



FRIDA RAMSTEDT

Siéntete a gusto en casa

Aprende a decorar y
potenciar los espacios
de tu hogar

FRIDA RAMSTEDT

**Siéntete
a gusto
en casa**

Este libro se basa en normas y estándares suecos. Cabe tener en cuenta que la normativa y los criterios estándar del territorio en que se encuentra el lector pueden desviarse de los que figuran en este libro, así que el lector debe asegurarse siempre de observar las restricciones y las regulaciones locales.

Los editores han hecho todo lo posible para garantizar que la información, las ideas, las medidas y las instrucciones presentadas en este libro sean precisas y seguras, pero no se hacen responsables de cualquier daño, lesión o pérdida resultante a título personal o en la vivienda, ya sea una consecuencia directa o indirecta, e independientemente de cuál sea su origen.

A la autora y a los editores les complace recibir cualquier tipo de información que ayude a mantener futuras ediciones actualizadas.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Handbok i inredning och styling*

Primera edición: febrero de 2021

© Frida Ramstedt, 2019

© de las ilustraciones, Mia Olofsson, 2019

Publicado originalmente en sueco por Roos & Tegnér

Publicado por acuerdo con Salomonsson Agency

© de la traducción, Pontus Sánchez Giménez, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-23697-9

Depósito legal: B. 21.510-2020

Fotocomposición: Pleca Digital S. L.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

Sumario

INTRODUCCIÓN

- 7 Un hogar en el que sentirte a gusto
- 10 Se puede tener oído absoluto o bien leer partituras

1

¿A TI QUÉ ES LO QUE TE HACE SENTIRTE A GUSTO?

- 13 ¿Quién eres, qué haces y para quién, en tu casa?
- 14 Angustia decorativa o sensibilidad
- 15 Amuebla según prefieras vivir, no según cómo quieres que te vean

2

PRINCIPIOS BÁSICOS Y REGLAS DE ORO

- 20 Las matemáticas de la decoración
- 26 Puntos de enfoque
- 28 Haz magia con las líneas
- 31 Peso visual
- 33 Punto de anclaje/*anchoring*
- 34 La regla de los números impares
- 34 Contrastes y yuxtaposición
- 36 Texturas y superficies táctiles
- 38 Simetría
- 40 Asimetría, *Fukinsei* y *Wabi Sabi*
- 41 Variar la escala y el tamaño
- 41 Vacíos planificados
- 43 Diagramas de flujo/tráfico en el hogar
- 45 Isovista
- 46 El principio del 2:8 para almacenamiento
- 48 Puntos cardinales

3

KIT DE IDEAS GLOBALES PARA PENSAR EN EL CONJUNTO

- 52 Líneas visuales y axialidad
- 54 El hilo rojo
- 56 Tener en cuenta la historia de la casa
- 60 Eje cronológico de casas e interiores suecos
- 72 Mezclar estilos
- 74 Ruido visual
- 75 El truco de la cámara

4

COLORACIÓN

- 77 El desafío de los colores
- 78 Un breve apunte sobre el color
- 82 ¿Qué es la coloración?
- 84 Paletas de colores
- 85 El truco de la obra de arte
- 85 La enciclopedia de la naturaleza
- 86 La fórmula 60/30/10+N
- 87 Coloración inicial para interiores blancos o grises
- 88 La trampa de los códigos de color
- 89 La elección del brillo correcto
- 91 Metamerismo
- 92 La elección del blanco
- 95 Empapelados

5

ILUMINACIÓN

- 105** Un hogar sin luz no puede ser acogedor
- 108** La regla de 5-7
- 109** Sombras molestas
- 110** Luz indirecta o difusa
- 112** Distancias para que una luz no deslumbre
- 115** Iluminación en el pasillo
- 116** Diferencias de nivel en la estancia
- 117** Luz natural
- 118** Lista de comprobación: análisis espacial de luz y color
- 119** Trucos de iluminación

6

TRUCOS DE DECORACIÓN

- 122** La receta para el «toque final»
- 124** Crear bodegones
- 128** Colgar cuadros
- 139** Decorar ventanas
- 152** Arreglar la acústica
- 155** Desafíos superficiales
- 160** Decora la librería
- 164** Conjuntos de sofás y mesitas de centro
- 176** Karate con cojines decorativos
- 177** Trucos para una cama bien hecha
- 180** Decorar con plantas
- 184** Alfombras y medidas
- 191** Ten un repertorio de floreros
- 193** Protección contra miradas furtivas
- 195** Jugar al escondite con el televisor y la tecnología
- 196** Actualizar la cocina y el baño sin hacer reformas
- 199** Decora para y con los peques de la casa

7

CONSEJOS PARA COMPRAR

- 203** Estrategias de inversión para entusiastas del diseño de interiores

8

MEDIDAS CLAVE Y PROPORCIONES

- 214** La ergonomía doméstica
- 217** Recibidor
- 219** Cuarto de baño
- 220** Cocina
- 222** Comedor
- 224** Salón
- 226** Dormitorio
- 228** Despacho
- 229** Lavadero

9

PLANIFICA TU PROYECTO DE INTERIORISMO Y DECORACIÓN

- 232** Panel de tendencias

-
- 237** Epílogo
 - 238** Fuentes y lecturas recomendadas

Un hogar en el que sentirte a gusto

Llevo muchos años buscando un libro como este sin encontrarlo. He leído cientos de libros de decoración, he buscado en la biblioteca, he comprado ejemplares antiguos en mercadillos y he pedido por internet que me mandaran títulos desde el extranjero, pero la mayoría de ellos se centran en las imágenes de distintos interiores y de casas espectaculares. No tanto en consejos concretos para viviendas normales y corrientes.

Lo que yo he tratado de encontrar ha sido más bien un libro que explique los conocimientos básicos de la decoración, que hable de reglas de oro y trucos que todo el mundo pueda aprovechar, al margen del gusto que pueda tener cada uno por un tipo de muebles o un estilo en particular. Y que muestre cómo un pequeño ajuste puede marcar una gran diferencia en la forma en que se percibe todo el conjunto, sin tener que comprar un montón de cosas nuevas ni tirar nada abajo o hacer reformas.

Obviamente, hay libros divulgativos para decoradores profesionales y arquitectos que contienen directrices y medidas ergonómicas de cómo debe construirse una vivienda, pero no he logrado encontrar ninguno que vaya dirigido a alguien lego en la materia. Un libro que puedas tener a mano cuando quieres convertir tu casa en un hogar y que te ayude a idear tus propias soluciones en lugar de limitarte a inspirarte en otras personas.



Cuando hace un par de años nos mudamos de un piso antiguo a una casa adosada de obra nueva, tuve que enfrentarme a todos los desafíos decorativos imaginables que pueden surgir en una vivienda normal y corriente, donde todo es muy práctico, pero de líneas rectas y sin ningún encanto. Donde no tienes techos de tres metros de altura ni una historia de fin de siglo en los que apoyarte. Me encallé y no conseguí generar la sensación hogareña y de calidez que tanto buscaba. A pesar de dedicarme a la decoración a jornada completa y a hacer diseños para otras empresas, decorar mi propia vivienda resultó ser mucho más difícil de lo que había pensado, lo cual me supuso una buena dosis de frustración. Sobra decir que fue un proceso muy pesado, pero también me hizo empezar a pensar en la decoración de una forma nueva y con una mirada distinta, tanto a nivel profesional como personal. ¿Qué era, realmente, lo que hacía que un espacio resultara acogedor y armonioso y estuviera bien planificado?

Fui anotando mis reflexiones en una libreta y, de esta manera, levanté el armazón de lo que yo misma había echado en falta: un manual de decoración y estilismo para gente de a pie. No para mis compañeros del gremio ni para otros expertos. Lo que sí hice fue hacerles muchas preguntas, para comprender mejor su manera de pensar en distintas situaciones. Traté de descodificar esa intuición a la que muchos decoradores y estilistas formados hacen referencia y transformarla en consejos prácticos y útiles.

Aunque en realidad no se pueda distinguir entre bueno y malo, ni haya demasiados datos científicos en materia de interiorismo (al fin y al cabo, se trata de gustos y preferencias), sí que hay toda una serie de prácticas y recomendaciones comúnmente aceptadas a las que, si quieres, puedes recurrir o utilizar como ayuda cuando te encalles. Pero eso implica conocerlas de antemano.

