



H

Checklist de Diagnóstico

PARA TUS ESPACIOS DE BIENESTAR

UNA CHECKLIST PASO A PASO PARA CREAR ESPACIOS
QUE PROMUEVA CALMA, EQUILIBRIO Y ARMONÍA.

Diseñada por: Kelly González

www.holistikhomes.com
[@holistikhomes](https://www.instagram.com/holistikhomes)

Introducción

El espacio en el que vives es mucho más que paredes, muebles y decoración: es **el reflejo de lo que llevas dentro**. Tu hogar, tu oficina, esos lugares donde pasas gran parte de tu vida, hablan de tus estados de ánimo, tus prioridades y la forma en que cuidas de ti mismo. Al igual que trabajas en tu crecimiento personal, también es importante atender los entornos que te rodean, porque tienen el poder de influir en cómo **piensas, sientes y actúas**.

Con el inicio de un nuevo año, es el momento perfecto para renovar no solo tus metas, sino también los espacios que habitas. Crear un entorno que te inspire, te relaje y te ayude a ser más productivo es una forma tangible de cuidar tu bienestar físico, mental y emocional.

Aquí es donde entra en juego la neuroarquitectura. Esta disciplina, que combina neurociencia y diseño, muestra cómo los espacios que habitamos afectan directamente **nuestro cerebro, nuestras emociones y nuestro comportamiento**. Desde la luz que entra por tus ventanas hasta las texturas de los materiales que tocas, cada detalle tiene el potencial de influir en tu bienestar. Transformar un rincón de tu casa o reordenar tu oficina puede ser tan poderoso como iniciar una nueva rutina: **te alinea con la persona que deseas ser**.

Te invito a explorar, a través de esta guía, el arte de remodelar no solo un espacio físico, sino también la forma en que ese espacio puede apoyarte en tus **metas para 2025**. Aquí encontrarás consejos prácticos, inspiración visual y principios de diseño basados en neuroarquitectura para que puedas crear entornos que sean más que funcionales y que se ajusten a tu metas personales, siempre desde la perspectiva del **bienestar**.

¡Bienvenid@!

Si aún no hemos tenido el gusto de conocernos, permíteme presentarme.

Soy **Kelly González**, Ingeniera Civil con una especialización en **Gestión de la Construcción** y actualmente estudiante de **Maestría en Neurociencias aplicadas a la Arquitectura**. Cuento con más de 10 años de experiencia en la estructuración, diseño, construcción, gerencia y ventas de espacios residenciales y comerciales.



💡 Mi propósito es claro:

Quiero ayudar a la mayor cantidad de personas posibles a crear entornos que promuevan bienestar, armonía y salud integral. Me apasiona la idea de que los espacios no solo deben verse estéticamente bien, sino sentirse bien. Un entorno diseñado con consciencia puede transformar nuestra calidad de vida, influyendo positivamente en nuestra salud mental, física y emocional.

Por último, quiero felicitarte por estar aquí, por ser de las personas que toman acción y están buscando ser su mejor versión.

Gracias de todo corazón por confiar en mí, para ser tu guía en este proceso de transformación. Estoy aquí para acompañarte en cada paso del camino.

Kelly G.

¿Cómo Trabajar Cada Módulo?



1. Conéctate con el Momento:

Escucha las Listas de Reproducción.

Cada módulo incluye una lista de reproducción exclusiva diseñada para crear un ambiente sensorial ideal mientras trabajas en tu espacio.

2. Lee y Comprende el Contenido del Módulo:

Explora los principios y recomendaciones explicados en cada sección.

La información ha sido simplificada para que puedas comprenderla sin experiencia previa en diseño o arquitectura. Presta atención a los consejos clave y los ejemplos visuales incluidos.



3. Aplica lo Aprendido:

Después de leer, encontrarás ejercicios y plantillas para aplicar lo aprendido directamente en tu espacio.

