



Mi Universidad

**Nombre del Alumno:
Dayra Mayrín Aguilar Gómez.**

**Nombre del Profesor:
Misael González.**

**Nombre de la Materia:
Teoría y Aplicación del Color.**

**Nombre del Trabajo:
Análisis y propuesta de color de un espacio de tu hogar.**

**Cuatrimestre:
1º**

Índice

Introducción	3
Planteamiento del problema	4
Investigación	5
Propuesta	7
Conclusión	8

Análisis y propuesta de color de un espacio de tu hogar

Introducción

El color anaranjado es conocido por sus características energizantes y cálidas, pero su aplicación en el diseño de interiores, especialmente en dormitorios, puede dar diversos desafíos si no se tiene conocimiento de dicho color. Aunque se asocia con la creatividad y la comunicación, su uso excesivo o inapropiado puede resultar abrumador o generar incomodidad en un espacio destinado al descanso. Se pretende proporcionar una solución de colores específicos para promover un ambiente relajante y acogedor; y así mismo controlar la iluminación en un dormitorio.

Planteamiento del Problema

En el hogar existe un dormitorio que cuenta con las cuatro paredes pintadas de color anaranjado, con el techo de color blanco y una ventana.

El problema es la falta de investigación sobre cómo el color anaranjado afectaría el bienestar y la calidad del sueño en este dormitorio. Existe un bago conocimiento sobre la combinación del anaranjado con otros colores, su uso excesivo e inapropiado esta resultando abrumador y genera incomodidad en este espacio destinado al descanso.



Representación de la habitación

Colores relajantes para dormitorios

Psicología del color: ¿cuáles son los colores más relajantes?

La elección de colores relajantes para dormitorios no solo afecta a la estética del espacio, sino también a nuestro estado de ánimo y nivel de relajación. Algunos de los colores más relajantes para dormitorios:

- **Azul.** Conocido por su capacidad para calmar la mente y reducir el estrés, el azul es un color ideal para promover la relajación en el dormitorio. Tonos suaves como el azul claro o el azul celeste evocan una sensación de tranquilidad y serenidad.
- **Verde.** Inspirado en la naturaleza, el verde emana calma y frescura, cualidades ideales para crear un dormitorio relajante. Tonos suaves o pastel de verde en la decoración te ayudarán a crear un ambiente de descanso y armonía.
- **Beige.** El beige es un tono neutral frecuentemente utilizado al ser uno de los colores más relajantes para dormitorios matrimoniales. Genera sensación de paz y calidez cuando se utiliza en tonos suaves y cálidos. Combina bien con otros colores y aporta una sensación de calma y elegancia al dormitorio.
- **Blanco.** El blanco es considerado uno de los colores más relajantes para dormitorios matrimoniales. Su pureza y simplicidad pueden crear un ambiente sereno y tranquilo en un espacio. El blanco refleja la luz natural y puede hacer que una habitación se sienta más luminosa y espaciosa. Además, su neutralidad hace que sea fácil combinarlo con otros colores y estilos de decoración, lo que lo convierte en una opción versátil para crear un dormitorio relajante y acogedor.

¿Cómo afectan los colores relajantes para dormitorios a la calidad del sueño?

La elección de colores relajantes para dormitorios puede tener un impacto significativo en la calidad del sueño. Los colores suaves y tranquilos ayudan a reducir la actividad cerebral y a crear un ambiente propicio para el descanso. El uso de tonos como el azul o el verde puede ayudar a disminuir la presión arterial y el ritmo cardíaco, lo que facilita la conciliación del sueño y mejora la calidad del descanso nocturno.

Por otro lado, los colores brillantes y estimulantes, como el rojo o el naranja, pueden tener el efecto contrario, aumentando la actividad cerebral y dificultando el proceso de relajación y conciliación del sueño. Por ello, es importante elegir colores que promuevan la tranquilidad y la serenidad en el dormitorio para asegurar un descanso reparador.

Consejos para decorar tu dormitorio con color relajante para ayudar al descanso

Es importante tener en consideración los siguientes consejos para conseguir un espacio que ofrezca mayor sensación de paz.

