

Los Tiempos

[Inicio](#)

[Últimas](#)

[Actualidad](#)

- [Nacional](#)
- [Local](#)
- [Mundo](#)
- [Economía](#)
- [Cultura](#)
- [Editorial y Puntos de Vista](#)
- [LT-Data](#)

[Deportes](#)

- [Fútbol](#)
- [Fútbol Int.](#)
- [Motores](#)
- [Tenis](#)
- [Multideportivo](#)
- [Entretiempo](#)

[Tendencias](#)

- [Tecnología](#)
- [Viral](#)
- [Bienestar](#)
- [Salud](#)
- [Casa](#)
- [Ciencia](#)
- [Educación](#)
- [Sexualidad](#)
- [Cocina](#)
- [Interesante](#)
- [Medio Ambiente](#)

[Click](#)

- [Personaje](#)
- [Cine](#)
- [Música](#)
- [TV](#)
- [Moda](#)
- [Invitados](#)
- [Conectados](#)
- [Humor](#)

[OH!](#)

- [Entrevista](#)
- [Paparazzi](#)
- [Tendencias](#)
- [Actualidad](#)

[Servicios](#)

[Clasificados](#)

[Suplementos](#)

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Youtube](#)
- [Google +](#)

Tendencias

Buscar

Ordenar por

Fecha

Aplicar

Reiniciar

- [Inicio](#)
- [Últimas](#)
- [Tecnología](#)
- [Viral](#)
- [Bienestar](#)
- [Salud](#)
- [Casa](#)
- [Ciencia](#)
- [Educación](#)
- [Sexualidad](#)
- [Cocina](#)
- [Interesante](#)

- [Medio Ambiente](#)

¡Organiza-te!

Casa



PrevNext

[EL PAÍS](#)

Publicado el 09/06/2016 a las 0h00

1

[Comentar](#)

Lo más leído

1

[COB se moviliza contra cierre de estatal Enatex](#)

2

[Ojo de halcón no ayudó a evitar la polémica](#)

3

[Estadios vacíos, poca afluencia en Copa Centenario](#)

4

[Álvarez será parte del Aviaador](#)

5

[Suman cuatro muertos y al menos 40 heridos por accidentes el fin de semana](#)

“Prefiero una fotografía del gramófono de mi abuela al aparato en sí mismo”, señala en declaraciones a la sección de Verne, en el diario El País, “Francine Jay”, autora de Menos es más. Cómo ordenar, organizar y simplificar tu casa y tu vida, el último superventas de una serie dedicados a conseguir esa (¿imposible?) magia del orden.

Jay cree que con menos cosas podemos ser más felices, y que organizar es prácticamente un imperativo de los tiempos que corren. “Tenemos una vida tan ocupada que nuestras rutinas diarias han de ser más fáciles y eficientes. Cuando no tenemos que bucear en pilas de cosas para encontrar la cartera o las llaves del coche por la mañana nos encontramos más calmados y menos estresados. Sin los trastos, nuestras vidas diarias fluyen más suave y grácilmente”.

Conocida como Miss Minimalist (el nombre de su exitoso blog, que echó a andar en 2009), Jay cree que deshacerse de lo innecesario se parece bastante a hacer dieta. Podemos empezar de un día para otro, contar las posesiones como si fueran calorías y pasar hambre, pero lo más probable es que esto fracase. “Desarrollar una actitud minimalista transformará el modo en que tomamos decisiones respecto a los objetos. En vez de ser una solución a corto plazo, se convertirá en un compromiso a largo plazo con un nuevo modo de vida”, apunta.

Ordenar o no ordenar, esa es la cuestión. “En nuestras vidas modernas tenemos un montón de cosas. Pero de lo que estamos realmente faltos es de espacio y tiempo. El desorden ocupa espacio y tiempo preciosos en nuestras vidas, ya que tenemos que pasar tiempo limpiando, manteniendo, reparando, organizando y trabajando para pagar por ello. Organizar nos ayuda a dejar espacio para las actividades y la gente que nos importan. Los estudios han mostrado que obtenemos más felicidad de las experiencias que de las posesiones”, señala Miss Minimalist.

“El método”

Últimas Noticias

12h00m

[Las claves de la primera semifinal de la Copa América](#)

12h00m

[Tres entrenadores argentinos y uno alemán buscan su primera Copa América](#)

11h45m

[Donald Trump rompe con su jefe de campaña](#)

11h30m

[Enfrentamiento en Cotagaita por toma de Alcaldía deja al menos 10 heridos](#)

11h30m

[La UEFA abre procedimiento disciplinario contra Federaciones de Rumania y de Albania](#)

Jay propone que, por cada nuevo objeto que entre en casa, nos desprendamos de otro similar. Su método es, al menos en apariencia, sencillo: consiste en clasificar todas las pertenencias en tres categorías (útiles, bonitas y con valor sentimental), y seguir lo que la autora llama streamline (optimización, en español), un acrónimo de estos diez pasos para liberarnos del desorden:

1 Siempre hay que volver a empezar. Jay recomienda vaciarlo todo y después recolocar los objetos uno a uno.

2 Trasto, tesoro o traspaso. Clasifica las pertenencias en estas categorías: Trastos, Tesoro y Traspaso. “No tengas nada en casa que no sea útil o que no consideres bonito”, que diría el escritor William Morris.

3 Razón de ser de cada objeto. Tenemos que asegurarnos de que hay una buena razón para que cada objeto forme parte de nuestro hogar.

4 En cada lugar una cosa y cada cosa en su lugar. La autora se refiere a tres espacios: En lo que llama “Círculo Íntimo” se encuentran los objetos de uso habitual; en el “Círculo Externo” los de uso irregular y en “Almacenamiento Profundo”, aquellas cosas que se usan menos de una vez al año.

5 Apartarlo todo de las superficies. Las superficies de mesas, camas, mesillas, etc, deben estar siempre despejadas.

6 Módulos. Jay recomienda usar cajas diferentes para subdividir los objetos en módulos y etiquetarlos para no perderlos de vista.

7 Límites. Imprescindibles para mantener el estilo de vida minimalista.

8 Intercambio. Por cada cosa que entra, sale otra de la casa.

9 Nada de ser permisivo: restringe. Reduce, reduce y reduce.

10 El mantenimiento diario. Actitud vigilante para que haya orden y no se acumulen las cosas innecesarias.

Lo más compartido

1 [Gobierno califica el paro de la COB como ilegal y anuncia sanciones](#)

2 [Marchan contra Gobierno en Cochabamba y La Paz](#)

3 [El plan para traer agua de Corani surgió hace 24 años](#)

4 [Julieta Venegas agradece a Bolivia: "Me encantó cantar con ustedes"](#)

5 [Cierran expropiación del Hípico pese a procesos](#)



Francine Jay, autora de ‘menos es más’, propone que, por cada nuevo objeto que entre en casa, nos desprendamos de otro similar.

Archivo

El caos

Nunca podremos saber lo que pensaría de esta nueva moda Einstein, cuya amontonada mesa a menudo se usa como ejemplo de la creatividad que surge del caos. “Yo diría que Einstein era lo suficientemente genial para hacer un gran trabajo a pesar de su caótica mesa. Pero para los que no somos como él, es más probable que el desorden entorpezca; hay demasiadas distracciones. De la misma

manera, un espacio limpio tiende a despejar la mente, y nos ayuda para concentrarnos”, apunta Jay.

Como nos ocurre a muchos, el desorden digital puede ocasionar tantos o más quebraderos de cabeza que el material. Las recomendaciones de Jay pasan por limitar las cuentas en redes sociales a un máximo de tres y separar claramente los tiempos online y offline. “Por ejemplo, no consultar el correo electrónico en el teléfono cuando estás en el parque con tu hijo”, señala. “Optimizar nuestras vidas digitales nos puede aportar mucha serenidad”.

Casi tan difícil como contagiar este estilo de vida al resto de ocupantes de la casa (uno de los objetivos de la autora) parece desprenderse de objetos sentimentales al estilo del gramófono de la abuela del que, como señalábamos al principio, Jay conserva el recuerdo fotográfico. “Creo que la mejor manera de lidiar con ellos es ser selectiva”, señala la autora. “Por ejemplo: elijo solo un objeto para conmemorar a una persona, experiencia o evento, en lugar de un puñado o una caja. Creo que una versión digital de varios objetos conmemorativos es igual de efectiva. Prefiero recordar mis viajes con fotografías que con una maleta llena de recuerdos”.

¿Estamos ante un fenómeno global? Jay cree que sí. “Mi libro se ha traducido ya a 17 lenguajes, así que creo que el interés es definitivamente global. Puede haber alguna diferencia cultural en relación a cuánto es suficiente, pero demasiadas cosas parece ser una epidemia global”. Como dejó dicho el famoso poeta japonés Basho, conocido por sus haikus: “Desde que ardió mi casa veo mejor la luna naciente”.

1

[Comentar](#)

Valora esta noticia

[Indignado](#) 0 [Triste](#) 4 [Indiferente](#) 0 [Sorprendido](#) 0 [¡Me gusta!](#) 5

Tus comentarios

Más en Casa



16/06/2016

[Básicos para tu primer departamento](#)

La tarea de decorar puede ser algo tediosa o muy divertida. Muebles, cama, adornos, cubiertos y platos son algunas de las cosas en las que tendrás que pensar.

[Ver más](#)