- Realiza el Vision Board de tu espacio soñado
- Realiza un diagnóstico de tu entorno.
- Completa las listas de verificación para evaluar los cambios



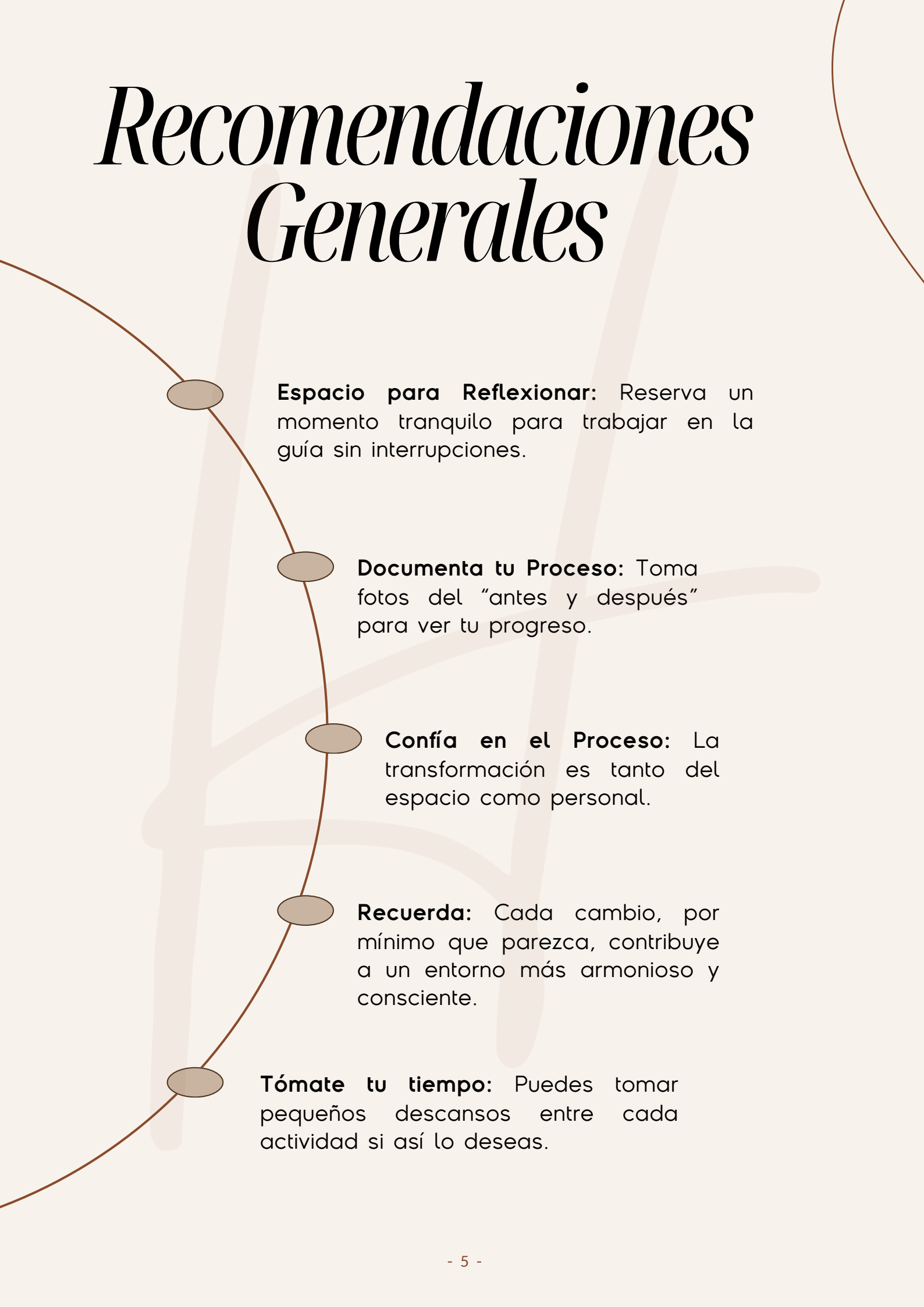
4. Experimenta y Observa la Transformación:

Este proceso es una experiencia progresiva. No necesitas cambiar todo de inmediato.

Avanza a tu ritmo. Empieza con pequeños ajustes y observa cómo impactan tu bienestar.



Recomendaciones Generales



Espacio para Reflexionar: Reserva un momento tranquilo para trabajar en la guía sin interrupciones.

Documenta tu Proceso: Toma fotos del “antes y después” para ver tu progreso.

Confía en el Proceso: La transformación es tanto del espacio como personal.

Recuerda: Cada cambio, por mínimo que parezca, contribuye a un entorno más armonioso y consciente.

Tómate tu tiempo: Puedes tomar pequeños descansos entre cada actividad si así lo deseas.



