

# Técnica de autocuidado: ¡Usa plantas en tu espacio de trabajo!



De acuerdo con **Evangelina Arellano**, psicóloga del **Tec de Monterrey campus Sinaloa**, las plantas pueden mejorar la manera en la llevas tu día ahora que tu casa también es escuela y trabajo.

*“En estos tiempos la escuela y el trabajo han llegado a tu espacio de descanso y podrían agregarle mucha tensión a tu vida si no liberas el estrés y logras relajarte”*, expuso la psicóloga.

Por su parte, **Paul Morgan**, supervisor de jardinería en campus Sinaloa, comparte algunas **recomendaciones de plantas** que puedes tener **dentro de tu casa** y colocar en el **área de trabajo**.

- Cuna de Moisés
- Helechos
- Cactus
- Maicera o Palo de Brasil
- Croto

Asimismo, recomienda el uso de **plantas aromáticas**:

- Azaleas
- Gardenias
- Hortensias
- Ruda

- Romero
- Menta
- Albahaca
- Lavanda

*“Las plantas aromáticas son muy relajantes por su **olor natural** que te ayuda a disfrutar el ambiente y alejar la negatividad”, agregó la psicóloga.*

Además, la psicóloga considera que tienen muchos beneficios para conseguir el balance entre tu **vida estudiantil, laboral y emocional**.

*“Tener plantas en tu espacio de trabajo es muy bueno, ellas trabajan con mucho oxígeno y lo que hacen es que **limpian los espacios y armonizan** lo que puede ayudarte a reducir el estrés”, señaló la psicóloga.*



width="900" loading="lazy">

### **Un poco de aire puro**

Asimismo, menciona que respirar **aire puro y limpio** eleva nuestra **energía y bienestar** lo que permite mejorar nuestra calidad de vida laboral a través del rendimiento y la productividad.

“Según la psicología del color, **el verde** de la mayoría de las plantas inspira tranquilidad, calma, se asocia con la naturaleza, la prosperidad, **la salud y la creatividad**”, comparte Evangelina.

## Mejora tu concentración

A su vez, las plantas ayudan a mejorar la concentración porque te permite **liberar las tensiones** que nublan tu mente al neutralizar los espacios para que descanses mejor.

“En mi trabajo tengo plantas para neutralizar el ambiente y evitar que se quede el dolor, la tristeza y las preocupaciones que descargan las personas en cada consulta”, compartió la psicóloga.



width="900" loading="lazy">

## Fomenta una conducta responsable

Además, indica que cuidar una planta fomenta una **conducta responsable**, estimula el sentido ecológico y promueve la sensación de conexión con el ambiente.

“Cuando mantienes las plantas cerca de ti, las cuidas y las riegas tienes una **relación con la naturaleza** en la que recibes mucha paz y energía”, reconoció la psicóloga.

Finalmente, Evangelina recomienda tener plantas en el área de trabajo como una **técnica de autocuidado** para sentirte bien y mejorar la manera en la que te desenvuelves en los estudios o el trabajo.

*“La salud mental requiere de **disciplina y compromiso**, cuida tu espacio de trabajo porque si hay armonía ahí, habrá armonía en tí”, cerró la psicóloga.*

**SEGURO QUERRÁS LEER:**