

IDEAS

Nina Mariani, arquitecta italiana: "En salones pequeños, si no pones el televisor mínimo a 180 centímetros del sofá, nunca será cómodo"

La arquitecta italiana Nina Mariani comparte su guía definitiva de medidas para el salón: desde la altura correcta de la televisión hasta el tamaño ideal de la alfombra. ¡Mira, mira!



Elena Sánchez-Beato

Periodista especializada en decoración y lifestyle

Comparte este artículo:



8 de abril de 2026, 13:00



Hay decisiones en decoración que parecen intuitivas, pero que, cuando se hacen mal, **afectan directamente a la comodidad y al equilibrio visual de un espacio**. El salón, como núcleo de la vida en casa, es uno de los lugares donde más se nota. Y no se trata solo de estética: las proporciones importan, y mucho.

La **arquitecta italiana Nina Mariani** lo explica con claridad en una guía práctica donde resume las medidas clave que todo salón debería respetar. Desde la **distancia entre el sofá y la televisión** hasta el tamaño de la alfombra o la altura de la pantalla, sus recomendaciones combinan ergonomía y diseño con un objetivo claro: que el espacio funcione y se vea bien.

La distancia sofá-TV: la clave del confort

Una de las reglas más importantes (y más ignoradas) es **la distancia entre el sofá y la televisión**. "En un salón pequeño, **la televisión debe estar mínimo a 180 centímetros del sofá**", señala. Este dato no es casual. Tiene que ver con la comodidad visual: si la distancia es demasiado corta, la vista se fuerza y la experiencia resulta incómoda; si es demasiado larga, se pierde nitidez y conexión con la pantalla.



FOTO: FOTO: JORDI CANOSA ESTILISMO: MAR GAUSACHS PROYECTO: MATERIA STUDIO

La arquitecta matiza que esta medida también depende del tamaño de la televisión y de su resolución. **A mayor tamaño, mayor distancia recomendable**. Por eso, no se trata de una cifra rígida, sino de una base sobre la que ajustar según cada caso.

El tamaño de la TV según el sofá

Otro de los puntos clave de su guía es la relación entre el tamaño del sofá y las pulgadas de la televisión. Nina Mariani propone proporciones muy claras:

- Un sofá de unos **1,80 m** funciona bien con una TV de **40"**
- Un sofá de unos **2,16 m** encaja con una TV de **48"**
- Un sofá de unos **2,25 m** se adapta a una TV de **50"**
- Un sofá de unos **2,61 m** admite una TV de **58"**
- Un sofá de unos **2,92 m** permite una TV de **65"**
- Un sofá de unos **3,82 m** puede integrar una TV de **85"**



Esta relación evita uno de los errores más habituales: elegir una televisión desproporcionada respecto al espacio. **NI demasiado pequeña, que se queda "perdida", ni excesivamente grande, que domina el salón y lo desequilibra.** El objetivo no es impresionar con el tamaño, sino acertar con la escala.

La altura perfecta de la televisión

La altura a la que se coloca la televisión es otro de los aspectos fundamentales. **"El centro de la TV debe coincidir con la altura natural del ojo cuando estás sentado", explica.** En la práctica, esto se traduce en una medida que suele situarse entre los 105 y 115 cm desde el suelo. Es una referencia sencilla, pero muy efectiva.



FOTO: EVA JURADO

Colocar la televisión por encima de esta altura – algo bastante habitual – obliga a elevar la mirada, **genera tensión en el cuello y reduce la comodidad.** En cambio, cuando está bien posicionada, la experiencia es mucho más natural.

La alfombra: proporción y orden visual

Más allá de la televisión, la guía también pone el foco en la alfombra, un elemento clave para estructurar el salón. Para que funcione correctamente, debe cumplir tres reglas básicas:

- Debe ser **más ancha que el sofá**
- Debe dejar **entre 20 y 40 cm de margen a cada lado**
- Las patas delanteras del sofá **deben apoyarse sobre ella**



FOTO: AMADOR TORIL, PROYECTO: STUDIOMAC, ESTILISMO: CRISTINA RODRÍGUEZ GOITIA

Cuando estas proporciones se respetan, la alfombra ayuda a delimitar la zona de estar y aporta sensación de orden. En cambio, cuando es demasiado pequeña, el espacio se percibe deslavazado y sin cohesión.



FOTO: WEB ÁNGELA BERMÚDEZ

Medir antes de decidir

Lo más interesante de esta guía es que pone sobre la mesa algo fundamental: **antes de decorar, hay que medir**. Muchas veces se eligen muebles o se colocan elementos por intuición, sin tener en cuenta su relación con el resto del espacio. Y ahí es **donde aparecen los problemas: televisores demasiado altos, alfombras pequeñas o distancias incómodas**. Las recomendaciones de Nina Mariani funcionan como una base clara sobre la que constru