

Healthy & Resilient You

Resolver para liberarse:

cómo despejar su espacio físico y mental



Es un nuevo año, las festividades llegaron y terminaron, y usted está comprometido al 100% en volver sus propósitos una realidad. Pero entre los nuevos regalos y los viejos recuerdos, ¿tiene espacio para la nueva persona en la que se quiere convertir?

Este año, en lugar de proponerse traer más a su vida, considere aprovechar lo que ya tiene, pensar en lo que realmente necesita y dejar ir lo que se interpone en su camino.

Su cerebro desordenado: hay un embotellamiento ahí

Para algunos, el desorden es dos docenas de tazas en la alacena; para otros, es la enciclopedia anticuada en la que Plutón aún aparece como planeta. Sea cual sea el culpable, si no está contribuyendo de manera positiva a su vida, puede convertirse en un lastre a la hora de tomar decisiones. Cada vez que se pregunta "¿Me lo quedo? ¿Lo tiro? ¿Lo dono?" gasta energía mental. Entre más tiempo pase sin responder la pregunta, más es víctima de la **fatiga de la toma de decisiones**.



FATIGA DE LA TOMA DE DECISIONES:

cuando su cerebro se abruma con el pensamiento de tomar una decisión, simplemente dice "Ya no puedo" y se apaga.

A la fatiga de la toma de decisiones se le agrega el desorden, lo que dificulta más la toma de decisiones en todas las áreas de su vida. Si alguna vez le ha costado enviar un correo electrónico porque el desorden de su escritorio sigue llamando su atención, conoce la sensación.

El desorden entra al buzón de su cerebro como correo basura visual y demanda su atención. Puede causar un embotellamiento neurológico que redirige su concentración y bloquea las señales importantes. Como los embotellamientos reales, este atascamiento puede hacer que se disparen las hormonas del estrés y dejarlo en un constante estado de ansiedad leve provocada por el desorden.

Acabe con el ciclo de desorden y estrés (antes de que este acabe con usted)

A medida que aumenta el desorden, también aumenta el estrés. Nos abrumamos, evitamos limpiar y nos atoramos en un círculo vicioso. Para acabar con él, tiene que dejar de ser un guardián pasivo del pasado y convertirse en un curador activo de su futuro.

Acabar con el desorden no se trata de borrar el pasado ni de eliminar recuerdos. Es justo lo opuesto. Al liberar espacio en casa y reducir las distracciones, mejoramos la concentración y la función cognitiva, lo que nos ayuda a relacionarnos con nuestro pasado, presente y futuro de maneras más saludables. Piense que acabar con el desorden no es perder cosas, sino liberar ancho de banda mental para personas, artículos y paz mental que importan *en el momento*.

Su receta para una vida más ligera

Deshacerse de objetos que podrían tener un valor sentimental nunca es fácil, así que es importante comenzar lentamente. Despejar su entorno es un proceso, y estos hábitos pueden ayudarle a dominarlo.

 **Primero, encuentre el “porqué”:** antes de tocar una cosa, tómese un momento para reflexionar y definir su “porqué”. Pregúntese: “¿Cómo me quiero sentir en mi espacio y en mi vida este año?” (p. ej., ¿en paz? ¿concentrado? ¿ligero?). Deje que esa visión sea su filtro para cada decisión.

 **Comience con algo pequeño y tome impulso:** abrumarse es el enemigo del progreso. Comprométase a organizar 5 minutos a diario un cajón, un estante o una carpeta digital. Las victorias pequeñas y constantes crean confianza y un sentido tangible de logro.

 **Clasifique con intención y sin culpa:** cuando examine cada objeto, vaya más allá de “¿Me produce alegría?” y hágase preguntas más concretas como: “¿Esto apoya a la persona en la que me estoy convirtiendo?” y “Si no tuviera esto, ¿lo compraría otra vez el día de hoy?” Recuerde

que no solo está organizando, sino que también está reduciendo la carga cognitiva que perjudica la capacidad de su cerebro para procesar información.



Asigne un lugar a cada cosa: el caos surge cuando las cosas no tienen un lugar. El paso final es asignar un lugar específico y lógico a cada objeto que conserve. Esto reduce la fatiga de la toma de decisiones en el futuro y hace que su espacio sea inherentemente más fácil de mantener. Un entorno organizado ayuda a que el cerebro se relaje, lo que disminuye el estrés y facilita pensar claramente.



Ritualice la liberación: transforme la tarea tediosa de deshacerse de objetos en un ritual significativo. Agradezca a los objetos su servicio antes de donarlos. Escriba creencias limitantes o remordimientos sobre el objeto y haga trizas o queme de manera segura el papel. Este acto ceremonial proporciona un poderoso cierre psicológico.



Proteja su paz: una vez que el espacio esté despejado, ¡defiéndalo! Encienda una vela, ponga una flor o simplemente admire el vacío. Si disfruta su espacio despejado, es menos probable que vuelva a llenarlo.

CONSEJO PROFESIONAL:



si su casa ya está libre de desorden y su verdadero objetivo es liberar espacio mental, simplemente sustituya un pensamiento o comportamiento agotador por la palabra “objeto” o “artículo” en casi cualquiera de las instrucciones anteriores. Cuando la conversación con uno mismo o los hábitos ya no nos sirven, es momento de eliminarlos.

Recuerde que Roma no se hizo en un día, así que no se preocupe por eliminar cosas acumuladas de su imperio en una sola tarde. Comience con algo pequeño, proceda con intención y celebre cada acto de organización como un éxito.

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite el hub digital de Concern, regístrese en employees.concernhealth.com y seleccione el botón “**Get Services**” (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

Llame al 800.344.4222
employees.concernhealth.com