

Los beneficios (sorprendentes) de salud de ser ordenado



La mayoría de las personas saben que ser ordenado produce una sensación agradable y las ayuda a ser más productivas. No obstante, ¿sabía que existen beneficios de salud por ser ordenado? Estos son solo tres de dichos beneficios:

Beneficio 1: Ánimo y concentración mejorados¹

Vivir en desorden puede causar distracción y depresión. Despertar con el desorden puede hacerlo sentir derrotado antes de que el día siquiera haya empezado. Y llegar al caos de la casa al final del día de trabajo no es mucho mejor. Puede hacer que sus hormonas del estrés alcancen su máximo nivel, justo cuando necesita relajarse. Tomarse el tiempo para limpiar y ordenar puede levantarle el ánimo y ayudarlo a seguir enfocado.

Beneficio 2: Comer de manera saludable¹

Un entorno desordenado es estresante. Cuando sentimos estrés, tendemos a elegir alimentos reconfortantes, no necesariamente alimentos saludables. Sin embargo, cuando vive y trabaja en un lugar ordenado, tiende a pensar de antemano, planear comidas y comprar alimentos más saludables.

Beneficio 3: Mejor sueño²

Para un mejor sueño y un entorno más saludable, saque los objetos sobrantes de su habitación. Retirárá polvo y bacterias, además de crear una atmósfera más tranquila. Es más fácil conciliar el sueño en un espacio ordenado y limpio. Y tendrá una noche más tranquila.

Usted puede hacerlo

¿Quiere ser más ordenado? Empiece modestamente y limpie un poco cada día. Su motivación (y beneficios de salud) pueden crecer a medida que ve disminuir el desorden.

¹Fowler, Paige. How Cleaning and Organizing Can Improve Your Physical and Mental Health (Cómo limpiar y ordenar mejoran su salud física y mental). Shape. Consultado en octubre de 2017

²Kittaneh, Firas. Achieve better sleep: 7 Tips for a Cleaner and Healthier Bedroom (Lograr un mejor sueño: 7 consejos para una habitación más limpia y ordenada). Huffington Post. Consultado en octubre de 2017

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

Resources for Living®