

DESCARGA AQUÍ LAS  
IMÁGENES DE ESTE DOSIER

# HOGARES CON PSICOLOGÍA



**BIENESTAR**  
ROOM



# DECÁLOGO

---

**IKEA, EL CONSEJO GENERAL DE LA  
PSICOLOGÍA Y LA PSICOFUNDACIÓN.**

- **1. Ordena tu casa, ordena tu mente**
- **2. Olor a hogar**
- **3. Estrena casa cada día**
- **4. ¡Que se haga la luz!**
- **5. Silencia tu casa, calma tu interior**
- **6. Verde que te quiero verde**
- **7. Mima tus relaciones**
- **8. Quien tiene un amigo tiene un tesoro**
- **9. Juntos, pero no revueltos**
- **10. Y sobre todo... apóyate y busca ayuda**

# Decálogo bienestar y felicidad

El **58,1%** de la población presenta un **índice alto de bienestar** y el **69,4%** dice sentirse muy feliz, según el estudio nacional realizado por IKEA, el Consejo General de la Psicología y la Psicofundación. A pesar de estos datos, el estudio "Hogares con Psicología" también encuentra que **1 de cada 3 españoles** presenta un **caso probable de ansiedad**, **1 de cada 4 un caso probable de depresión** y **1 de cada 5** ha experimentado ideación suicida en el último mes, mientras que, **casi la mitad**, señala tener problemas percibidos de sueño y **1 de cada 8 dice sentirse solo o sola**.

Estos resultados señalan la necesidad y la obligación de ofrecer soluciones y poner en marcha acciones de cara tanto a prevenir estos problemas psicológicos, como a promocionar el bienestar psicológico y la felicidad.



# Hogares con psicología, hogares con bienestar

¿Sabías que hay muchas variables relacionadas con el hogar que tienen relación con el bienestar psicológico, la felicidad y con la menor probabilidad de aparición de síntomas de ansiedad, depresión o de soledad?

Te ofrecemos algunas sugerencias...



# 1. Ordena tu casa, ordena tu mente

Un mayor nivel de orden en la vivienda se asocia con mayor bienestar y felicidad y con menor sensación de soledad:

- Haz la cama todos los días
- Mantén la cocina recogida: ten todos los cacharros limpios y en su sitio
- La ropa siempre recogida, limpia y ordenada en los cajones y armarios
- Ten los objetos bien colocados y guardados en su sitio, cuantos menos objetos (libros, ropa, mochilas...) visibles, mejor



## 2. Olor a hogar

Un buen olor percibido en el hogar se asocia con mayor bienestar y satisfacción con la propia vivienda:

- **Ventila**, al menos, una vez al día
- **Limpia el polvo, los baños y la cocina**, y barre o aspira el suelo al menos tres veces en semana
- **Tira la basura** en cuanto esté llena
- **Prueba fragancias** y ambientadores para encontrar el olor que más te guste



# 3. Estrena casa cada día

Un inmueble en buen estado (nuevo, seminuevo o bien conservado) se asocia con mayor bienestar, felicidad y satisfacción con la propia vivienda:

- **No te olvides de arreglar los desperfectos:** esa bombilla fundida, el cajón que no cierra bien, el picaporte roto, la mancha de manos en la pared...
- Sólo con **cambiar los cojines, una alfombra o la funda del nórdico** tendrás una habitación renovada
- **Pinta las estancias cada cierto tiempo**, parecerán recién estrenadas
- **Redistribuye los muebles adaptándolos a tus necesidades**, además de aportarte funcionalidad, darás un aire nuevo a tu hogar



## 4. ¡Que se haga la luz!

La luz natural se asocia con sentir mayor bienestar y satisfacción con la vivienda:

- Procura que **tus cortinas o estores sean de materiales** que permitan **regular la luz exterior** para optimizarla al máximo... si tienes poca luz natural apuesta por colores claros y neutros
- Si tu casa es poco luminosa, **usa colores claros en tus muebles, paredes o elementos de decoración**
- **Y al anochecer**, utiliza luces directas e indirectas en función de las actividades, con lúmenes y tonos adecuados para hacer acogedoras las estancias, **una buena iluminación cambia por completo un espacio**





## **5. Silencia tu casa, calma tu interior**

**Una casa silenciosa se asocia con mayor bienestar y mayor satisfacción con la vivienda, así como con menores síntomas de ansiedad y depresión... y una de las mayores causas de conflicto vecinal son los ruidos:**

- **Cada comunidad autónoma y municipio cuenta con una normativa de ruido... Hazle caso**
- **Si se puede oír tu propia televisión, conversación o la radio en la habitación de al lado, también lo harán tus vecinos**

# 6. Verde que te quiero verde

El hecho de disponer de zonas de naturaleza y/o zonas verdes cerca (¡y utilizarlas!) se relaciona con mayor bienestar subjetivo y satisfacción con la vivienda propia:

- Sal a **correr**, a **pasear** o, simplemente, a **tomar el sol**
- **Tómate ese café en la terraza** del parque o en tu **balcón**
- **Pon rincones verdes en tu hogar** para generar en él sensación de naturaleza





## 7. Mima tus relaciones

Una percepción positiva de la relación con las personas con las que convivimos genera mayor bienestar y felicidad y se relaciona con menor sintomatología ansiosa y depresiva, menor ideación suicida, menores índices de soledad y menos problemas percibidos de sueño:

**Aprende a comunicarte y escuchar:** pide lo que necesitas (nadie puede adivinar lo que te ocurre), comparte lo que te pasa, valida tus emociones (y las de los demás), sé claro en tus mensajes...

**Respetar la necesidad de espacio de las personas con las que convives...** que quieran estar solos/as, no significa que no te quieran o que no les importes

**Pon los límites** que necesites de forma cariñosa

**Cuando estés irritado/a o cansado/a, si es posible, vete a otra habitación,** y retírate el tiempo que sea necesario

**Respira profundamente,** dos o tres veces, cuando sientas tensión

**Comparte actividades con las personas con las que convives:** cocinad juntos, ved series, salid juntos a la naturaleza...

# 8. Quien tiene un amigo tiene un tesoro

Un mayor número de relaciones sociales se asocia con mayor sensación de bienestar y felicidad y con menores síntomas de depresión y soledad. Además, la percepción de disponer de apoyo social se relaciona con mayor bienestar, mayor felicidad subjetiva, menor sintomatología depresiva y menor ideación suicida:

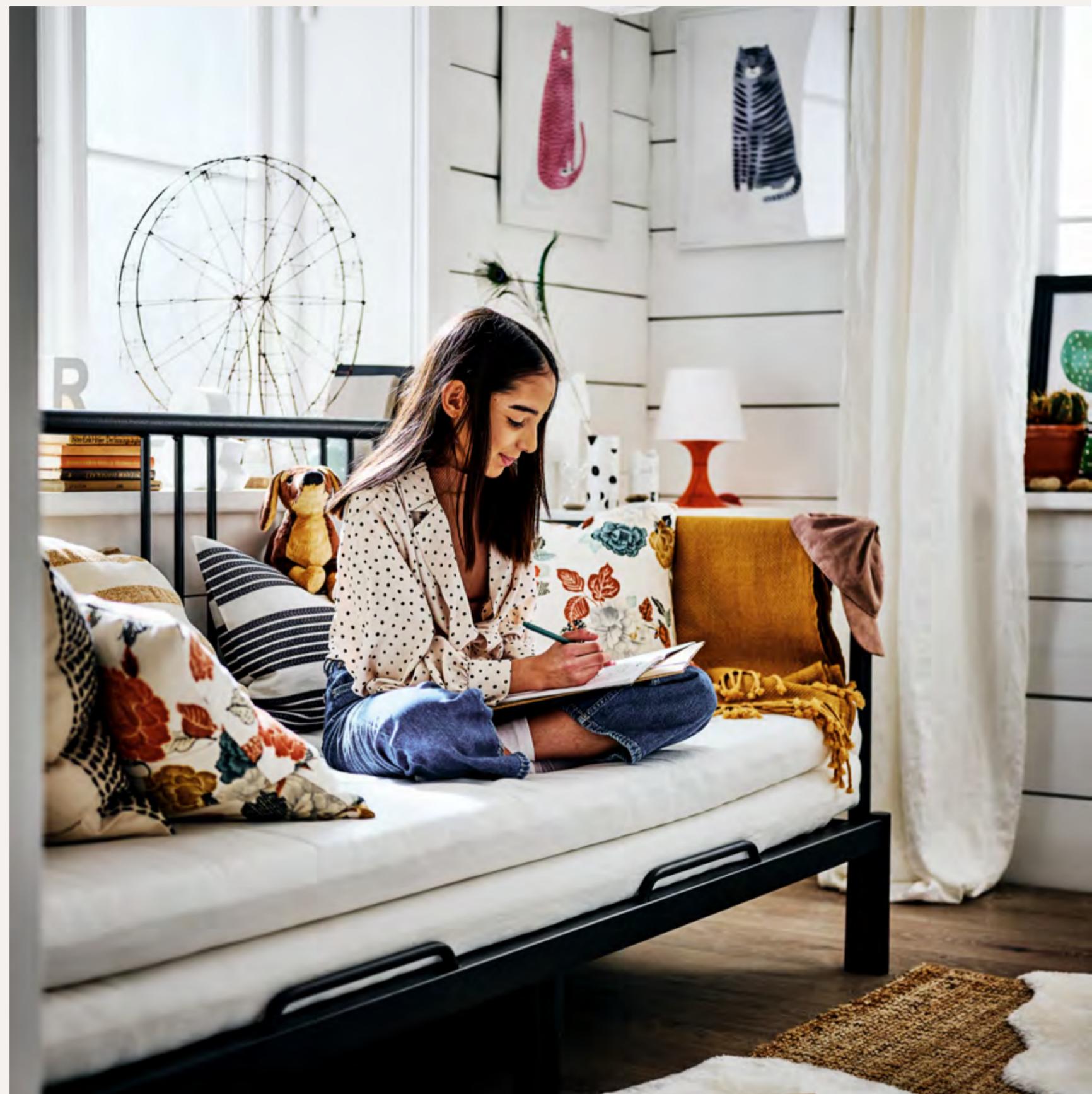
- **Invita a tus amigos y amigas a casa**
- **Cuida tu espacio para compartirlo:** mantén tus espacios ordenados, pon detalles decorativos que te gusten...
- **Cuando vengan a verte,** si tienes confianza con tus invitados, comparte con ellos las tareas de recoger y ordenar (¡entre todos es más fácil!)
- **Mantente conectado con tus familiares y amigos:** con un SMS, una llamada, un audio...
- **Comparte** con las personas cercanas lo que te preocupa y **pídeles lo que necesitas**



# 9. Juntos, pero no revueltos

Se encuentran mayores tasas de satisfacción en el hogar cuando la vivienda cuenta con espacios independientes de juego y estudio para los menores y cuando disponemos de espacios de intimidad y, como hemos dicho, nos sentimos mejor cuando compartimos actividades con las personas con las que convivimos. Al mismo tiempo, se encuentra que convivir con menores -niños y/o adolescentes- se relaciona con menor bienestar y felicidad subjetiva. Por lo tanto...

- Si hay niños o adolescentes en casa, fomenta su autonomía con espacios propios de juego y trabajo
- **Atiende sus necesidades** emocionales y enséñales a expresarlas
- **Asegúrate tanto de hacer cosas juntos, como de tener espacios a solas** y de intimidad cuando lo necesitéis
- **Pon los límites de manera cariñosa, pero firme**
- **Estableced las normas de convivencia.** Esto incluye especificar cuáles van a ser los mecanismos de resolución de problemas en el hogar.



# **10. Y sobre todo...**

## **apóyate y**

## **busca ayuda**

**Sólo los y las valientes saben cuándo necesitan ayuda y la piden**

Aunque, a menudo, somos capaces de afrontar, solos o con ayuda de nuestros amigos y familiares, las situaciones difíciles, a veces, el nerviosismo, la tensión, la tristeza, la irritabilidad, el dolor, la preocupación, las dificultades para dormir o cualquier otra experiencia o **emoción puede ser demasiado intensa, abrumadora, insostenible o mantenerse durante mucho tiempo. Si este es tu caso, busca el apoyo que necesitas.**

**Los psicólogos y las psicólogas pueden ayudarte a manejar el estrés, la preocupación, la tristeza, la irritabilidad, el dolor o cualquier otra situación que esté siendo difícil** para ti y a encontrar alternativas para afrontar cualquier problema o malestar.

Si necesitas el apoyo de un profesional, es importante que sepas a quién dirigirte. En esta página encontrarás un buscador de profesionales que pueden ayudarte: [www.buscopsicologo.es](http://www.buscopsicologo.es)

PINCHA AQUÍ PARA  
DESCARGARTE LAS IMÁGENES  
QUE NECESITES EN ALTA Y  
BAJA RESOLUCIÓN

