

La técnica Declutter permite ser más organizado

La única desventaja de ser ordenado es no hacer nuevos y excitantes descubrimientos

Los anglosajones tienen una palabra para definir el acto de "despejar" un espacio: 'declutter'. Despejar probablemente sea la traducción que mas se aproxima, aunque no lo describe del todo; implica tanto organizar como tirar lo sobrante, según se requiera, a fin de dejar el espacio limpio y "optimizado".

Tal vez no te convencimos en anteriores artículos sobre minimalismo de pasar, de buenas a primeras, de tu casa abarrotada al pacífico aspecto de una habitación de hotel. Primero, porque tal vez tengas apego a tus cosas y no quieras tirarlas y segundo, porque nunca te explicamos el cómo se supone que vas a pasar de tal absoluto desorden a ese marco idílico de la foto de portada sin perder la cordura en el intento.

Pues bien, hoy vamos a hablarte del 'declutter', y aunque no quieras tirar nada, de todas formas sí puede interesarte. Y arrojar luz sobre cómo empezar a ser, si no del todo, al menos un poquito más minimalista.

¿Por qué debería de hacerlo?

Si te estás haciendo esta pregunta tal vez estás perfectamente bien con tus cosas y entonces, no deberías de hacerlo. Uno debería despejar sólo cuando su desorden le hace daño. Se trata de hacer espacio para las cosas que importan, y a veces, en pocos casos pero ocurre, las cosas que importan ya están ahí.

El caso es que el desorden puede desempeñar un papel importante en cómo nos sentimos acerca de nuestros hogares, lugares de trabajo, y nosotros mismos. Las casas y espacios de trabajo desordenados nos dejan una sensación de ansiedad e impotencia.

Aunque rara vez el desorden es reconocido como una fuente importante de estrés en nuestras vidas, lo es para los psicólogos. El desorden bombardea nuestra mente con estímulos excesivos (visuales, olfativos, táctiles), obligando a estos sentidos a trabajar horas extra en los estímulos, nos distrae por llamar nuestra atención, nos hace más difícil relajarse, angustia y crea sentimientos de culpa y frustra al impedir la localización de lo que necesitamos rápidamente.

Muchas personas disfrutan de limpiar el desorden, ya que, en realidad, alivia el estrés proporcionando una sensación de control y logro. Para otros, la eliminación de la basura libera un poco de espacio extra. El caso es que ordenar no hace mal a nadie.

Consejos básicos para "minimalizar"

Nunca empieces por los agujeros negros.

La primera tentación es empezar por lo peor porque te parece que así avanzarás mucho de golpe y que solo ahí está realmente el problema. No hagas. Rara vez eso funciona porque son tan absorbentes que no los terminas en un día y te desanimas. Además, al tener que hacerlo en tandas, amplía las posibilidades que te rindas en las sucesivas jornadas que te toca en el mismo lugar. Los agujeros negros suelen estar en el garaje, desván, debajo de la encimera de la cocina o en el armario "secundario" de la ropa de invierno. En general, recomiendo empezar por las superficies planas, es decir, los altos y exteriores de las cosas como mesas y repisas. Son las que crean mayor sensación de avance en poco tiempo ("ojos que no ven corazón que no siente") y además son fáciles.

No lo lances todo al barreño.

Tirar crea una satisfacción inmediata muy poderosa. Realmente puede llegar a ser tan adictivo como comprar. Sin darte cuenta pasas de un sitio a otro y ya no te preguntas si has de tirarlo, sino si puedes hacerlo. No tires sin cabeza porque estás condenado a quedarte sin actividad y sentirte automáticamente después triste sin tus cosas, lo que te llevará a rellenar el espacio con nuevas versiones de estas.

Evita los costes hundidos.

En el mundo de la economía, los costes en los que ya se ha incurrido y no pueden ser recuperados se conocen como hundidos. Los artículos de una casa casa, en su mayoría, deben considerarse como costes hundidos (salvo situaciones excepcionales en los que un elemento aumenta de valor). Como no se puede recuperar el dinero que se ha gastado en ese artículo, no debería ser un argumento para conservarlo. Ya se fue, dalo por perdido. Se debe pensar solamente en el valor que la cosa puede añadir o sustraer de tu vida en el futuro. La comprensión de este concepto puede ayudar a tomar decisiones más racionales y menos sentimentales sobre lo que se debe mantener y lo que se debe tirar.

No tengas repeticiones que no puedan usarse simultáneamente.

Para elegir si deshacerse de algo o no, hay tres normas básicas: que funcione, que se use y que no haya otro igual o mejor. Las últimas dos reglas son abiertas, en el sentido de que se adaptan a la situación. No es lógico que te digan que no puedes tener dos vasos si en tu casa sois dos. Pero 34 ya es una cosa más difícil de poder usar simultáneamente. En muchas casas de ciudad ni siquiera cabrían 32 personas a la vez. Por otro lado, con el del tiempo, normalmente se suele decir que un uso cada tres meses es el máximo para considerar que algo se está usando, pero no se aplicaría por ejemplo en un chaquetón de nieve si en tu ciudad sólo nieva dos meses al año. En general, probablemente deberías deshacerte de todo lo has usado en mucho tiempo, tengas una versión mejor al uso que lo desfasa, lo habías perdido y no lo extrañabas o ni siquiera sabías que todavía lo tenías porque la probabilidad de que te aporte algo en el futuro es muy baja, pero siempre la optimización se adapta a la situación y hay que usar la lógica personal para aplicarla. Nadie te puede ayudar aquí.

Crea un sistema de clasificación.

A medida que encuentres cosas, elige el lugar que van a tener, sólo uno, y a partir de entonces manda todas las de su categoría a ese lugar. El cual, ha de ser por norma cerca de dónde se usa. A veces incluso es mejor limpiar una categoría que un lugar, aunque depende de qué tan esparcida esté

en ese hogar concreto. La razón bajo esto es que si ordenas zona por zona y las dejas en el mismo sitio donde estaban, para cuando hayas hecho unas pocas no podrás recordar si ya había o no una versión de eso. Tener dos "casas" para una categoría multiplica el problema de ordenarlo y tenerlas lejos de donde se usan amplían la probabilidad de que no vuelvan a su sitio además de ser poco óptimo para los traslados.

Optimiza tu forma de ordenar.

Hay libros como los de Marie Kondo, una autora japonesa y consultora de organización que ha vendido cuatro millones de copias en 33 países con su obra "La magia de orden", que enseñan a doblar de forma más eficiente o categorizar objetos. Pero en principio las normas básicas son que:

a) Las cosas en las superficies planas se desordenan más y se mueven más de lugar que las que están guardadas, por lo cual cuantas menos haya a la vista, mejor.

b) Digitalizar es tu amigo. Hay cientos de cosas como almanaques de mesa, paquetes notitas, tarjeteros, guías de teléfono, relojes de pared, etc., que en esta época son respetablemente hermosos pero inútiles, casi antiguallas. La tecnología es, lo aceptes o no, más eficiente con el espacio.

c) La decoración en sí es poco útil, el exceso de ella, absurdo. Los humanos estamos preparados evolutivamente para detectar las variaciones del entorno, así es como nuestros antepasados notaban que se acercaba el invierno o que las gacelas se estaban rodando de lugar huyendo de un depredador. Cuando ponemos un decorado, nuestra mente lo aprecia un tiempo corto, después deja de verlo. De hecho, se toma un esfuerzo cognitivo en ignorar ese estímulo. Por tanto, un decorado a la semana de comprarlo no es sólo un disfrute cero, además es trabajo extra, cognitiva y físicamente dado que hay que hacerle mantenimiento (limpieza).

Y, por último, d) las personas usan frecuentemente el 20% de lo que tienen el otro 80% poco o, a veces, nunca así que ese 20% es lo que tiene que estar cerca y fácil de encontrar. Entre lo otro está lo que se tira, o bien, lo que se "guarda en las capas de atrás". Quiero decir que el orden de guardado no tiene que ir en pro de lo más bonito o agradable delante, sino primado la frecuencia de uso por encima de todo.

El presente artículo fue publicado primero en hipertextual.com

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Telecomunicaciones](#) [Comunicación](#) [Sociedad](#) [Innovación](#) [Tecnológica](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>