



Conquistar el desorden

El desorden se asocia a menudo con la limpieza de primavera, ese ritual anual que abre paso a nuevos comienzos y perspectivas. Pero sin importar la época del año, si usted está luchando y estresado con más cosas de las que caben en su espacio, es hora de actuar.

Catherine Roster, de la Universidad de Nuevo México, estudió la relación entre el desorden en el hogar y el bienestar general. El estudio examinó cómo afecta el desorden a la percepción que una persona tiene de su hogar y compromete sus sentimientos de satisfacción en la vida.

El **estudio** reveló que muchos de los participantes consideraban sus posesiones como una extensión de sí mismos y que rodearse de ellas les proporcionaba una sensación de bienestar psicológico. Sin embargo, el desorden se relacionó negativamente con la sensación psicológica de hogar y, en última instancia, con el bienestar.

El desorden afecta al cerebro y al cuerpo

- Al cerebro le gusta el orden. Los constantes recordatorios visuales de desorganización agotan los recursos cognitivos, reduciendo la capacidad de concentrarse, procesar información y ser productivo. También puede reducir la memoria de trabajo.
- Un hogar desordenado puede provocar una respuesta crónica de lucha o huida de bajo grado. Esto puede desencadenar cambios que afectan a la inmunidad y la digestión y aumentan el riesgo de diabetes de tipo 2 y enfermedades cardíacas.
- Las personas que duermen en habitaciones desordenadas son más propensas a tener problemas de sueño, como dificultad para conciliar el sueño y ser molestadas durante la noche.
- Estar en una habitación desordenada hará que tengas el doble de probabilidades de comerte una chocolatina que una manzana.
- Las personas con hogares extremadamente desordenados tienen un 77% más de probabilidades de padecer sobrepeso.

Consejos para vencer el desorden

Ya sea que siga a la experta en organización **Marie Kondo** o al estilo minimalista de **Joshua Becker**, estos consejos le ayudarán a empezar poco a poco para conquistar el desorden de tu hogar.

Controle el flujo de correspondencia

- Deseche inmediatamente el correo basura. Tenga una cesta para las cosas importantes.
- No utilice papel en la medida de lo posible.

En la cocina

- Organice un armario o cajón a la vez y done artículos duplicados o que no utilice.
- Guarde los pequeños electrodomésticos (tostadoras, batidoras, etc.) fuera de la vista. Liberará espacio para preparar la comida y ayudará a reducir el desorden visual.
- No amontone los platos en el fregadero. Lávelos y séquelos inmediatamente después de usarlos o guarde en el lavavajillas.

Organice la lavandería

- La ropa sucia va al cesto. La ropa limpia se dobla y se guarda inmediatamente.
- ¿No hay espacio suficiente? Deshágase conscientemente de la ropa que no utilice. Organice en pilas para desechar, donar y conservar. Deseche inmediatamente los artículos y, a continuación, guarde en su auto para dejarlos en el centro de donación.

Si tiene hijos

- Los juguetes pertenecen en el armario, no en el suelo.
- Recoja y guarde los juguetes todas las noches.
- Las computadoras, tabletas y equipo deportivo se guardan en su espacio designado a menos que se utilicen activamente.

Uso inteligente del almacenamiento

Unas papeleras atractivas y funcionales pueden ayudarle a organizar su espacio para que todo tenga su lugar. Pero incluso ellos tienen límites cuando se trata de ordenar.

"Si no usas las cosas de tu casa, deshazte de ellas. No vas a empezar a usarla más por meterla en un armario". - Joshua Becker