Playlists de Bienestar



La música es una gran herramienta para conectarnos mientras trabajamos en cumplir nuestros sueños.

01. Conexión y Propósito 🌱

Objetivo: Relajar la mente, conectar con el presente y abrir espacio para la transformación.

Canciones recomendadas:

- Weightless - Marconi Union (reduce el estrés un 65% según estudios)
- Experience - Ludovico Einaudi
- Nuvole Bianche - Ludovico Einaudi
- Sunset Lover - Petit Biscuit
- River Flows in You - Yiruma
- Dawn - Jean-Michel Blais
- Golden Hour - JVKE (versión instrumental)
- Ambient Relaxation - Spa Music Collective

02. Concentración y Motivación 🔥

Objetivo: Mantener la concentración mientras se realizan las actividades que te enfocan cambios en el espacio.

Canciones recomendadas:

- Lofi Study Beats - Lofi Girl
- Sunset Drive - Tokyo Music Walker
- Weightless (Instrumental) - The Midnight
- Night Owl - Galimatias
- Electro Chill Vibes - Chillout Lounge
- Lost Cause - Chill Study Beats
- Deep Focus - Brain.fm (frecuencias optimizadas para concentración)
- Oceans - Evan MacDonald

03. Relajación y Bienestar 🧘

Objetivo: Disfrutar el nuevo espacio y mantener una sensación de calma y plenitud.

Canciones recomendadas:

- Spa Music Relaxation - Nature Healing Society
- A New Beginning - Max Richter
- Nature Sounds for Sleep - Sleepy Rain Sounds
- Sol Rising - Chill Yoga Flow
- Echoes of Nature - Forest Stream
- Meditative State - Liquid Mind
- Theta Waves Deep Relaxation - Brainwave Therapy

Acá te dejo 3 de mis playlists favoritas...

¿Por qué es importante hacer un diagnóstico a tu espacio?

1. Para identificar factores que afectan tu estado de ánimo y bienestar

Nuestro cerebro reacciona de forma automática a los estímulos del entorno. Elementos como **falta de luz natural, desorden, colores inadecuados o mala ventilación** pueden generar estrés, ansiedad, fatiga mental e incluso afectar el sueño y la productividad. Un diagnóstico permite detectar estos factores y corregirlos.

2. Para diseñar un espacio que realmente favorezca tu salud

Un entorno bien diseñado reduce el estrés, mejora la concentración y promueve la relajación. Al hacer un diagnóstico, puedes determinar qué ajustes necesitas para que tu hogar o lugar de trabajo estimulen el bienestar en lugar de generar incomodidad o agotamiento.

3. Para mejorar la funcionalidad del espacio según tus necesidades

Muchas veces usamos mal nuestros espacios. Un diagnóstico permite **analizar cómo interactuamos con cada área** y optimizarla para que realmente cumpla su propósito (descanso, concentración, socialización, etc.).

4. Para optimizar la iluminación y la biofilia

La luz natural **es clave para la regulación del ciclo circadiano** y el equilibrio emocional. Un buen diagnóstico te ayuda a detectar si hay falta de luz natural, iluminación artificial agresiva o ausencia de conexión con la naturaleza, y corregirlo con estrategias basadas en neuroarquitectura.

5. Para crear un entorno alineado con tus emociones y estilo de vida

Cada persona tiene necesidades emocionales y energéticas distintas. Un espacio armonioso y personalizado fortalece el bienestar, la creatividad y **la sensación de pertenencia**.

Funcionalidad de los Espacios en una Casa y su Impacto en el Bienestar

Cada espacio de nuestro hogar cumple una función específica que influye en nuestra salud física, mental y emocional. Al diseñarlos de manera consciente, podemos potenciar sus beneficios y mejorar nuestra calidad de vida.

01. *Habitación*

✿ **Función Principal:**

Favorecer el descanso, la recuperación y la relajación.
Espacio personal para desconectar del mundo exterior.

Impacto en el Bienestar:

- ✓ Mejora la calidad del sueño: Un dormitorio bien diseñado, con iluminación tenue y colores relajantes, promueve el descanso profundo.
- ✓ Regula el estrés y la ansiedad: Un espacio ordenado y libre de distracciones reduce la sobrecarga sensorial.
- ✓ Fomenta la intimidad y la conexión personal: Diseñar un dormitorio acogedor fortalece la relación de pareja.

