

Planificar tu tiempo

Desde el giro de los planetas alrededor del sol hasta nuestro propio reloj biológico, todo el universo está regido por el ritmo. Nuestra vida diaria sigue un ciclo marcado por el alba y el ocaso, la luz y la oscuridad. Este ciclo regula el sueño, las comidas y las actividades que realizamos, pues controla nuestro humor, nuestra agilidad mental y nuestras funciones fisiológicas. El funcionamiento de estos relojes corporales varía según las personas. Esto explica por qué hay personas que encuentran sus mejores momentos a primera hora de la mañana, y otras muy tarde, cuando cae la noche.

Sea cual sea nuestra actividad, el tiempo se ha convertido en un lujo. El día tiene solamente 24 horas, y la mayoría de nosotros trabaja de día y descansa por la noche. Puede faltarte tiempo para realizar todas las tareas, compromisos y actividades que querías hacer durante las horas del día.

Cuanto más largas o exigentes sean tu jornada laboral y tu vida hogareña, mayor será el riesgo de que acabes convertido en una víctima de lo que los investigadores del estrés llaman «la enfermedad de la prisa». Los más propensos a sufrir este trastorno son los individuos muy estresados de personalidad tipo A, quienes tienden a provocarse ellos mismos el estrés de la urgencia.

Estas personas de tipo A se preocupan porque nunca parece haber tiempo suficiente para realizar una tarea, y a menudo lo que ocurre es que no dedican el tiempo necesario para completar las tareas, tratando de hacer muchas cosas en un período demasiado breve o haciendo varias cosas a la vez, saltando de una a otra sin orden ni concierto. Todos conocemos las consecuencias inmediatas de este tipo de comportamiento: los trabajos se amontonan sobre la mesa, las letras firmadas se convierten en una amenaza, la gente pierde la paciencia y surgen la ansiedad y el pánico.

Cuando esto ocurre el trabajo no es lo único que se ve afectado. Las relaciones y la vida hogareña están sujetas a las mismas presiones y falta de tiempo. El resentimiento experimentado por dedicar demasiadas horas al trabajo, y pocas a la relajación y a disfrutar de la compañía de la familia y los amigos, acaba limitando la satisfacción que podría obtenerse de la vida en general. Pero si, por el contrario, tienes demasiado tiempo a tu disposición, porque estás en paro o subempleado, también pueden surgirme problemas. La falta de estímulos mentales y físicos puede desembocar en una sensación de depresión y aislamiento.

Para evitar estos peligros tienes que controlar tu relación con el tiempo. La mejor manera de hacerlo es planificando con sumo cuidado, evaluando tus capacidades y elaborando un horario. En este capítulo conocerás varias estrategias organizativas que puedes utilizar. El resultado que se busca es que seas capaz de realizar más cosas en las horas de que dispones, y que puedas lograr un equilibrio entre el trabajo, la casa y el tiempo libre.

Uno de los puntos más importantes a recordar es que conviene que planifiques las actividades del tiempo de ocio con el mismo cuidado con que planificas el trabajo. Haciéndolo así podrás darte cuenta de la importancia del tiempo libre y de los momentos de relajación para tu salud y bienestar general.

Si planificas bien tus actividades, tu trabajo no interferirá en tu vida hogareña, cosa que cuando ocurre constituye una fuente de tensión doméstica y se va acumulando de manera gradual e inconsciente.

A fin de cuentas el trabajo y el hogar son interdependientes, y en circunstancias ideales deberían complementarse y enriquecerse. Así pues, la gran ventaja de lograr un equilibrio entre el trabajo y el descanso es que mejora la calidad de ambos y ayuda a sentirse mejor y a aprovechar al máximo las propias capacidades.

