



COLORES NEUTROS

En este proyecto, el interiorista Abel Pérez Gabucio mezcla líneas curvas y rectas como fórmula para crear atmósferas ricas y equilibradas.

E L M U N D O

→ DECORACIÓN

Un verdadero hogar cumple su función de acogida y supone un oasis de paz tras la actividad diaria. La decoración puede ser un aliado para lograr espacios de relax

EL MIRADOR DE SU VIVIENDA

y los bambús, mimbres y médulas (fibra vegetal) son muy agradables al tacto», dice Silvia Arenas. También, en la órbita de lo natural, se prefieren textiles de algodón, lino, seda, lana para las alfombras... Es decir, tejidos que no lleven sintéticos ni poliésteres.

La luz, como elemento que aporta serenidad y calma, es un *must* para una casa antiestrés. «Busco siempre la optimización de

la luz natural. Para ello la distribución no debe coartar ni su entrada ni su circulación», dice el decorador de Studio Ábag. Arenas, además, recomienda las pinturas y los muebles claros para rebotar la luz en estancias oscuras.

Aparte de la *fiebre* por el orden que ha desatado la japonesa Marie Kondo, es una evidencia que el caos y la acumulación de trastos y objetos no calman el ánimo. No es precisa la austeridad excesiva, pero sí rebajar el ruido. «En Westwing apostamos por un orden estético, con accesorios minimalistas, en maderas y blancos, con cajas que faciliten los cambios de ropa cada temporada, accesorios para guardar zapatos...», dicen. Para Abel Pérez la clave está en el trabajo previo de diseño: «Hace falta disciplina para evitar el caos, pero me gusta saber las rutinas de una familia para menguar la sensación de desorden. Si todo tiene un lugar donde estar, no podrá estar en otro sitio», afirma.

Las líneas de los muebles, por lo general, se prefieren curvas. «Además de ser una tendencia, son más envolventes. Se llevan los sofás con forma de riñón, las tulipas esféricas, etc.», concluye Arenas.

CASAS LIBRES DE ESTRÉS

MAR MUÑOZ MADRID

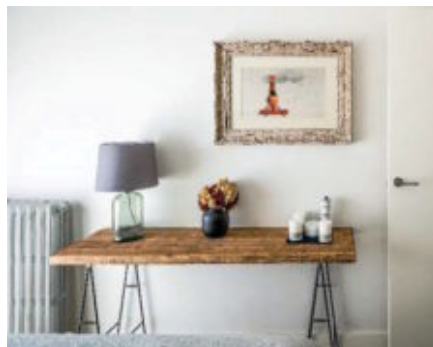
Se asocia el estrés a un jefe que presiona, a una pareja que no devuelve las llamadas y, *grosso modo*, a situaciones que nos sobrepasan. No poder gestionar determinadas emociones genera tensiones que cualquiera desea tener fuera de casa. Dentro, el hogar debería

suponer un remanso de paz, un espacio de relajación, sobre todo para aquellos cuya actividad diaria es vertiginosa.

La decoración y el interiorismo son herramientas útiles para crear atmósferas anti-estrés. Con algunas claves prácticas, es posible deshacerse del caos, de los ambientes recargados y de las estancias que no favorecen la desconexión.

El uso de los tonos neutros en las paredes permite crear un hogar apacible, aunque personal. Silvia Arenas, directora creativa del portal de *e-commerce* especializado en decoración Westwing, cree que «la gama de colores disponibles es tan amplia que permite no aburrirse». Se refiere, en concreto, a todos los tostados, *beiges*, grises y hasta a las «mil variedades distintas que se le atribuyen al blanco». Además, añade, los colores que imitan el paisaje natural (tierra, vegetación, cielo) carecen de agresividad y son muy adecuados para generar climas de sosiego.

Abel Pérez Gabucio, decorador e interiorista del Studio Ábag, redonda en las



PLANTAS Y FLORES

Se recurre a la decoración con motivos vegetales para lograr espacios libres de estrés. Abel Pérez Gabucio prefiere plantas en el exterior y flores en el interior.

posibilidades de los neutros: «La atmósfera puede ser muy rica añadiendo texturas y detalles con mucha personalidad, y hasta pequeños elementos de decoración. Yo busco espacios ricos en composición, equilibrados, pero no recargados».

La decoración con plantas y flores también contribuye a la quietud. Este decorador se decanta por «las plantas para el exterior y las flores para el interior, preferiblemente frescas y, si no, secas, en rama, liofilizadas...». Desde Westwing, Arenas reconoce que las plantas naturales aportan tanta frescura y alegría que las recomienda como elemento decorativo hasta en las cocinas. «No obstante, las artificiales están muy de moda, son una tendencia, y existen en el mercado flores con telas y tejidos muy aparentes. Ya no son sólo de plástico, como antes, y puedes tenerlas todo el año».

Los materiales naturales aportan un ambiente cálido y acogedor a cualquier casa. La madera, la piedra, el mármol, la cerámica... «Las maderas nobles, por ejemplo, envejecen muy bien y aíslan,