02. *Home Office*

✿ **Función Principal:**

- Facilitar la concentración y la eficiencia en el trabajo o estudio.
- Fomentar la creatividad y la organización.

Impacto en el Bienestar:

- ✓ Aumenta la productividad: Un escritorio bien organizado y con buena iluminación mejora el rendimiento.
- ✓ Disminuye la fatiga visual y postural: Sillas ergonómicas y una iluminación adecuada reducen molestias físicas.
- ✓ Favorece el equilibrio entre trabajo y vida personal: Un espacio de trabajo bien delimitado evita distracciones y el agotamiento.

03. *Cocina*

✿ **Función Principal:**

- Lugar donde preparamos los alimentos y compartimos con la familia.
- Fomenta hábitos saludables y el disfrute del acto de cocinar.

Impacto en el Bienestar:

- ✓ Promueve una alimentación consciente: Un diseño funcional motiva a preparar comidas saludables.
- ✓ Refuerza la convivencia y los lazos familiares: Cocinar juntos fortalece el sentido de comunidad.
- ✓ Reduce el estrés: Cocinar puede ser una actividad terapéutica cuando se realiza con calma.

04. *Sala*

✿ **Función Principal:**

- Lugar para compartir con familiares, amigos y relajarse.
- Espacio versátil para ocio y descanso.

Impacto en el Bienestar:

- ✓ Fomenta la interacción social: Un diseño cómodo invita a la convivencia y el disfrute compartido.
- ✓ Mejora la salud mental: Un ambiente acogedor y bien decorado genera sensación de bienestar.
- ✓ Reduce el estrés: Un espacio diseñado con armonía cromática y muebles confortables promueve la relajación.

05. *Comedor*

✿ **Función Principal:**

- Lugar donde se comparte la comida y se fortalece la conexión con los demás.

Impacto en el Bienestar:

- ✓ Refuerza la comunicación y los lazos familiares.
- ✓ Fomenta hábitos saludables: Comer en un ambiente adecuado mejora la relación con la comida.
- ✓ Reduce el estrés: Comer en un ambiente ordenado y sin distracciones electrónicas favorece la digestión y la concentración en la experiencia del momento.

06. *Terraza/Balcón*

🌿 **Función Principal:**

- Espacio para conectar con el exterior, relajarse y recibir luz natural.
- Lugar ideal para actividades de esparcimiento y recreación.

Impacto en el Bienestar:

- ✓ Reduce el estrés y la ansiedad: Estar en contacto con la naturaleza mejora el estado de ánimo.
- ✓ Favorece la producción de vitamina D: La exposición al sol fortalece el sistema inmunológico.
- ✓ Promueve la creatividad y la inspiración: Un espacio al aire libre ayuda a despejar la mente.

07. *Espacio de Regulación Sensorial: Refugio en Casa*

🌿 **Función Principal:**

- Brindar un espacio seguro y tranquilo para regular emociones y sensaciones.
- Ideal para personas con alta sensibilidad, ansiedad o estrés.

Impacto en el Bienestar:

- ✓ Reduce la ansiedad y el estrés: Un espacio diseñado para la relajación permite la autorregulación emocional.
- ✓ Favorece la concentración y la introspección: Un ambiente controlado ayuda a calmar la mente.
- ✓ Mejora la calidad del descanso: Si se usa como zona de meditación, contribuye a un mejor equilibrio emocional.

¿Cómo crear tu rincón de calma?

🏠 **Ubicación:** Un rincón tranquilo de la casa, lejos de ruidos y distracciones. Puede ser una habitación pequeña, un área dentro del dormitorio, un balcón cubierto o incluso un espacio debajo de una escalera.

💡 **Iluminación:** Luces cálidas, lámparas de sal o guirnaldas de luz.

🛋️ **Mobiliario:** Sillón cómodo, puff o colchoneta con cojines, mantas y alfombras suaves.

🌸 **Aromas relajantes:** Difusor, incienso o velas con lavanda, manzanilla, sándalo, bergamota, ylang-ylang, jazmín, rosa, vetiver, cedro

🎵 **Sonidos de fondo:**

- Alfa: Relajación y calma. Favorece la creatividad y la concentración.
- Theta: Meditación profunda y reducción del estrés. Ideal para la introspección.
- Delta: Sueño profundo y regeneración celular a nivel físico y mental.

🌟 **Tip extra:** Mantén el espacio despejado, sin pantallas ni distracciones.

