

## LA HABITACIÓN DE LA CALMA

### RESUMEN

Nuestro proyecto trata sobre una habitación que en situaciones estresantes, complicadas, tristes... pueda ayudar a calmarse con ayuda de sonidos, intensidad de la luz, colores, comodidad, temperatura y olores.

Nosotros lo que vamos a hacer es recrear las condiciones de mayor calma de la habitación y en una situación estresante, complicada, triste...Coger a la persona y llevarla a la habitación. Después de que la persona se tranquilizase o no, le haremos un cuestionario sobre si le ayudaron las condiciones de la habitación y si no que hubiese preferido.

Después de hacerle el cuestionario a un mínimo de 20 personas analizaremos las preguntas para saber si la habitación ha funcionado.

### Comenzamos el trabajo así:

¿Cuándo y quién puede utilizar la habitación de la calma?:

Cuando te sientes triste, cabreado, te encuentras mal, estresado.

Por ejemplo:

- Cuando suspendes un examen y estás triste, agobiado...
- Cuando te enfadas con alguien.
- cuando te encuentras agobiado por mucha gente por ejemplo.
- Cuando te estresas en un examen.
- Cuando en el patio hay una pelea.
- Cuando te duele la cabeza, te encuentras mal.
- Cuando te agobias por un ejercicio que no te sale

### ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante.

¿Qué síntomas tiene la ansiedad?

Síntomas:

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión.
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sudoración.
- Temblores.
- Sensación de debilidad o cansancio.
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual.

Los colores influyen en las emociones y las sensaciones del ser humano, son capaces de modificar y producir emociones e impresiones y despertar y provocar actitudes.

### Colores fríos



Los colores fríos son aquellos que van desde el azul, hasta el verde y el violeta. Generalmente, se relacionan con la tranquilidad y la calma ya que se asocian al frío, a la vida y al mar.

- El azul es uno de los colores más comunes y que más podemos ver. Simboliza seguridad, confianza y responsabilidad, por otro lado da una sensación de tranquilidad, limpieza, y frescura. Sin embargo, se asocia mucho a la tristeza y al miedo.
- El verde es el color de la esperanza y la salud. Representa calma, frescura, naturaleza y prosperidad y transmite calma y tranquilidad. Por otro lado, puede ser sinónimo de envidia, celos y enfermedad.
- El violeta es un color misterioso que nos transmite conceptos como la realeza, melancolía, delicadeza, nostalgia y espiritualidad. Este color se ha asociado también al feminismo y a su lucha. Por otro lado, un abuso del color puede transmitir frustración y arrogancia.

### Colores cálidos



Los colores cálidos van del amarillo al morado y a diferencia de los colores fríos, estos se asocian al fuego y al verano y dan sensación de calor y energía. Transmiten vivacidad, alegría, excitación, energía.

- El amarillo es el color de la luz y el color más alegre. Se relaciona con la positividad, el poder, la creatividad y la acción. Por otra parte, tiene lecturas negativas como la envidia, la ira y la traición.
- El naranja es un color enérgico y lleno de vitalidad que representa entusiasmo, éxito, alegría y equilibrio. Un abuso del color podría transmitir estridencia.
- El rosa es la versión suave y dulce del color rojo. A pesar de ser un color popular entre el público femenino y es también un color fresco, moderno y sofisticado.
- El rojo es un color que llama mucho la atención y se asocia con las emociones intensas como la pasión, la energía, la acción y la seducción. Por otro lado, puede transmitir emociones negativas como la agresividad, el peligro y la rabia.

En conclusión, es importante saber qué transmite cada color y su significado para poder aplicarlo de forma correcta al día a día, al trabajo, a la decoración de tu casa o en cualquier situación que los colores puedan afectar.

**Después de estudiar todo esto conceptos e ir haciendo pruebas , hemos diseñado las características de la habitación de la calma.**

Luz, temperatura, intensidad de la luz: Luz cálida: luz blanca con tonos rojizos, que tiene una temperatura de color inferior a los 3.300 grados y luz verde débil

Colores pared: azul, amarillo y verde en tonos claros

Comodidad: Depende de la persona por ejemplo a nosotros nos gusta sentarnos en un puf, a otras personas suponemos que les gustaría otra comodidad, por ejemplo un sofá, la cama, una silla, suelo acolchado... depende de los gustos.

Temperatura de la habitación: 21-23 grados

Olores: ● Lavanda.

- Rosa.
- Jazmín.
- Geranio.
- Canela.
- Bergamota

En nuestro trabajo el olor preferido es la lavanda



Nosotros con algunos elementos que pondremos en la habitación de la calma

También analizamos la música proponiendo diversos estilos musicales

Y las pruebas realizadas nos dan como preferencia música clásica

Falta hacer las pruebas con cada caso para ver como responde el comportamiento a esta habitación y si le relaja, tranquiliza etc.

### Habitación de la calma

B I U E L K

Este cuestionario lo hacemos para saber tu opinión sobre la habitación.

¿Qué color de luz te gusta más? \*

Amarillo

Verde

Azul

¿El color de la habitación te ayudó a calmarte? \*

Nada    1    2    3    4    5    Mucho

¿Te pareció agradable el olor de la habitación? \*

Sí

No

Más o menos

¿Que sonido elegiste? \*

Texto de respuesta corta

¿El sonido que elegiste te ayudo a calmarte? \*

Sí

No

Más o menos

Califica tu experiencia en la habitación. \*

1    2    3    4    5

☆    ☆    ☆    ☆    ☆

¿Las comodidades de la habitación te parecieron agradables? \*

Poco    1    2    3    4    5    Mucho

En caso de contestar menos de cinco, ¿Qué echaste en falta?

Texto de respuesta corta

¿Que olor de vela tenias? \*

Lavanda

Vainilla

Frescor marino

Floral

Esta es la encuesta que pasamos a los alumnos que hicieron las pruebas