Mi ambición ha sido tratar de plasmar sobre el papel y reunir todos estos consejos en un mismo sitio, así como traducir lo que los decoradores llaman «intuición» a una inspiración más concreta y tangible de la que tanto tú como yo podamos sacar provecho para sentir más seguridad a la hora de tomar decisiones. Espero que, después de leer este libro, empieces a ver el interiorismo con nuevos ojos y que a base de aplicar algunos de sus recursos en tus propias estancias puedas identificar más fácilmente lo que necesitas para sentirte aún más a gusto en tu propia casa.

Se puede tener oído absoluto o bien leer partituras

Suelo comparar el interiorismo con la música. No todo el mundo tiene oído absoluto, pero mucha gente puede aprender a leer partituras. Lo mismo pasa con los colores, las formas y la decoración. Son más bien pocas las personas que nacen con una sensibilidad que les permite saber intuitivamente cómo decorar para que el resultado salga según lo planeado, pero la mayoría puede mejorar mucho tan solo con aprender lo básico y practicar sus habilidades.

A día de hoy, las personas que estamos interesadas en el diseño de interiores probablemente sepamos más de decoración y diseño que nunca. O mejor dicho: sabemos mucho de aparatos, muebles y tendencias. Si alguien nos despierta en pleno sueño, sabremos soltar de memoria clásicos del diseño, marcas de productos y los colores de la temporada. Pero al mismo tiempo, tengo la sensación de que sabemos muy poco de los conceptos básicos de la decoración y el estilismo (es decir, de proporciones, medidas clave y cuestiones prácticas) y de cómo usarlos para conseguir un hogar armonioso y que funcione bien con todas las cosas que vamos comprando y cambiando constantemente. Porque a pesar de gastarnos una fortuna en consumir y reformar la casa, somos sorprendentemente pocos los que tenemos la sensación de haber conseguido armar bien el conjunto.

Este libro de decoración no contiene fotos resultonas ni de ambientes diseñados. Opino que no necesitamos más libros así. En cambio, lo que sí he incluido son explicaciones e ilustraciones pedagógicas que te ayuden a pensar en tus propias soluciones, partiendo de tu propia casa y de tus propias condiciones.

Pienso que ya es hora de que empecemos a pensar más en «cómo» y no solo «con qué» decoramos. Por eso quiero darte un kit de ideas que te ayudará a aguzar los oídos para captar tus necesidades y te hará descubrir por tu cuenta lo que falta o lo que patina en tu decoración en caso de que esta no te satisfaga del todo, igual que hacen los estilistas. Pero no veas este manual como un informe científico o como un librito de respuestas correctas, sino más bien como una libreta llena de melodías y acordes que puedes mezclar como quieras mientras compones un hogar más armónico y acogedor.

Hogar es la
palabra más
bonita que existe.

Laura Ingalls Wilder



¿A ti qué es lo que te hace sentirte a gusto?

Antes de iniciar un proyecto para un cliente, lo primero que hacen los interioristas o estilistas profesionales es un análisis de las necesidades. Como los muebles que van a escoger no son para ellos, tienen que hacerse una imagen de las personas que van a vivir allí. ¿Qué estilo de vida llevan? ¿Qué necesidades prácticas hay que tener en cuenta? ¿Qué quieren poder hacer en sus casas?

Cuando te toca decorar tu propia vivienda, es fácil pasar por alto esta parte del proceso y saltar directamente a lo estético. Pensar más en cómo queremos que se vea que en cómo queremos que funcione en el día a día.

Mi mejor consejo para que te satisfaga el resultado final y evites compras erróneas e innecesarias es empezar haciendo un análisis exhaustivo. No todo el mundo tiene dinero o ganas de recurrir a un estilista, pero no cuesta nada empezar a pensar como tal.

¿Quién eres, qué haces y para quién, en tu casa?

Actualmente, un hogar se ha convertido en algo que va mucho más allá de ser un mero techo sobre nuestra cabeza. Muchas personas se identifican con cómo viven y quieren que su vivienda refleje su personalidad mediante detalles que señalen su pertenencia a un grupo o estatus social. Esto se nota especialmente en los medios digitales,

en los que nuestra esfera privada se ha tornado pública y la fotografiamos y se la mostramos a los demás con mucho gusto. A través de nuestra casa y de cómo la decoramos parecemos construir nuestra autoimagen, igual que hemos hecho con la ropa y la moda durante mucho tiempo. Pero ese planteamiento tiende fácilmente a la presunción y hace que empecemos a pavonearnos ante los demás, en lugar de generar bienestar y comodidad.