COMO QUIERO
QUE SE VEA MI
VIDA ESTE 2025



SALA

REFUGIO

BIENESTAR

VISION
BOARD
2025

HABITACIÓN



COCINA

BAÑO

Descripción de mis espacios soñados

¿CÓMO QUIERO QUE SE VEA MI ESPACIO SOÑADO?

Ahora que ya tienes una idea de cómo quieres que se vean tus espacios, vamos a describir aspectos como el tipo de diseño, iluminación, mobiliario, decoración, colores, etc. que desees ver. Recuerda que la visión va más allá de los ojos, vemos a través de la piel y el espíritu.

¿CÓMO MEJORARÁ MI VIDA CUANDO LOGRE TRANSFORMAR MI ESPACIO?

PREGÚNTATE CÓMO QUIERES SENTIRTE CUANDO HABITES ESTE ESPACIO.

Aquí te dejo algunos ejemplos:

Habitación: Podré descansar mejor

Sala: Tendré más momentos de conexión junto a las personas que amo

Baño: Tendré un espacio de bienestar para mis rituales de amor propio

Cocina: Sentiré más motivación a la hora de cocinar mis alimentos

¿Cómo imagino mi espacio soñado?

Utiliza este espacio para escribir, dibujar, mapear o plasmar todo lo que se te venga a la mente cuando piensas en tu hogar soñado. Piensa en las texturas, los sonidos, los olores, los colores, los muebles, la vista y todo lo que te gustaría implementar en el.



Checklist Holistik

¿Cómo están tus espacios?

En este espacio vamos a evaluar si lo que has plasmado en tu **Vision Board** está acorde con tu espacio actual. Este checklist te ayudará a evaluar el impacto de tu entorno en tu bienestar físico, mental y emocional, y te dará claves para mejorar tu espacio.



Instrucciones: Responde cada pregunta con **SÍ**, **NO** o **A VECES**, y al final revisa las recomendaciones según tus respuestas.

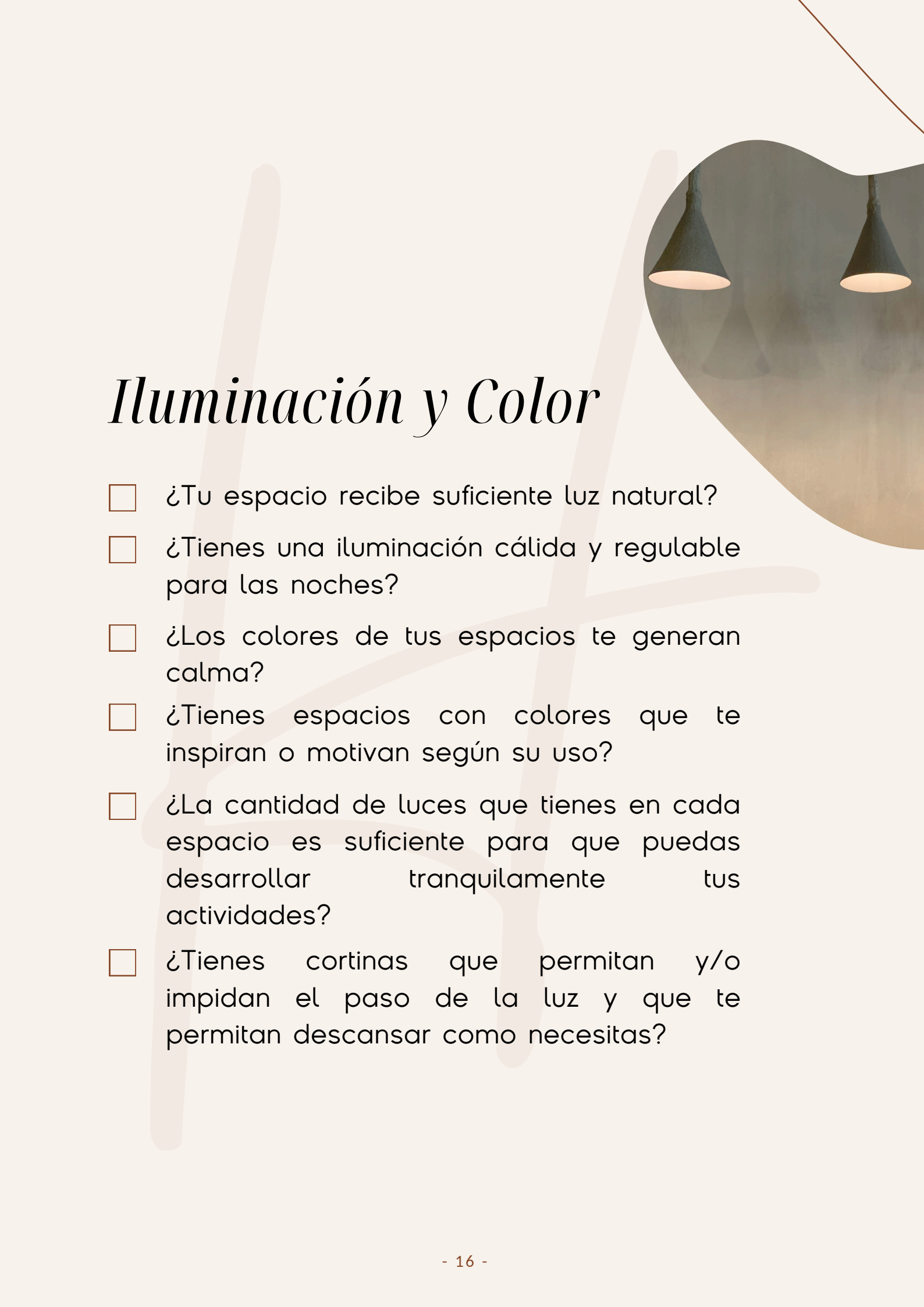
Puedes realizar el diagnóstico para cada espacio que quieras transformar.



