

## Píldora 3.- EL HOGAR Y EL BIENESTAR DURANTE LA CUARENTENA

### EL HOGAR Y EL BIENESTAR DURANTE LA CUARENTENA

Hoy en Contigo en casa de La Casa Encendida “entramos” en tu hogar para ofrecerte los conocimientos de Juan Ignacio Aragonés, Catedrático de Psicología Social y Ambiental, autor del manual “Psicología Ambiental”, presidente de PSICAMB, -Asociación de Psicología Ambiental-, junto a la cual ha publicado más de un centenar de artículos y textos de divulgación.

La Psicología Ambiental hace una distinción entre el “ambiente construido” y el “ambiente natural”. En tiempos de cuarentena el ambiente construido y nuestra relación con él cobra mucha importancia, puesto que, depende de cómo sea nuestra casa (en tanto a espacio y distribución se refiere) tendremos unas necesidades u otras a nivel psicológico.

Por poner algunos ejemplos: hay barrios en los que las relaciones vecinales son más intensas porque los vecinos y vecinas forman parte de una red social primaria. En esta situación tan novedosa, se ha convertido el teletrabajo en una actividad cotidiana sin tener en cuenta que hay personas que no tenían en casa un espacio físico para trabajar y han tenido que improvisarlo. La gestión del ocio dentro de los hogares es también una cuestión de interés.

En opinión de Aragonés, habría que analizar contextos personales, familiares y socio-culturales puesto que no todo el mundo tiene las mismas necesidades pero, en cualquier caso, sí que hay una serie de pautas a tener en cuenta en esta cuarentena, puesto que nuestra casa es nuestro referente y puede ser una fuente de bienestar o de malestar según organicemos la vida en ella.

- **Territorialidad.** - Somos seres territoriales y necesitamos marcar cuál es nuestro territorio, por ejemplo, tener un espacio propio en nuestra casa, saber que tenemos un lugar en la mesa a la hora de comer o un sillón propio.
- **Intimidad.** - Necesidad de poder “cerrar una puerta” y sentir que estamos a solas.
- **Hacinamiento.** - Intentar que la densidad de los que residen en la vivienda no nos agobie.

Para las personas que compartan casa y pasan mucho tiempo en su habitación o en los casos de aislamiento estricto dentro de una habitación (por ejemplo, un coronavirus positivo en casa o en una residencia), Aragonés nos propone dos estrategias diferentes:

En el caso de la persona que vive en una habitación, desde un punto de vista del uso del espacio, trataría de compartimentar el espacio de tal manera que hiciera actividades diferentes en diferentes lugares, estudiar sobre una mesa, leer, ver la tv o el ordenador sobre la cama, etc. Se trataría de organizar el espacio, aunque sea pequeño, con respecto a las tareas que se hacen en él.

Si la persona está confinada, creo que es fundamental recibir interés por parte del resto de los habitantes del hogar sobre su estado, lo que hace en cada momento, sin agobiar e informarle sobre la actividad cotidiana del hogar. En síntesis, no aislarle socialmente aunque lo esté físicamente.

### **Píldora 3.- EL HOGAR Y EL BIENESTAR DURANTE LA CUARENTENA**

Hay una relación directa entre la Psicología del espacio y el bienestar. PSICAMB ha elaborado una infografía, -que se puede consultar desde [este enlace](#)-, para ayudar a minimizar los efectos negativos de la situación de reclusión, siguiendo una serie de consejos, como son por ejemplo delimitar actividades a espacios, mantener la casa en orden, seguir una rutina, etc.

Uno de los consejos que nos ha gustado mucho es aplaudir desde nuestras ventanas o balcones hacia el exterior a los profesionales de la salud y otros colectivos que están haciendo un gran trabajo esta cuarentena. En opinión del experto el aplauso es un acto muy significativo y con diferentes lecturas. Por ejemplo, para los niños, las niñas o las personas con necesidades especiales, aplaudir es un acto lúdico y de diversión, mientras que a los adultos y mayores nos da fuerza, nos sentimos acompañados y generamos un sentimiento de Comunidad frente a la amenaza.

Y así nos despedimos con el gusto dulce de este aplauso, no sin antes conocer tu opinión y plantearte un pequeño reto. ¿Te ha gustado leer este artículo? ¿Qué has aprendido de él? ¿Qué cambios crees que puedes hacer en tu hogar? ¿Qué estás haciendo o vas a hacer para gestionar tu ocio de manera saludable? Cuéntanos, lector, lectora. Desde #Contigoyencasa te invitamos a compartirnos quién eres, cómo vives, con quién vives y cómo puedes hacer tuyos estos consejos en el lugar en el que resides.