Pero reflejar nuestro carácter en la forma en que decoramos no significa solamente plasmar nuestros rasgos personales, sino también adaptar la decoración a nuestra evolución como individuos. A base de tratar de comprender y afirmar las necesidades físicas y psicológicas que tenemos en nuestras personalidades, creo que tenemos una mayor probabilidad de crear hogares más acogedores y armoniosos que nos hagan sentir bien y que no solo tengan un aspecto bonito.

**Encontrar
lo que te gusta
no es algo que
puedas aprender
de los demás.**

Terence Conran

No tiene nada de malo querer vivir en un ambiente bonito o dejarse inspirar por otros, pero no podemos olvidar que muchas respuestas importantes solo las podemos encontrar en nuestro propio interior. Cómo te sientes y reaccionas en distintos entornos y cuáles son los detalles que despiertan recuerdos entrañables y agradables en tu cuerpo, o qué sueles hacer para sentirte a gusto cuando nadie te mira. Ese tipo de cosas pueden darte pistas de incalculable valor para saber cómo podrías diseñar tu casa con el objetivo de hacerla aún más acogedora para ti.

Angustia decorativa o sensibilidad

A menudo me toca escuchar que me da miedo poner colores intensos en mi propia casa. Mucha gente parece asumir que es porque soy cobarde y temo equivocarme, y por eso empleo una escala de colores clara y neutra a la hora de decorar. Personalmente, opino que se trata más bien de que los ambientes de colores subidos me chupan demasiada energía. Considero que soy muy susceptible a las impresiones y que me canso fácilmente de los interiores intensos llenos de impresiones visuales fuertes que tratan de captar mi atención todos a la vez.

Estoy tan segura de que a mí me cuesta relajarme en interiores con tonos cromáticos fuertes como de que otras personas lo viven al revés: es decir, hay personas a las que los hogares sin color les resultan inquietantes y poco estimulantes. Lo uno no es

más acertado que lo otro, ni más valiente ni más angustioso. Yo opino más bien que tiene que ver con los diferentes rasgos de personalidad y con cómo nos relacionamos cada uno con los estímulos externos. Estar en casa tiene que ser una experiencia cómoda y agradable, tanto a nivel físico como mental.

Amuebla según prefieras vivir, no según cómo quieres que te vean

Aunque todos seamos individuos únicos, resulta sorprendente ver lo a menudo que encontramos el mismo mobiliario en cada casa. En realidad no tiene sentido. En verdad, deberíamos decidir cómo amueblamos nuestra vivienda en función de cómo queremos utilizarla. La distribución y los muebles que elegimos acaban condicionando, hasta cierto punto, qué clase de vida podemos vivir en ese espacio. Quien se relacione mucho con sus amistades en el tiempo libre, probablemente necesitará un sofá grande con muchos asientos en el salón, mientras que quien prefiere desconectar con un libro en sus ratos libres a lo mejor debería invertir el dinero en una buena butaca con orejeras que rebose comodidad. Si eres una persona extrovertida y te da energía estar con más gente, seguramente estarás más a gusto con una distribución diáfana, mientras que las personas que prefieren retirarse y alejarse de los demás para cargar las pilas quizá se sientan mejor si pueden aislarse y tener estancias con puertas para poder estar a solas.

¿Cómo puedes optimizar tu hogar según tu personalidad y según cómo quieras vivir en él? Si analizas los momentos en los que te sientes más a gusto y cómo lo consigues, podrás hacerlo más a menudo.

Algunos ejemplos

- ¿Eres una persona extrovertida? Optimiza el espacio para las actividades sociales. Invierte en una mesa de comedor más grande y procura tener más sillas y más sitio en el sofá que miembros haya en la familia, para que así podáis tener invitados sin mayores complicaciones.
- ¿Eres una persona reservada y le dedicas más tiempo a tu *hobby* que a los encuentros sociales? Decora tu casa de un modo que encaje contigo. No destines un espacio innecesario para un sofá voluminoso que acepte muchos invitados ni una gran mesa de comedor, si no los vas a usar nunca.