Orden y Distribución

- ☐ ¿Sientes que el espacio fluye bien y es funcional?
- ☐ ¿Tienes áreas libres de desorden y organizado de manera funcional?
- ☐ ¿Cuentas con espacios organizados para cada actividad (comer, descansar, trabajar, crear, conversar, disfrutar, meditar, etc.)?
- ☐ ¿Puedes moverte con facilidad sin obstáculos incómodos?
- ☐ ¿La distribución del mobiliario facilita la interacción, comodidad, privacidad, concentración, etc. de cada persona en el lugar?





Iluminación y Color

- ☐ ¿Tu espacio recibe suficiente luz natural?
- ☐ ¿Tienes una iluminación cálida y regulable para las noches?
- ☐ ¿Los colores de tus espacios te generan calma?
- ☐ ¿Tienes espacios con colores que te inspiran o motivan según su uso?
- ☐ ¿La cantidad de luces que tienes en cada espacio es suficiente para que puedas desarrollar tranquilamente tus actividades?
- ☐ ¿Tienes cortinas que permitan y/o impidan el paso de la luz y que te permitan descansar como necesitas?



Sonido y Olfato

- ☐ ¿Tu espacio es silencioso o tiene sonidos agradables (música, naturaleza, agua)?
- ☐ ¿Tienes algún ruido molesto o estresante en tu entorno (electrodomésticos, etc)?
- ☐ ¿Cuentas con aromas que te generen calma o energía según la necesidad?
- ☐ ¿Abres las ventanas regularmente para renovar el aire y mejorar la calidad ambiental?
- ☐ ¿Tienes purificador de aire o plantas que te ayuden a purificar el aire?
- ☐ ¿Tienes difusores de olor que apoyen tus procesos de concentración, relajación, etc?
- ☐ ¿Los productos de limpieza aportan frescura al ambiente o los asocias con olor a hospital?
- ☐ ¿Desechas diariamente las basuras para evitar la acumulación de olores desagradables en el ambiente?
- ☐ ¿Tienes espacios dentro del hogar con eco o alta reverencia?

Naturaleza y Materiales

- ☐ ¿Tienes plantas o elementos naturales que ayuden en tu regulación sensorial?
- ☐ ¿Los materiales que te rodean son cálidos y agradables al tacto?
- ☐ ¿Desde el espacio tienes acceso a vistas naturales a través de ventanas?
- ☐ ¿Usas texturas que aporten confort y conexión sensorial (madera, tejidos naturales, cerámicas, etc.)?
- ☐ ¿Los diferentes materiales, colores y texturas se ven armónicos en el lugar?
- ☐ ¿Tienes pantallas o elementos que generen una alta carga sensorial?
- ☐ ¿Tienes elementos personales o decorativos que generen emociones positivas?



