

ORDENAR Y LIMPIAR

Por qué hacerlo (lo que SÍ está medido)

Saxbe y Repetti (UCLA, 2010), *Personality and Social Psychology Bulletin*: "No Place Like Home". Es el estudio de referencia y es más interesante de lo que suele contarse.

Grabaron a familias recorriendo su propia casa describiéndola, y cruzaron cómo la describían con sus niveles de **cortisol** a lo largo del día:

- Las mujeres cuya descripción de la casa era más **estresante** (desorden, tareas pendientes) tenían **pendientes de cortisol más planas** a lo largo del día, un perfil asociado a **peores resultados de salud**.
- Las que describían su casa en términos **reparadores** tenían pendientes ****más pronunciadas****, que es lo saludable.

El detalle que casi nadie cuenta: el efecto apareció en las mujeres, no en los hombres. Los autores lo relacionan con el reparto desigual de la carga doméstica. **Citar el estudio sin ese matiz es contarle mal.**

Qué NO dice esta fuente

1. **Es correlacional.** No demuestra que ordenar baje el cortisol; demuestra que quien percibe su casa como estresante tiene un perfil hormonal distinto.
2. **Mide la PERCEPCIÓN de la casa**, no un recuento objetivo de desorden. Dos personas en la misma casa pueden describirla distinto.
3. **Muestra pequeña de familias de doble ingreso en Los Ángeles.** Contexto muy concreto.
4. **No hay evidencia de que ordenar mejore la productividad.** Esa parte del eslogan ("mente clara") es intuición, no dato.

Cómo adquirirlo

- **Pequeño y acotado gana a la limpieza general.** Diez minutos, una zona.
- Es de los hábitos que mejor funcionan **anclados a un final** (al terminar de cenar, al cerrar el portátil), porque el disparador ya existe.

Fuentes

- Saxbe y Repetti (2010), *Personality and Social Psychology Bulletin*:
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0146167209352864>
- Laboratorio de Repetti en UCLA:

<https://repettilab.psych.ucla.edu/family-processes/>

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.