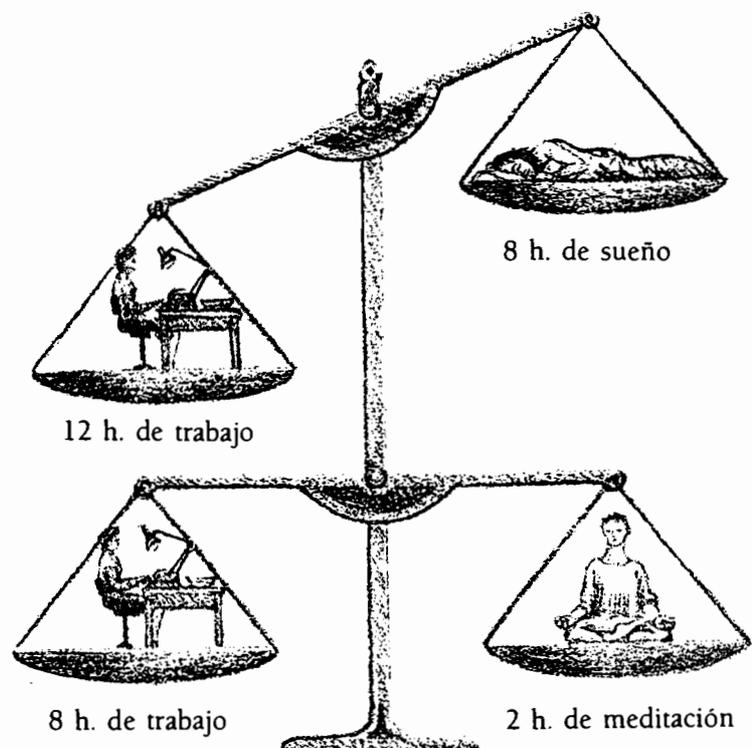
Cómo analizar tu tiempo

Casi nadie controla totalmente su empleo del tiempo. El horario depende inevitablemente de la naturaleza del trabajo que se desempeña y de la estructura de la vida personal. El equilibrio ideal, aproximadamente 8 horas de trabajo y el resto dedicado al descanso y la diversión, no es fácil de lograr. En situaciones difíciles se pierden de vista las prioridades, se deja que ciertos aspectos y actividades se superpongan a las demás y la vida se vuelve cada vez más angustiada y monótona, desprovista de estímulos y diversiones. No cabe duda de que tenemos que dedicar suficiente tiempo a dos funciones vitales: dormir y comer. Pero no hay que olvidar la importancia de aprender a perder tiempo de manera creativa. Darse el lujo de vez en cuando de un pasatiempo aparentemente sin propósito puede resultar terapéutico, ya que mejora tu eficacia y tu satisfacción en el trabajo así como tu capacidad de desenvolverte. Dedicar algún momento a holgazanear, soñar despierto o jugar tranquiliza el organismo y la mente, da nuevas energías y proporciona una sensación de optimismo, satisfacción y buen humor.

Demasiadas horas de trabajo y un número normal de horas de sueño no bastan para lograr un equilibrio. También necesitas tiempo para relajarte.

Equilibrar el tiempo entre el trabajo y el hogar

No dediques demasiado tiempo a una sola actividad. Si destinas la mayor parte de las horas del día a tu trabajo reducirás la calidad de otros aspectos de tu vida. Trabajar durante mucho tiempo seguido crea tensiones y agotamiento, que a su vez limitan la capacidad de relajarse y disfrutar del tiempo libre. Así pues, cuanto más atareado estés, más importante será que hagas una pausa de vez en cuando. Ciertas actividades como el ejercicio, la meditación, la música, la lectura, la cocina, y el encuentro con los amigos reparan el equilibrio destruido por un horario de trabajo demasiado exigente. Planifica las actividades de tus momentos de ocio y déjate algún tiempo para relajarte. Si te sobra tiempo, practica un nuevo hobby o deporte, o haz algún trabajo voluntario.



Una persona que trabaja 8 horas al día necesita al menos 2 horas enteras para relajarse, practicar algún

deporte o meditar. Si a esto se suman las horas de sueño, esta persona tendrá un horario equilibrado.

Cómo organizar tu tiempo

Si organizas tu tiempo de manera eficaz sentirás que controlas tu vida. Debes dedicar a cada actividad el tiempo adecuado y preciso, y establecer prioridades para las tareas que tienes que cumplir. Si lo haces lograrás un equilibrio, tus exigencias se corresponderán con el tiempo que tienes a tu disposición, y dejarás de realizar demasiadas actividades en un período demasiado limitado. La buena organización te permitirá seguir un ritmo adecuado; tendrás tiempo para corregir tus equivocaciones y las urgencias no te cogerán desprevenido. Lo ideal es hacer un horario a largo plazo. Debes planificar a distintos niveles para tener ideas diferentes de cómo emplear tu tiempo. Utiliza un horario a largo plazo de 6 o 12 meses junto con un horario mensual; subdivide el mes en horarios semanales, detallados y a corto plazo, y realiza cada día una lista de lo que tienes que hacer. Cuando surja un problema inesperado no te enloquezcas, decide cuanto tiempo te llevará resolverlo e inclúyelo en tu lista.

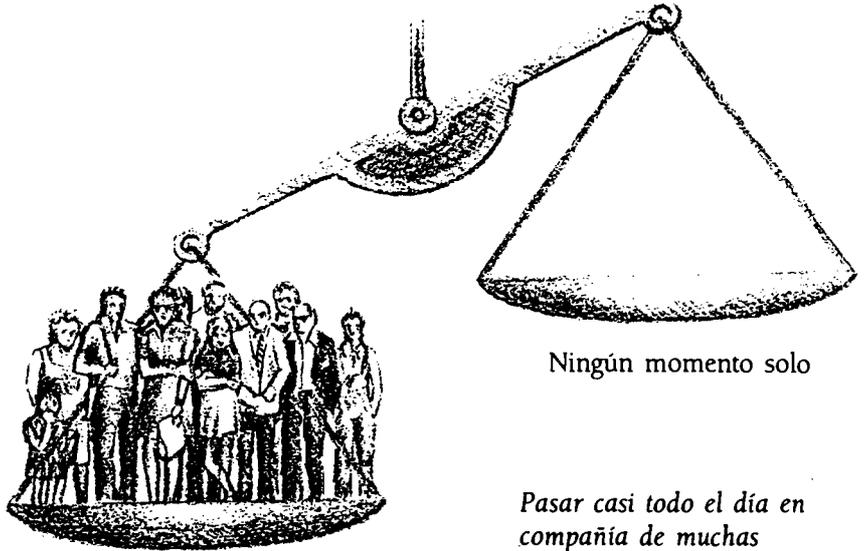
Agenda a largo plazo

Anota con la mayor precisión posible tus proyectos principales en el trabajo, reuniones, tareas, turnos, horas extras y todo lo relacionado con el trabajo que te exija emplear un tiempo adicional; hazlo para 6 meses y un año. Apunta las reuniones sociales y familiares, las vacaciones y los momentos en que tendrás que dar prioridad a los asuntos familiares.

HORARIO SEMESTRAL			
Mes	Trabajo	Familia	Tú mismo
Enero	Organizar reuniones de venta; llegan clientes extranjeros a finales de mes	Planificar vacaciones de verano	
Febrero	Vacaciones de uno de los compañeros; más trabajo; pedir ayuda	Pedir cita con el dentista	Preparativos para visitas que llegan del extranjero
Marzo	Nuevo cliente a fin de mes	Aniversario de boda de los padres; preparativos para la fiesta	Renovar pólizas de seguro
Abril	Hacer cuentas final ejercicio fiscal; pedir ayuda adicional	Vacaciones de Pascua de los hijos: 2 semanas	
Mayo			Fin de semana largo; torneo de golf; reservar hotel con antelación
Junio	Nuevo jefe a comienzos de mes; más trabajo durante la transición	Exámenes escolares	

Tiempo para ti mismo y para los demás

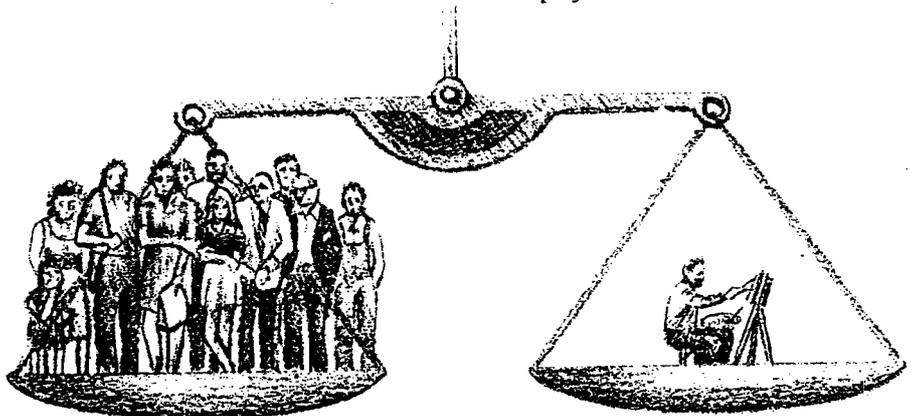
Un ambiente hogareño y familiar tranquilo proporciona la contrapartida armoniosa a la vida laboral y al estrés de los viajes de ida y vuelta al trabajo. Pero la familia también puede plantear exigencias que provocan estrés. Cuanto más numerosa sea la familia y más extensas las actividades que realizas con tus hijos, menos oportunidades tendrás de estar con tu pareja. Cuanto más tiempo pases en compañía de otras personas más importante será reservar algunos momentos para estar solo. Es imprescindible que guardes algunos momentos para descansar junto a tu pareja, resolver los problemas y compartir las experiencias cotidianas de cada uno. Las parejas que pasan poco tiempo juntas tienen conflictos y malentendidos innecesarios. Deja algún tiempo para estar a solas con tu pareja y no te sientas culpable porque necesitas tiempo para ti solo. La intimidad es una necesidad muy real, no un lujo. El tiempo que te dedicas a ti mismo, en el que practicas un deporte, lees o escuchas música te da el espacio y la tranquilidad necesarios para relajarte, ordenar tus ideas y tener una visión clara de los problemas con los que te enfrentas en tu trabajo y en tu hogar.



12 horas con otros

Ningún momento solo

Pasar casi todo el día en compañía de muchas personas sin tener tiempo para uno mismo puede crear un desequilibrio perjudicial.

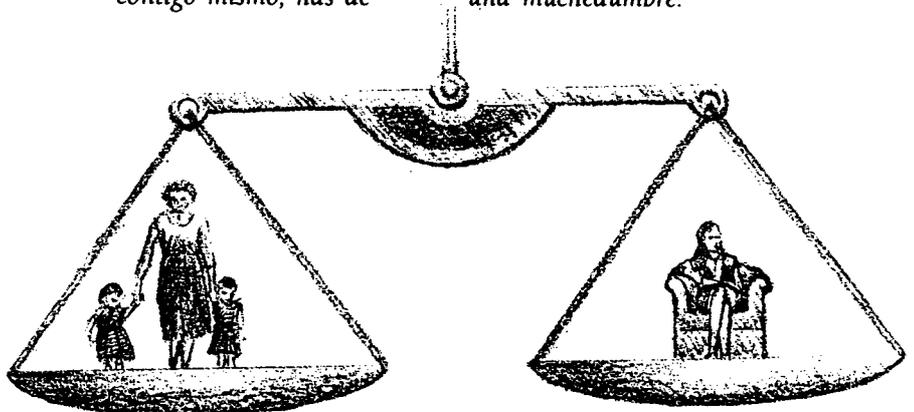


2 horas con los demás

2 horas contigo mismo

Para equilibrar el tiempo que pasas con otras personas y el que estás contigo mismo, has de

pasar una hora solo por cada hora que pases con los demás o en medio de una muchedumbre.