Comodidad y Bienestar

- ☐ ¿Tienes espacios cómodos para relajarte o meditar?
- ☐ ¿Realizas pausas activas o estiramientos para evitar fatiga?
- ☐ ¿Tu mobiliario es ergonómico y adecuado para tus actividades diarias?
- ☐ ¿El ambiente favorece el descanso, la productividad o la funcionalidad específica necesaria?
- ☐ ¿Sientes que tu espacio es un refugio que te brinda seguridad y bienestar?
- ☐ ¿Tu rutina diaria en este espacio se siente agotador o estresante, o te genera disfrute?
- ☐ ¿Tienes hábitos en este espacio que potencien su funcionalidad y mejoren tu calidad de vida?
- ☐ ¿Tienes estímulos visuales que generen distracción o estrés?
- ☐ ¿El espacio refleja tu personalidad y te hace sentir a gusto?

Diagnóstico

Mayoría de SÍ ✓

¡Felicidades! Tu espacio está alineado con el bienestar. Sigue potenciándolo con pequeños detalles.

Mayoría de A VECES ●

Hay aspectos a mejorar. Revisa en qué áreas puedes hacer ajustes para optimizar tu entorno.

Mayoría de NO ✗

Es momento de transformar tu espacio. Prioriza los cambios que pueden impactar más en tu bienestar.

Realiza una **lista detallada de materiales y recursos** que necesitas

Haz un presupuesto y planifica la Transformación de tu espacio de bienestar

🌿 **Recuerda:** Pequeños cambios en tu entorno pueden hacer una gran diferencia en cómo te sientes cada día.

Ruta Mental

Aquí escribiremos como vamos a hacer realidad esos espacios soñados

HÁBITOS

MATERIALES

ESPACIO
SOÑADO

RECURSOS

PRESUPUESTO

📍 ¿Necesitas Ayuda para Transformar tu Espacio?



Sé que cada hogar y cada persona tiene necesidades únicas. Si después de realizar este diagnóstico de tu espacio **sientes que necesitas orientación profesional** para aplicar los principios de neuroarquitectura y bienestar, **estoy aquí para ayudarte.**

🏠 La **asesoría en transformación** de espacios te permitirá:

- ✅ Diseñar un entorno alineado con tu estilo de vida y bienestar.
- ✅ Optimizar la distribución, iluminación y biofilia de manera estratégica.
- ✅ Recibir recomendaciones personalizadas para mejorar el confort y la funcionalidad de tu espacio.
- ✅ Remodelación y construcción de espacios con un enfoque en funcionalidad y bienestar.

Agenda tu sesión con nosotros y da el siguiente paso en tu proceso de transformación.

Escanea el QR para más información. ✨

💡 Tu espacio es un reflejo de tu bienestar. ¡Juntos podemos transformarlo! 🌿



Aviso Importante

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Esta guía ha sido creada con fines educativos e informativos basados en principios de neuroarquitectura y bienestar ambiental. Las recomendaciones aquí descritas están diseñadas para inspirar y facilitar la transformación de los espacios, pero no sustituyen la asesoría profesional en arquitectura, diseño de interiores o salud mental. Los resultados pueden variar según la aplicación individual de cada usuario. Para cambios estructurales o decisiones de salud, se recomienda consultar con un profesional especializado.

Los derechos de autor y toda la propiedad intelectual de los materiales contenidos en esta Guía de Transformación de Espacios para el Bienestar son propiedad exclusiva de Kelly González, bajo la marca de Holistik Homes.

De acuerdo con la Ley de Derechos de Autor vigente en Colombia y otras leyes internacionales aplicables, está prohibida la reproducción, distribución, publicación o modificación parcial o total de los materiales contenidos en esta guía sin la autorización expresa y por escrito del autor. Esto incluye, pero no se limita a: textos, gráficos, logotipos, fotografías, ilustraciones, videos, audios, infografías y cualquier otro contenido visual o conceptual presente en este material.

Al utilizar esta guía, aceptas que:

- Asumes la total responsabilidad por las decisiones y acciones que tomes al aplicar las recomendaciones aquí descritas.
- Holistik Homes, Kelly González, sus colaboradores y asociados no serán responsables por daños directos, indirectos o consecuentes que puedan surgir del uso o interpretación de la información contenida en este material.

Gracias por comprender, respetar y valorar el contenido original. 



HOLISTIK HOMES