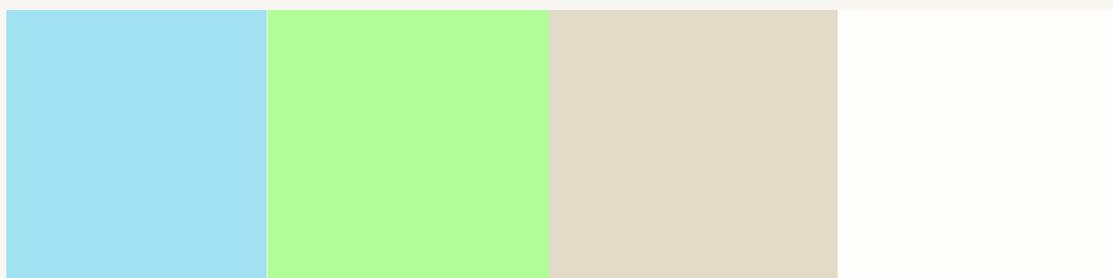
- Mantén la habitación ordenada. Un dormitorio despejado, organizado y con decoración minimalista contribuye a crear un ambiente tranquilo y relajante. Dedica tiempo a organizar tus pertenencias y utiliza soluciones de almacenamiento inteligentes para mantener el desorden bajo control y, junto a los colores relajantes para dormitorios, crear ese efecto de calma en la estancia.
- Incorpora elementos naturales. Introduce elementos naturales en la decoración del dormitorio, como plantas, piedras o madera, para crear una conexión con la naturaleza y promover la relajación. Las plantas en particular pueden ayudar a purificar el aire y añadir un toque de frescura y vitalidad al espacio.
- Utiliza textiles suaves y cómodos. Elige ropa de cama, cortinas y alfombras hechas de materiales suaves y confortables que inviten al tacto y al relax. Más allá de elegir tejidos naturales como el algodón o el lino, que son transpirables y agradables al tacto, recuerda usar colores relajantes para tu decoración en dormitorios de adultos.
- Controla la iluminación. La iluminación juega un papel crucial en la creación de un ambiente relajante en el dormitorio. Utiliza cortinas opacas o persianas para bloquear la luz exterior durante la noche y asegúrate de tener opciones de iluminación regulable para ajustar la intensidad según tus necesidades y preferencias.
- Crea un espacio para el descanso. Dedica una zona de tu dormitorio exclusivamente al descanso y la relajación, con un cómodo sillón o un rincón de lectura donde puedas desconectar y recargar energías. Añade cojines y mantas suaves de colores relajantes para crear un ambiente acogedor y confortable.

Las habitaciones con colores relajantes (tanto para dormitorios de adultos como de niños, salones y otras estancias) te ayudarán a sentirte tranquilo en tu hogar. La elección de colores relajantes para dormitorios de adultos puede tener un impacto significativo en la calidad del sueño y el bienestar general.

Propuesta.

Sustituir el color anaranjado por otro una paleta de colores que nos brinde un ambiente relajante y acogedor.

- Utilizar el color azul para promover la relajación, ya que calma la mente y reduce el estrés. En el tono azul celeste ya que da una sensación de tranquilidad y serenidad.
- Utilizar el color verde para crear un dormitorio relajante, inspirado en la naturaleza, el verde emana calma y frescura. En tonos suaves para así crear un ambiente de descanso y armonía.
- Incorporar el color blanco ya que al combinarlo con otros colores y estilos de decoración, lo que lo convierte en una opción versátil para crear un dormitorio relajante y acogedor.
- Complementar dichos colores con cortinas beige, ya que aporta una sensación de calma, cubre la luz natural para así descansar y le da un toque de elegancia al dormitorio.



Paleta de colores propuestos para el dormitorio

Conclusión

El color anaranjado en un dormitorio, aunque puede aportar energía y calidez, puede resultar abrumador y afectar el bienestar emocional del que lo habita. Cambiarlo a tonos más suaves, como azul celeste y verdes suaves, junto con el uso de blanco y beige, puede transformar el espacio en un refugio de calma y serenidad.

El azul celeste promueve la tranquilidad y la paz, mientras que los verdes suaves evocan la naturaleza, favoreciendo un ambiente relajante. El blanco, por su parte, da un toque versátil. Incorporar el beige en la decoración ayuda a suavizar la luz, creando un entorno más acogedor y propicio para el descanso.

Esta combinación de colores no solo mejora la estética del dormitorio, sino que también contribuye a un mejor descanso y bienestar general, promoviendo un espacio en el que los ocupantes se sientan renovados y tranquilos.