4 horas con la familia

2 horas contigo mismo

Compensa el tiempo que dedicas a la familia pasando algunos minutos solo en distintos momentos del día.

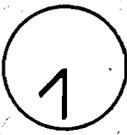
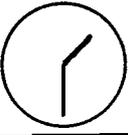
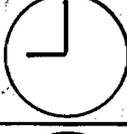
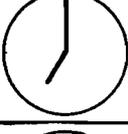
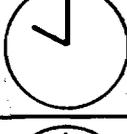
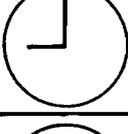
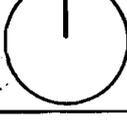
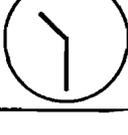
Horarios sin estrés

Tu trabajo y tu hogar determinan la flexibilidad y el control que tienes de tus horarios. Muchos trabajos exigen un horario extremadamente rígido, con escasa libertad para modificar las horas de trabajo. Además, casi todo el mundo comienza y termina de trabajar al mismo tiempo, lo que provoca aburrimiento, hacinamiento e incomodidad en los viajes en horas punta, factores que pueden crear la sensación de que se es prisionero del tiempo. Pero al menos puedes planificar con antelación las actividades que realizarás en tu tiempo libre y en tu hogar. De este modo las noches, los fines de semana y las vacaciones compensarán la semana de trabajo tan rígida. Si tienes una cierta libertad para decidir cuándo comienzas y terminas tu trabajo puedes evitar esa rigidez saliendo a trabajar y volviendo antes o después de la hora punta. Si tienes la posibilidad de elegir dónde vivir y trabajar, está a tu alcance evitar la multitud viajando en sentido contrario. En la mayoría de las ciudades la gente va al centro por la mañana y regresa a las afueras por la noche. Trabajar en casa ofrece, en teoría, mayor libertad de elección, aunque a mucha gente le resulta monótono y requiere por otra parte mucha autodisciplina.



Horario de trabajo flexible

Un horario flexible y variable te permite lograr un equilibrio entre tu trabajo y tus ratos libres. Si eres tu propio patrón, si trabajas por horas o independientemente puedes espaciar tus horas de trabajo. Yendo un poco antes o después, o quedándote hasta más tarde evitarás las horas punta. La facilidad de comer a la hora que uno quiera es otra oportunidad para relajarse. Combinar un horario de oficina con el trabajo en casa posibilita pasar más tiempo con la familia.

TRABAJO DE HORARIO FLEXIBLE	
 <p>7,30 Leer el periódico; dictar cartas</p>	 <p>13,30 Comer: ¼ hora meditación; ¾ hora comida</p>
 <p>8,00 Hora de ejercicios antes del desayuno</p>	 <p>16,30 Relajación: 10 m. para tomar un té; examinar el trabajo realizado</p>
 <p>9,00 Salir de casa; evitar la hora punta</p>	 <p>19,00 Pasar 2 horas con la familia; cena</p>
 <p>10,00 Llamadas telefónicas importantes</p>	 <p>21,00 Planificar trabajo del día siguiente</p>
 <p>12,00 Trabajar en proyecto especial</p>	 <p>22,30 Relajación: conversar con la pareja antes de acostarse</p>

HORARIO MENSUAL				
Día	Semana 1ª	Semana 2ª	Semana 3ª	Semana 4ª
Lunes	Natación Entrevista	Jogging Trabajar en casa por la mañana		Semana Santa
Martes	Cita a la mañana Squash al mediodía	Natación Trabajar en casa por la mañana	Jogging	Día libre
Miércoles	Trabajar hasta tarde	Jogging Trabajar en casa por la mañana	Conferencia	Decorar cocina
Jueves	Jogging	Natación Concierto en escuela	Jogging Aniversario boda padres	Decorar cocina
Viernes	Natación; terminar trabajo temprano; hacer maletas para el fin de semana	Jogging	Natación Semana Santa	Jogging Cumpleaños
Fin de semana	Estar con amigos	Trabajar el sábado	Semana Santa	

Diario semanal

Apunta aquí lo que has de hacer por orden de prioridad (derecha). Anota cada asunto en el día y hora apropiados. Calcula el tiempo que necesitarás para cada tarea y añádele un 10 o 20% más para los problemas o errores que surjan.

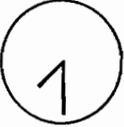
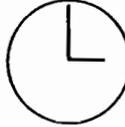
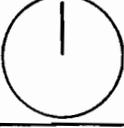
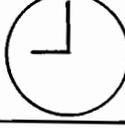
Agenda Mensual

En la lista mensual (arriba) figura la misma información que en la lista a largo plazo, pero más detallada y concretada.

DIARIO SEMANAL	
Lunes 7,00 Yoga 8,30 Encontrar amigo en el aeropuerto 15,30 Cita con nuevo miembro del personal 19,30 Ceña de cumpleaños	Jueves 7,00 Yoga 13,00 Hacer compras para la cena 15-17 Citas 18-19 Preparar cena 20,30 Cena con amigos
Martes 7,00 Yoga 9-11,00 Trabajar en el proyecto para la reunión de mañana 15,00 Cita con el jefe 16,30 Salir antes del trabajo; llevar niños a la fiesta	Viernes 7,00 Yoga 13,00 Durante el almuerzo preparar conferencia semana próxima 16,30 Estudiar diario de la próxima semana 19,30 Cine
Miércoles 7,00 Yoga 9,30 Planificar reunión para estudiar nuevos proyectos 13,00 Almuerzo con un nuevo cliente 17,50 Natación	Sábado/Domingo Sábado Compras Domingo Salida al campo con la familia

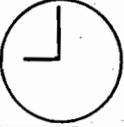
Los padres que se quedan en casa

Los padres que se ocupan todo el día de sus niños recién nacidos o muy pequeños conocen perfectamente bien la sensación emocional de aburrimiento y soledad. Si la monotonía de las tareas del hogar, la falta de estímulo mental y de contacto social se mantienen durante mucho tiempo, pueden provocar descontento y depresión. Planifica tu día para hacer las compras y viajar en los momentos más convenientes. Pide ayuda a tus familiares y amigos si necesitas desentenderte por un rato de las tareas del hogar y cuidar a los niños. Compartir la responsabilidad en el cuidado de los niños brinda la oportunidad de salir de casa, practicar algún deporte y hacer algo que verdaderamente se quiera hacer.

EL PADRE O LA MADRE	
 7,00 Desayuno	 14,00 Reunión con el cónyuge; llevar el bebé al parque
 7,30 Conducir al cónyuge hasta la estación	 15,00 Preparar la cena para la noche
 8,30 Llevar a los niños a la escuela	 15,30 Yoga o meditación
 9,30 Hacer la compra	 16,00 Recoger a los niños en la escuela
 11,00 Tomar café con un amigo	 17,00 Ayudar a los niños en los estudios
 12,00 Realizar la faena del hogar escuchando música	 20,00 Cena
 13,00 Parar para comer	 21,00 Relajarse con la pareja

Los que trabajan en casa

Trabajar en casa te brinda la oportunidad ideal de decidir tus momentos de trabajo y de ocio. Pero para trabajar de una manera eficaz es imprescindible tener autodisciplina, y contar con el apoyo de una familia que respete tu intimidad durante las horas de trabajo. Los límites entre el trabajo y el ocio tienden a volverse borrosos cuando se trabaja en casa. Por tanto, asegúrate de que le estás dedicando el tiempo y la concentración suficiente a ambos. Sigue un horario estricto, como si estuvieras trabajando en una oficina.

TRABAJO EN CASA	
 6,30 Comienza a trabajar antes que la familia se despierte	 13,00 Comida
 8,00 Desayuno con la familia	 14,00 Trabajo
 9,00 Una hora de ejercicios	 18,00 Terminar de trabajar; pasar un rato con la familia
 10,30 Llamadas por teléfono	 20,00 Cena
 11,00 Trabajo con un amigo; ejercicios	 21,00 Relajarse con la pareja

Espacio personal y confort

El sitio en el que vivimos es una extensión de nosotros mismos. Adaptamos nuestro hogar, nuestro entorno inmediato, a las necesidades y exigencias de comodidad individuales que tenemos, de manera que nuestros hogares nos brinden la oportunidad de ser realmente como nosotros somos. Decorar el entorno según nuestras preferencias de color, estilo y dimensiones es una manera de expresarnos, una afirmación personal directamente relacionada con nuestro sentido de identidad, un reflejo de nuestra seguridad emocional y nuestro sentido de pertenencia al medio.

El entorno y nuestro estado de ánimo están estrechamente relacionados, y por ello, para que el entorno contribuya verdaderamente a relajarnos y estimularnos debe estar desprovisto, en la medida de lo posible, de todos los elementos que provocan estrés. El hogar ideal a prueba de estrés debe haber conseguido el equilibrio entre el estilo personal, el sonido y la tranquilidad, y una síntesis armoniosa de diferentes colores, luces y sombras.

La calidad y la comodidad de un hogar pueden verse afectadas de distintas maneras. Algunas de las causas son fáciles de reconocer y solucionar. Evitar los olores desagradables, controlar las temperaturas extremas, y limpiar y ordenar forman parte de la tarea cotidiana de llevar la casa. Para hacerlo con efectividad, realiza todas las tareas del hogar de manera rutinaria y metódica; no olvides guardar cada cosa en su sitio para que después la puedas encontrar fácilmente.

El desorden y la desorganización generan estrés mental. La persona desorganizada se preocupa, se irrita y pierde mucho tiempo buscando objetos perdidos o que no están donde deberían. Si pones orden a medida que vas haciendo las cosas (por ejemplo, mientras cocinas o te cambias de ropa) el desorden no se acumulará. Si

eres desordenado limpia al menos dos o tres veces por semana.

Hay otro tipo de factores en el entorno que también provocan estrés, como por ejemplo el ruido y la mala iluminación, que pueden llegar a ser más insidiosos y más difíciles de controlar. El ruido es un factor de estrés muy sutil y sus efectos son acumulativos. Puede hacernos perder la concentración, volvernos irritables y provocar insomnio. También causa jaquecas y tensión muscular. Si el ruido constituye un problema, empieza por reducirlo todo lo que puedas. Para no oír el ruido que viene del exterior puedes utilizar tapones de cera para los oídos. Los dobles cristales son una manera efectiva de eliminar el ruido de la calle.

La iluminación también influye en nuestro nivel de relajación. La mayoría de nosotros nos sentimos mejor, más sanos y con más energía, durante los días soleados y luminosos. Cuando estamos constantemente rodeados de luces artificiales tendemos a sentirnos cansados y deprimidos. No se trata simplemente de un efecto psicológico. Los científicos han descubierto recientemente que existe una relación entre la luz del día, por un lado, y los niveles hormonales, el bienestar emotivo y la fecundidad, por otro. Unas luces especialmente diseñadas que copian la luz natural pueden ayudar a reducir la depresión en invierno y a mejorar la concentración y la energía.

Hay muchas maneras de adaptar a nuestras preferencias el espacio en que vivimos. Se necesita tiempo, inventiva, y sobre todo mucha imaginación para crear un espacio privado y adaptar un hogar a las necesidades y las costumbres de sus habitantes. Sigue tu instinto cuando escojas el color, los olores, las plantas y la música. En este capítulo encontrarás algunas ideas para decorar, enriquecer y aislar del estrés tu entorno personal.

Espacio personal

Todo el mundo necesita un espacio propio, aunque en el caso de algunas personas no lo parezca. Hay gente que se concentra fácilmente en medio de una multitud y parecen más tranquilos cuando están rodeados de caos. Pero esas personas llevan de hecho su propio espacio personal incorporado a ellas, como un caracol que lleva su concha a cuestas. Si no eres así, debes reservarte al menos un lugar que pueda ser tu territorio privado, aunque vivas en un sitio muy pequeño y lo compartas con muchas otras personas. Todos los miembros del hogar deben tener igualmente su propio espacio y debes respetar las zonas de los demás. El espacio personal puede ser muy reducido y sus límites no tienen por qué ser demasiado extensos, pero debe estar claramente identificado como tuyo. Si trabajas en casa es probable que necesites una habitación entera para ti; dicha habitación puede ser utilizada como taller, estudio u oficina, y allí puedes tener todo lo que necesitas para tu trabajo —el equipo, los archivos, los libros y el teléfono. La intimidad y la tranquilidad son básicas si realizas tus tareas con el teléfono o trabajas con gente. Si el espacio es limitado tienes la opción de dividir con un biombo una parte de la sala o de la habitación para trabajar. Las zonas más pequeñas en las que pasarás el tiempo meditando, haciendo ejercicios o estudiando resultan más fáciles de adecuar si utilizas soluciones ingeniosas e imaginativas.



Como un caracol con su concha, algunas personas parecen llevar siempre consigo su espacio personal.

Cómo adaptar el espacio

Incluso en una habitación muy pequeña se puede crear un espacio personal. Decide cuál será la habitación y luego trata de definir la mejor manera de utilizar el espacio. Debes tener como objetivo principal que resulte adecuada y eficaz. No necesitas construir un muro para dividir un cuarto en dos; con persianas, biombos o librerías dispuestas de manera inteligente puedes separar transitoriamente una zona y crear un espacio que hará las veces de otra habitación. Unas persianas venecianas de caña, bambú o papel dividen el ambiente provisoriamente y crean diversos grados de iluminación o un muro de color. Puedes disponer las persianas o las cortinas de una pared a otra, o colocar unas plantas grandes que separen tu espacio del resto de la habitación. Los biombos son bonitos y se los puede adaptar para dividir una habitación; se venden de materiales muy variados, madera, laca, bambú o revestidos de tela, y puedes colocarlos de manera de separar tu zona de trabajo o estudio



El concepto de un espacio personal está con nosotros desde el nacimiento —incluso antes.

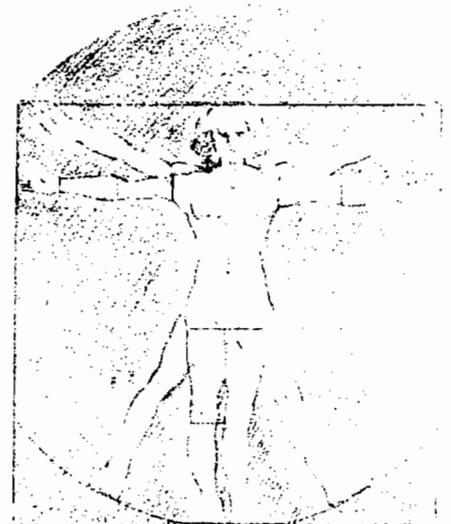
y luego plegarlos o utilizarlos en otra parte de la casa.

Pero la separación no tiene por qué ser física. Colocando alfombras en las paredes o en el suelo, cuadros o espejos, creas una zona de color y textura diferente que contrasta con el resto de la habitación y define el espacio muy sutilmente. También se pueden utilizar proyectores móviles que dirigen estratégicamente la luz sobre la mesa o escritorio, y recortan así una pequeña zona identificándola y apartándola del espacio general. Debes guardar tus pertenencias en tu espacio personal; para ello puedes usar cajas decorativas, baúles o cestas de mimbre gigantes que evitan el desorden y destacan la intimidad. Hay otro tipo de muebles con cajones que resultan útiles para guardar los equipos de trabajo; algunos de ellos tienen ruedas en la base, lo que facilita trasladarlos de un sitio a otro. Otra manera de adaptar el espacio para que cumpla diferentes funciones es colocando un sofá cama o una cama abatible que durante el día se pliega contra la pared. Con esta clase de muebles una habitación puede ser utilizada para trabajar durante el día y convertida en dormitorio por la noche, lo que permite ahorrar espacio cuando éste es limitado.

Espacio arquitectónico

Si la arquitectura de tu casa te lo permite puedes realizar cambios más radicales y crear espacios adicionales dentro del que ahora dispones. Pero antes de comenzar a reorganizar tu casa trata de eliminar el desorden. Guarda tus objetos en zonas bien definidas: el ático, el sótano, los armarios, los baúles, la buhardilla. Si tienes una habitación destinada a guardar cosas, conviértela en tu propio espacio personal, donde leerás, trabajarás o harás ejercicios. Una habitación puede cumplir más de una función.

Si el techo está situado a una altura de 4 metros o más puedes dividir el espacio horizontalmente y crear un attillo o una nueva planta, que podrás utilizar como estudio, comedor o salón. Si tienes una bodega que no utilizas puedes aislarla de la humedad instalando un sistema de ventilación, y convertirla en una habitación adicional. En las ventanas que sobresalen y en los huecos que a veces forman las paredes puedes instalar un sofá cómodo o algunos almohadones, utilizando esta parte de la casa para leer o relajarte. Los huecos pueden también cubrirse con un biombo y utilizarse como espacio privado, o como área de almacenamiento provisional.



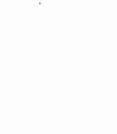
La proporción y el equilibrio son algo fundamental para la humanidad. No debes olvidarlo cuando estés planificando tu espacio personal.

Crear confort

La comodidad depende de toda una serie de influencias complementarias. Algunas son obvias, como el diseño de las camas y sillas, pero hay otros factores que aumentan la comodidad de un hogar y que no siempre conocemos. El origen y el grado de iluminación y la calidad del aire desempeñan un papel primordial para determinar la diferencia ante la comodidad y la incomodidad, la armonía y la discordancia (ver pág. 88). Otros elementos como el uso del color, la música y las plantas, elegidos cuidadosamente, pueden contribuir a crear un conjunto que influirá de manera significativa y acumulativa en nuestro humor y comportamiento. Al decorar una habitación hay que prestar especial atención al color. Esto significa no solo tener en cuenta los efectos generales de cada color sino también conocer las propias preferencias, ya que los efectos de los diferentes colores varían según la persona.

El color y el humor

Todos nos inclinamos por ciertos colores. Hay personas que necesitan sentirse rodeadas de objetos de color rojo cálido para relajarse y sentirse bien, y otras que solo descansan rodeadas de muros blancos y fríos y matices pastel. Cada uno de los colores tiene un impacto muy sutil en nuestro estado de ánimo y nuestro bienestar. Los azules y los verdes son colores fríos y apaciguadores; el rojo caldea y estimula. Los efectos de los colores pueden ser físicos y psicológicos. Ciertos experimentos han demostrado que la luz azul puede reducir la presión sanguínea y la luz roja aumentarla. En la decoración algunos colores pueden deprimir o estimular inconscientemente, mientras que otros dan energía. Esto explica la popularidad de los tonos neutros, el blanco, el crema, el beige y el gris. Puedes utilizar éstos en las paredes y luego dar algunos toques del color que prefieras para alegrar el ambiente.

LOS COLORES Y SUS EFECTOS	
	Violeta Está relacionado con la espiritualidad, la paz interior, la tranquilidad y el equilibrio.
	Azul Tranquiliza, enfría, reduce la tensión y el insomnio. Aumenta la sensación de espacio.
	Turquesa Frio, da la sensación de frescura y espacio.
	Verde Representa el equilibrio, la falta de movimiento. Puede alentar si se utiliza en interiores.
	Amarillo Puede irritar, o dar sensación de espacio ilimitado. Representa una pérdida de juicio.
	Naranja Alegre, pero puede resultar pegajoso y agobiante. Reduce ligeramente el espacio.
	Rojo Estimula y caldea. Puede ser opresivo. Reduce el espacio.
	Rosa Relacionado con la tranquilidad, la serenidad, la calma y la espiritualidad.
	Gris/beige El gris azulado es más suave y positivo que el gris ceniza. Los tonos marrones protegen y dan intimidad.
	Blanco Representa pureza y espiritualidad. Puede dar serenidad, o ser frío e irritante.

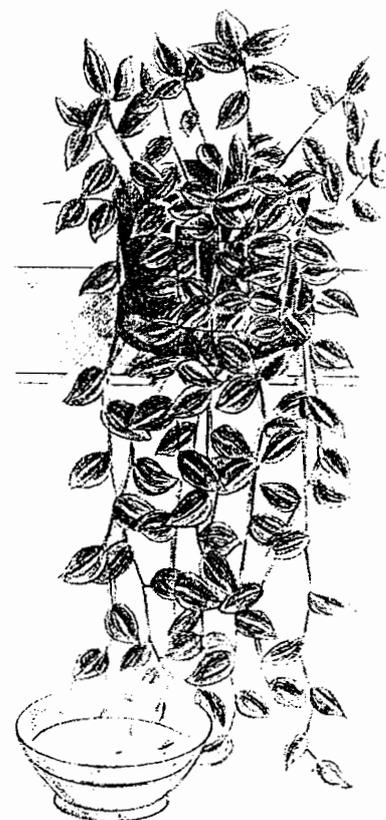
Luz y aire

La luz natural es un elemento vital para el ser humano. Regula los niveles de melatonina, una hormona que tiene repercusiones muy importantes en el sueño, el estado de ánimo y el ciclo reproductor. La escasez de luz natural puede provocar una acumulación de melatonina, que a su vez ocasiona sopor y depresión. Esto sucede especialmente en invierno, estación en la que muchas personas sufren lo que se ha llamado «depresión de adaptación estacional» (SAD). Hay varias maneras de neutralizar estos efectos; evitar la luz fluorescente; salir siempre que se pueda en los días soleados; y vivir en una casa donde entre la mayor cantidad posible de sol. Si te ves obligado a trabajar dentro de casa y utilizar luz artificial, compra luces que abarcan todo el espectro y simulan la luz del día.

La ventilación es importantísima para la salud. En el aire se encuentran unas partículas cargadas eléctricamente llamadas iones; cuando hay demasiados iones positivos las personas sufren somnolencia e irritabilidad, y también varias enfermedades físicas como el asma, la fiebre del heno, catarro y jaquecas. Los iones positivos se concentran en la atmósfera como resultado de la calefacción, el aire acondicionado, el humo de los cigarrillos, el hacinamiento, la contaminación en general y la baja presión barométrica. Un ionizador mantendrá fresco y claro el aire de tu hogar pues proporciona una carga continua de iones negativos que no perjudican la salud. Los ionizadores resultan especialmente útiles cuando no puedes abrir las ventanas para ventilar, sea porque la temperatura es demasiado baja o por el diseño de las ventanas.

La sequedad del aire provoca sinusitis y trastornos en la garganta y en el sistema respiratorio. Para neutralizarla puedes usar una unidad de humidificación eléctrica. Otro método más sencillo consiste en colocar jarros de agua en la habitación para mantener el nivel adecuado de humedad. La evaporación de la humedad de las plantas, los floreros y las peceras ayudará también a mantener el equilibrio.

La calidad del aire es especialmente importante en el cuarto de baño, una parte de la casa que a menudo se deja injustamente olvidada. Es importante que el cuarto de baño tenga un ambiente cálido y con buena ventilación, y además puedes perfumarlo con velas olorosas, aceites o esencias para quemar. Los colores suaves, cálidos y relajantes y una buena luz harán que tu cuarto de baño se convierta en un lugar más cómodo, en el que la relajación resulte fácil y agradable.



Coloca algunos tazones con agua en distintas partes de tu casa para mantener el nivel correcto de humedad. La transpiración de las plantas ayuda también a humedecer la atmósfera.

Muebles y salud

El cuerpo se adapta rápidamente a los muebles que utiliza. Una silla mal diseñada, un escritorio o una mesa demasiado altos o bajos, un colchón demasiado duro o blando, todos contribuyen a tener una postura desgarbada y multiplican los efectos de los esfuerzos y tensiones físicos. Esto ocurre incluso antes de que nos demos cuenta de la incomodidad. Los ademanes y las posturas desgarbadas, encorvadas y rígidas son los síntomas más frecuentes de este mecanismo oculto de compensación. Escoge tus muebles con mucho cuidado. Pruébalos antes para asegurarte de que satisfacen tus necesidades y así evitarás las tensiones provocadas por la adaptación a tus muebles. Presta especial atención a las camas y los colchones; toda tu espalda debe descansar en el colchón, y éste debe conformarse a los contornos de tu cuerpo.

Cómo elegir una silla

Las sillas que utilizas para trabajar deben tener un respaldo adecuado. La espalda debe mantenerse erguida y relajada, proporcionando un apoyo a la zona lumbar inferior. El borde del asiento no debe pellizcar la parte posterior de los muslos. Los pies han de descansar cómodamente en el suelo. Los brazos de la silla mitigan la tensión de la parte superior de la espalda.

Silla convencional

En una silla ordinaria (derecha) la espalda ha de estar bien apoyada y el asiento a una altura correcta para que te puedas sentar cómodamente.



Silla ergonómica

Este tipo de silla (izquierda) ha sido diseñada para estimular la postura correcta y mantener la espalda erguida.