



*Soy como estoy, estoy como soy*

# HOGAR LIMPIO, MENTE LIMPIA

El lugar donde vivimos no refleja tan bien la forma que somos y estamos, como sí lo hace el modo en que vivimos

Y es que el esfuerzo que dedicamos a sentirnos bien donde habitamos refleja cómo está nuestra mente y la importancia que damos a nuestro autocuidado, y también hace la diferencia entre sentirnos que vivimos en una simple vivienda, por muy grande y ostentosa que sea, o que el espacio que habitamos sea nuestro hogar, aunque éste sea pequeño y humilde

Tiene que ver con el sentido de pertenencia, pero no a la pertenencia en lo material sino en lo mental; podemos estar viviendo incluso transitoriamente en un lugar, pero si el autocuidado es un valor importante en nuestra vida, eso se verá reflejado también en el cuidado del lugar donde vivimos, atendiendo su limpieza y orden

# HOGAR LIMPIO, MENTE LIMPIA

Entonces si nuestra mente está intranquila, ansiosa, con un nivel de estrés alto que le mantiene con pensamientos y preocupaciones insistentes, no sólo lo estaremos pasando mal física y mentalmente, y estaremos desconectados con nosotros mismos y los que nos rodean, sino este estado tenderá a reflejarse en nuestro modo de vivir, de estar en el presente, el cual muchas veces se tornará con concentración difusa, pudiendo ser olvidadizos y tendiendo a la procrastinación (dejar para después lo que debemos hacer ahora), por lo que el espacio que habitamos tenderá a volverse sucio y desordenado

Y lo mismo pasa en sentido contrario, si nuestra mente está en paz y equilibrio, si estamos conectados con nosotros adecuadamente, tenderemos a conectarnos también de buena forma con quienes nos rodean, el autocuidado será parte importante de nuestro comportamiento y, por lo tanto, este estado mental también se verá reflejado en cómo gestionamos nuestro hábitat, el cual procuraremos sea nuestro hogar, donde nos sintamos a gusto y viviendo bien, de manera que cuidaremos su higiene y orden, pudiendo también coordinar trabajos colaborativos en familia que también van a ayudar a fortalecer los lazos familiares y la convivencia

# BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE UN HOGAR LIMPIO Y ORDENADO

A parte de lo obvio que significa para la salud propia y de nuestra familia vivir en un lugar limpio, también hay beneficios directos en lo psicológico, y no nos referimos sólo al aseo profundo que normalmente hacemos de vez en cuando, sino en especial al aseo que realizamos regularmente

Uno de esos beneficios tiene una base neurológica, pues cuando hacemos aseo tenemos un objetivo en mente y cuando lo cumplimos nuestro organismo libera endorfinas (hormona de la felicidad) que estimulan los centros de placer del cerebro, y nos sentimos contentos por el logro del objetivo

Pero también hay estudios (Universidad de Londres) que concluyen que el limpiar en forma regular disminuye hasta en un 20% el riesgo de sufrir depresión, además de ser más fácil concentrarse y por lo tanto ser más productivo en un ambiente limpio y ordenado

Pero no sólo nos sentimos más a gusto sino también más seguros, incluso si vivimos entre el desorden se elevan nuestros niveles de estrés, generando cortisol (hormona del estrés), generando un sentimiento contrario a la felicidad

# BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE UN HOGAR LIMPIO Y ORDENADO

Incluso el hábito de hacer aseo y ordenar puede convertirse en una forma de meditar, pues si la rutina ofrece la mezcla correcta entre exigencia y relajación, se puede alcanzar un flujo meditativo

Lo mismo ocurre con otras actividades rutinarias, que para muchas personas pueden resultar una “lata” tener que hacerlas o para las que “nunca” hay tiempo, pero lo cierto es que, si se tiene la actitud y disposición mental adecuada, pueden resultar muy relajantes y placenteras, tales como la jardinería, el planchado, etc., existe un sin fin de actividades que podemos hacer en casa que se pueden convertir en un modo de calmar la mente o también de concentrarse en profundidad en una idea en particular que nos tenga inquietos, logrando un mejor análisis y procurando buscarle una solución, y con todo esto, de paso, tener una mejor calidad de vida

# BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE UN HOGAR LIMPIO Y ORDENADO

Ahora bien, es importante aclarar que cuando hablamos del hábito, rutina, etc., de enfocarse en el orden y la limpieza, naturalmente nos referimos a un comportamiento equilibrado, resultando importante evitar el caer en conductas obsesivas pues éstas, si bien también producen relajación, en vez de que ésta sea promotora de felicidad la relajación que producen responde más bien a la imposibilidad de dejar de hacer esas conductas, lo que en definitiva produce más estrés y profundización de la psicopatología

Así es que a animarse a mejorar el bienestar en el lugar que vivimos, después de todo, en estos tiempos de pandemia en que tenemos mucho tiempo para estar casa, es un excelente momento para adquirir y desarrollar estos hábitos

Entonces, donde vives ¿es tu hogar o sólo es tu vivienda?

