá el color que traduce esa respuesta — no al revés.

2. LA LUZ: EL MATERIAL MÁS SUBESTIMADO DEL DISEÑO

Si el color es el vocabulario, la luz es la gramática — decide cómo se lee todo lo demás. Y no hablo solo de estética: la luz regula literalmente nuestro reloj biológico.

POR QUÉ LA LUZ NATURAL CAMBIA TU ESTADO DE ÁNIMO, HORA POR HORA

Nuestro organismo sigue un ciclo de 24 horas gobernado, en gran parte, por la luz — los **ritmos circadianos**.

Entender este ciclo es clave para diseñar dónde poner cada actividad en la casa:

- **6 a 12 h** — la luz de la mañana activa el cuerpo, sube la energía y corta la producción de melatonina. Es el momento ideal para que un espacio de desayuno o de ejercicio reciba luz directa.
- **12 a 18 h** — la temperatura de luz es más fría y estamos en nuestro pico de rendimiento cognitivo. Los espacios de trabajo se benefician de aprovechar esta franja.
- **18 a 00 h** — la luz se atenúa y se vuelve más cálida, empieza a subir la melatonina. Es la señal para que el living y el dormitorio bajen en intensidad lumínica.
- **00 a 6 h** — el cuerpo busca oscuridad para descansar y regenerarse.



Seguí conectada

INSTAGRAM · @planning_interior

ASESORÍA PLANNING · planninginterior.com

PLANTILLAS PLANNING · moodboards, fichas y paletas listas para usar