- ¿Vives con estrés? Optimiza la casa para el descanso y la desconexión. Dale al salón un punto focal que genere paz y tranquilidad (por ejemplo, un hogar abierto con un fuego chisporroteante o un cuadro relajante). Póntelo fácil para bajar de revoluciones en tu vivienda, ya sea leyendo un libro, escuchando música o descansando. Procura crear espacios para actividades así y haz que te resulte fácil recurrir a ellas.
- ¿Pasáis demasiado tiempo frente a las pantallas? Distribuye el mobiliario del salón de un modo que estimule la actividad social y la conversación. Por ejemplo, coloca dos sofás uno frente al otro o pon un conjunto de butacas alrededor de una mesita en lugar de orientar todos los muebles hacia la tele.
- ¿Eres sensible a los ruidos? Minimiza el input acústico. Elige un extractor silencioso para la cocina, así como un lavavajillas y otros electrodomésticos silenciosos.

Piensa en la acústica y decora y amuebla de manera que se reduzcan el eco y el sonido de los pasos al caminar.

- ¿Te molesta el desorden? Minimiza la contaminación visual. Procura que haya lugares de almacenamiento cerrados y que exista la posibilidad de guardar y ocultar rápidamente los cachivaches pequeños en el día.

Los niños y sus necesidades

Piensa que no solo los adultos somos diferentes. También los niños y adolescentes pueden desear cosas distintas en lo que a actividades sociales y estímulos se refiere. Que a los adultos de la familia les guste tener las cosas de cierta manera no significa que sus hijos sigan la misma línea de razonamiento ni que sus necesidades sean las mismas a lo largo de todo su desarrollo.

¡Identifica también aquello que no te gusta!

El enfoque más habitual cuando buscas inspiración y tratas de descubrir lo que te gusta es, obviamente, buscar las cosas que te agradan. Otro truco muy efectivo al que suelo recurrir para definir mis propios gustos y las cosas con las que me siento a gusto es guardar también imágenes de interiores que no me gustan y analizar por qué me causan rechazo. Teniendo dos carpetas en el ordenador (por ejemplo, una marcada en verde y otra en rojo) se hace más fácil ver qué es lo que te atrae y lo que quieres evitar. A veces puede ser igual de útil reflexionar sobre por qué un interior no te gusta que sobre por qué otro te atrae. Pensando de forma paralela en lo que quieres conseguir y lo que quieres evitar, puedes aprender mucho de tus propios gustos y de tu brújula de estilo interior.

Ejercicio mental

- Vuelve a tu infancia. ¿Tienes buenos recuerdos de la distribución de algún tipo de interior o de algún estilo en concreto? Si es así, trata de describir esa estancia o ese lugar.
- ¿Cuándo sientes que estás más a gusto que nunca? ¿Por qué?
- ¿Cuál es tu objetivo de cómo te gustaría vivir en el futuro?
- ¿Qué colores te gustan? ¿Qué colores no te gustan?
- ¿Te gustan los muebles antiguos y clásicos, o sueles sentir más afinidad por el diseño nuevo y moderno? ¿Te gustan los decorados elegantes o prefieres los ambientes más bien rústicos? Trata de identificar el ambiente en que te sientes más a gusto.
- ¿Qué tipos de madera y qué acabados de superficie te gustan más (clara/oscura/sin tratar/barnizada/pintada)?
- ¿Cuál es tu tienda de muebles y decoración preferida? ¿Por qué?
- ¿Tienes algún hotel o restaurante favorito en el que te sientas muy a gusto? ¿Por qué?
- ¿Qué presupuesto tienes? ¿Qué cantidad consideras razonable a la hora de gastar en muebles y decoración para una estancia o un proyecto que tienes en mente?

Apunta tus pensamientos en un papel y reflexiona a solas sobre ellos o discútelos con alguien que te conozca bien. Si tienes algún amigo o amiga que también tenga una estancia o proyecto entre manos, podéis ayudaros mutuamente intercambiando ideas y observaciones sobre la tendencia en cuanto a decoración de cada uno.