

Qué significa sacarse las zapatillas al llegar a casa, según los especialistas en psicología

24/11/2024



Al final de un largo día, uno de los primeros actos que realizamos al cruzar el umbral de nuestro hogar es quitarse los zapatos. Este gesto, aparentemente simple, encierra una serie de significados psicológicos que revelan mucho sobre nosotros mismos y nuestra relación con el entorno.

Un ritual de transición

Según los expertos en psicología, el acto de descalzarse al

llegar a casa representa un **ritual de transición** entre el mundo exterior y nuestro espacio personal. El calzado, al ser un elemento que nos conecta con el mundo exterior, cargado de las experiencias y energías del día a día, es simbólicamente dejado en la puerta.

Beneficios psicológicos

- **Creación de un refugio:** El hogar es percibido como un espacio seguro y privado. Al quitarse los zapatos, reforzamos la idea de que estamos entrando en un lugar donde podemos relajarnos y desconectar.
- **Autocuidado y comodidad:** Descalzarse es una forma de cuidar de nosotros mismos, priorizando el confort físico y emocional. Es un pequeño acto de autocuidado que nos permite sentirnos más a gusto en nuestro hogar.
- **Marcar límites:** Este gesto también sirve para establecer una barrera psicológica entre el mundo exterior, a menudo percibido como caótico y demandante, y nuestro espacio interior, donde podemos ser nosotros mismos.

Más allá del calzado

Este hábito tan arraigado en muchas culturas puede tener diferentes significados y matices según la persona. Por ejemplo:

- **Rutina y seguridad:** Para algunas personas, quitarse los zapatos al llegar a casa es parte de una rutina que les proporciona una sensación de seguridad y estabilidad.
- **Expresión de personalidad:** La forma en que nos quitamos los zapatos y dónde los dejamos puede revelar aspectos de nuestra personalidad, como nuestro nivel de orden o nuestra necesidad de control.

¿Qué significa dejar las zapatillas tiradas?

Dejar las zapatillas tiradas en lugar de guardarlas puede indicar:

- **Desorden y falta de organización:** Un reflejo de una vida cotidiana caótica o la falta de hábitos organizacionales.
- **Evitar responsabilidades:** Una forma de evadir el orden y el cuidado de los detalles, que puede extenderse a otros aspectos de la vida.

El simple acto de quitarse los zapatos al llegar a casa esconde un mundo de significados psicológicos. Comprender estos matices nos permite conectar de manera más profunda con nosotros mismos y con nuestro entorno.

Qué significa este acto en algunas culturas

En algunas culturas, descalzarse antes de entrar a la casa tiene un significado adicional, relacionado con **respeto**, **pureza** y el mantenimiento de una atmósfera limpia tanto aparentemente como espiritualmente. Este trasfondo cultural puede influir en cómo una persona interioriza este hábito y le otorga un significado más profundo.

Con información de TN