REGALO · GUÍA 3 DE 3

La luz de tu hogar

Cómo la luz cambia lo que sientes al llegar a casa y cómo usarla a tu favor para que cada rincón se vea y se sienta más acogedor.

LO BÁSICO

La luz cambia cómo se siente un lugar

Los diseñadores de iluminación hablan de "atmósfera": el ambiente que crea la luz. Es una de las formas más baratas de cambiar cómo se siente una casa, sin mover un solo mueble.

Cálida

para relajarse

La luz amarilla y suave, parecida a la de una vela, suele sentirse más acogedora. Va bien en la sala, el comedor y la habitación.

Fría

para ver detalle

La luz blanca y azulada se siente más "activa". Sirve donde necesitas ver bien: la cocina, el escritorio o el taller.

Ojos

a su altura

Una luz a la altura de los ojos se siente más cercana que una luz lejana en el techo.

Un

solo punto

Un solo punto cálido bien puesto cambia cómo se siente todo el cuarto. No hace falta llenarlo de luces.

Para ser honestos: la luz no cambia el tamaño de tu casa ni tus muebles; cambia cómo los sientes. Por eso funciona tan bien en las noches, cuando más se usa la casa.

EL COLOR DE LA LUZ

Cálida o fría: cada una tiene su lugar

El color de la luz se mide en grados Kelvin (K). Entre más bajo el número, más cálida y amarilla. Entre más alto, más blanca y azulada.

2.700 K	3.000 K	4.000 K	5.000 – 6.500 K
Cálida · vela, hogar	Cálida suave	Neutra · trabajo	Fría · bodega, oficina

Lo que encontró un estudio

Investigadores compararon luz LED de 2.700 K con luz de 5.600 K en un restaurante. La luz cálida hizo que la gente percibiera más los aspectos **agradables** del ambiente y una mayor sensación de **privacidad**. La luz fría generó más **activación**.

Cómo usarlo en tu casa

- ✓ **Cálida** donde quieres descansar y reunirte: sala, comedor, habitación y entrada.
- ✓ **Neutra** donde se trabaja: cocina, estudio y zona de lavado.
- ✓ **Fría** solo donde se necesita ver detalle, como un escritorio o un taller.

Truco: no tienes que cambiar todos los bombillos. Con un punto de luz cálida a la altura de los ojos —como tu rama— el cuarto ya se siente distinto.

Fuente: Wu, J. y Wang, C. (2015). Effects of LED Color Temperature and Illuminance on Customers' Emotional States and Spatial Impressions in a Restaurant. International Journal of Affective Engineering, 14(1). jstage.jst.go.jp/article/ijae/14/1/14_19/_article

EL MÉTODO

Las 3 capas de luz

Los diseñadores de iluminación no usan una sola luz: combinan tres. La mayoría de las casas solo tienen la primera.

1 · Luz general

La del techo. Sirve para ver y moverte. Si es la única, el cuarto se ve plano y frío, sin un lugar hacia dónde mirar.

2 · Luz de acento

La que apunta a algo: un cuadro, una planta, una repisa. Le dice al ojo "mira aquí".

3 · Luz decorativa o de ambiente

La que crea emoción: cálida, suave, a la altura de los ojos. Es la que hace que un lugar "se sienta como en casa". Aquí entra tu rama.

El contraste importa más que el brillo. Un cuarto con zonas más iluminadas y zonas más suaves se ve más interesante que uno con una luz pareja. Por eso un punto cálido en un cuarto con luz normal se nota tanto.

Las 3 capas (general, de acento y decorativa) son práctica estándar del diseño de iluminación.

LO QUE DEBES EVITAR

6 errores de luz que apagan tu casa

✗ Todo con luz blanca de techo

Cuarto uniforme, sin un punto que atraiga la mirada. Se siente como una oficina.

✗ La entrada oscura

Lo primero que ve quien llega es lo que menos se ve. Un punto de luz cálida recibe mucho mejor.

✗ Bombillos de colores distintos

Un blanco frío al lado de un amarillo se ve descuidado. Elige un tono por cuarto.

✗ Luz directa a los ojos

Bombillos que deslumbran desde el sofá o la cama. Mejor luz indirecta o a la pared.

✗ Rincones muertos

Una esquina oscura hace ver el cuarto más pequeño. Un punto de luz cálida la recupera.

✗ Cables a la vista

Una decoración linda con cables colgando se ve improvisada. Fíjalos y escóndelos detrás de los muebles.

Seguridad: la rama es para interiores. Mantenla lejos del agua, de estufas y de velas encendidas, y no dejes el cable tenso ni donde se pueda pisar. En el baño, solo en la pared alrededor del espejo, lejos de la ducha y del lavamanos. Si tienes mascotas que muerden cables, ubícala fuera de su alcance.

PARA IMPRIMIR

Auditoría de luz en 15 minutos

Hazla una noche, con la casa como en un día normal.

Revisa	¿Listo?
Párate en la puerta: ¿qué es lo primero que ve quien llega?	☐
¿La sala tiene UN punto de luz cálida o solo el bombillo del techo?	☐
¿Todos los bombillos de un mismo cuarto son del mismo tono?	☐
¿Hay alguna esquina oscura que haga ver el cuarto más pequeño?	☐
¿Alguna luz deslumbra a quien está sentado o acostado?	☐
¿El comedor se siente cálido a la hora de la cena?	☐
¿La entrada recibe bien o se ve apagada?	☐
¿Los cables están fijos y fuera de la vista?	☐
Toma una foto de tu sala de noche: ¿te provoca quedarte?	☐
Pregúntale a alguien de la casa: ¿se siente cálida o fría?	☐

Mi primer cambio será: