

Enfermedades Vida saludable Salud mental La Tribu El botiquín

SALUD MENTAL

Cuando el desorden es un síntoma: «Una persona que está agotada no puede recoger, aunque tenga tiempo»



LAURA MIYARA

LA VOZ DE LA SALUD



La incapacidad para mantener el orden y la higiene en el hogar puede ser un síntoma de problemas de salud mental. iStock

Muchas patologías de salud mental pueden hacer que sea difícil mantener los espacios limpios y ordenados, pero a su vez, esta desorganización también acentúa la ansiedad y puede agravar los trastornos

01 dic 2025 . Actualizado a las 05:00 h.



Comentar · 2

Newsletter

Salud, bienestar y nutrición

[¡Suscribirme a la newsletter!](#)

Nuestros espacios hablan de nosotros. El color de una pared, la elección de un cuadro, un póster o una planta para decorar, incluso las tonalidades e intensidades de las luces que utilizamos definen cómo habitamos un lugar. Pero más allá de estas decisiones estéticas, nuestra manera de mantener el orden y la organización de una estancia, de una mesa de trabajo o de un dormitorio tiene mucho que decir acerca de cómo estamos **anímicamente**. No es casual que en el ámbito de la psicología la palabra **desorden** se use para hacer referencia a diferentes trastornos. Por supuesto, el vínculo entre orden y **salud mental** es bidireccional. No produce la misma sensación estar en una cocina con el fregadero obstruido por una pila de platos, vasos, sartenes y cubiertos que una habitación limpia, con las persianas levantadas y la cama hecha.

A nivel **psicológico**, las tendencias a los extremos de la organización o del caos pueden convertirse en **síntomas** que indican que algo nos está pasando. Detrás de la necesidad compulsiva de recoger constantemente y limpiar superficies puede haber un impulso por controlar ciertos aspectos de la vida sobre los que sentimos que no tenemos suficiente incidencia. Por el contrario, la sensación de desborde y la incapacidad para afrontar las tareas de organización y limpieza pueden indicar que existe una depresión o un estado emocional precario en el que el individuo no tiene energía suficiente, en muchos casos, para gestionar su espacio o incluso para deshacerse de ciertos objetos.

Rasgos de la personalidad

El mantener el orden de los espacios es una conducta que aprendemos desde pequeños en casa y que, en la vida adulta, reforzamos cuando nos independizamos. Pero, también, depende en parte de nuestra **personalidad**. «Hay personas cuya forma de ser tiende un poco más a lo caótico. Dentro del espectro de los individuos neuróticos, hay sujetos que son más inestables, no se adaptan bien a la monotonía y tienen un comportamiento que les lleva a tener desordenados no solo sus espacios, sino sus horarios» observa el psiquiatra **Luis Gutiérrez Rojas**, vocal de la Sociedad

La lucha contra las depresiones que no se curan: «Cuánto más tiempo la padezca un paciente, más resistente se vuelve»

LUCÍA CANCELA



Para que el desorden supere el umbral de rasgo de la personalidad y se convierta en un elemento **patológico**, tiene que causar interferencia directa y persistente en la vida de una persona, además de estar acompañado de otros síntomas. No toda persona desordenada tiene un problema de salud mental, «porque el ser desordenado, en el fondo, es simplemente un defecto. Esto significa que se puede corregir, pero también puede empeorar, dependiendo de las decisiones que tome la persona y de las situaciones en las que se encuentre», señala Gutiérrez.

Cuando el desorden desborda

Los motivos por los que una persona puede tener problemas para mantener el orden en su hogar pueden ser diversos. Los expertos señalan que este puede ser un barómetro de cómo se encuentra un individuo. «Hay muchos factores por el medio. Cuando alguien no ordena, puede deberse a la falta de tiempo, a la falta de ganas o a la falta de capacidad. Porque una persona que está tremadamente agotada no puede ponerse a hacer cosas básicas que en otro momento podría hacer, incluso aunque tenga tiempo», explica el psicólogo **Xacobe Abel Fernández García**, presidente de la Sección de Psicoloxía e Saúde del Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia (COPG).

Especialmente, los cambios en cómo mantenemos y cuidamos nuestros espacios pueden ser indicadores de que algo está pasando. «Cuando los límites o las estructuras se sobrepasan, significa que la persona no consigue ordenar, ya sea porque hay un problema a nivel anímico o porque hay una patología de desorganización mental, como ocurre en una **esquizofrenia**, o bien, porque las capacidades cognitivas se están diluyendo, como puede suceder en el caso de la demencia», ilustra Fernández.

¿Qué es la ansiedad?, ¿cuáles son sus síntomas?, ¿se cura? Todos los consejos para enfrentarte a ella

UXÍA RODRÍGUEZ



Como explica el psicólogo, la **compulsión por el orden** que se encuentra del otro lado de la moneda puede también tener un carácter patológico. «Hay personas que

ciertos aspectos de su vida limpiando. Buscan en el orden exterior lo que no encuentran en su orden interior, de forma que un exceso de orden también puede hablar de un grado de malestar interior», observa.

Romper el ciclo

Cuando el desorden se convierte en un síntoma, tiene la capacidad de agravar aún más el **agobio** o la **ansiedad** de una persona que, al sentirse paralizada e incapaz ante este desorden, contribuye a incrementarlo. Es un círculo vicioso que puede producirse antes de que el individuo llegue a ser consciente de la situación en la que se encuentra.

«El orden facilita las cosas, el desorden las dificulta. Ya solo por el desgaste que implica el desorden, es perjudicial. Produce un mayor **cansancio**, una mayor irritabilidad y exige un mayor esfuerzo para obtener el mismo rendimiento el trabajar en un ambiente desordenado», observa Fernández.

Este círculo vicioso se puede romper empezando poco a poco, por lo más simple. Se suele decir que un viaje de mil kilómetros comienza con el primer paso y esta analogía es válida también en este contexto. Los expertos sugieren no pensar en todo lo que hay que hacer para que el espacio quede ordenado, lo que puede resultar frustrante, sino enfocarse en **una tarea a la vez**. Dar un pequeño paso inicial, como puede ser recoger todos los vasos y tazas que estén en diferentes partes de la casa y llevarlos al lavavajillas o al fregadero, «puede activar a una persona que está baja de ánimo. Este primer logro puede empezar una **cadena virtuosa** que le ayude a salir del pozo. Sentir que las cosas van estando más ordenadas poquito a poco alivia y desestresa», explica Fernández.

Gutiérrez llama a este enfoque dar «pasitos de bebé». En este sentido, recomienda no empezar por aquello que más cueste. En cambio, sugiere que una buena idea puede ser comenzar deshaciéndose de los objetos que no utilicemos. Reducir la cantidad de cosas que hay que recoger y acomodar ya facilita en cierta medida la tarea. «Muchas veces, la gente acumula cosas y se queda con muchas cosas que no le sirven. Empezar a tirar las que uno no necesita ayuda a empezar a hacer espacio. Si nos fijamos en las casas de las personas muy ordenadas, su secreto suele ser que, simplemente, tienen pocos objetos», observa el psiquiatra.

Hacer del orden un **hábito**, asociándolo a un momento del día, por ejemplo, recogiendo la casa después de cenar, puede ayudar a construir constancia y evitar

las ganas de recoger, sino hacerlo sin ganas, sin ánimo, sin que apetezca», propone Fernández.



Laura Inés Miyara

Redactora de La Voz de La Salud, periodista y escritora de Rosario, Argentina. Estudié Licenciatura en Comunicación Social en la Universidad Nacional de Rosario y en el 2019 me trasladé a España gracias a una beca para realizar el Máster en Producción Xornalística e Audiovisual de La Voz de Galicia. Mi misión es difundir y promover la salud mental, luchando contra la estigmatización de los trastornos y la psicoterapia, y creando recursos de fácil acceso para aliviar a las personas en momentos difíciles.



Comentar · 2

Te recomendamos

Rafael Yuste, neurobiólogo: «Hay que proteger que no te lean la mente, es algo que cae de cajón»

LOIS BALADO



Cuando en la familia hay dos hijos con trastorno límite de la personalidad (TLP): «Me duele preguntarme qué será de ellos cuando no esté»

CINTHYA MARTÍNEZ



Comentarios

Título:

Comentario: