

Fecha: 12-06-2025  
 Fuente: Portal Red Salud  
 Título: La revolución del cleanliness: limpiar para sentirse mejor

Visitas: 1.200  
 VPE: 4.020

Favorabilidad:  No Definida

Link: <https://portalredsalud.cl/2025/06/11/la-revolucion-del-cleanfulness-limpiar-para-sentirse-mejor/>

Una nueva tendencia transforma la limpieza del hogar en una herramienta de autocuidado y salud mental. <p>Impulsada por referentes como Marie Kondo y respaldada por estudios, esta práctica ha ido ganando terreno como respuesta al estrés moderno. </p> <p>En un mundo cada vez más acelerado, donde el estrés y la ansiedad parecen marcar el pulso de la rutina diaria, emerge una corriente que transforma un acto cotidiano en una herramienta de bienestar: el cleanliness. Esta tendencia, que fusiona la limpieza del hogar con la atención plena, ha cobrado importancia en redes sociales, estudios psicológicos y estanterías de tiendas, posicionándose como una respuesta simple y efectiva frente al caos moderno. </p> <p>Aunque el término es reciente, sus raíces se remontan a referentes como Marie Kondo, quien cambió la manera en que concebimos el orden doméstico. Su método KonMari -centrado en conservar solo aquello que "despierta alegría"- se transformó en un fenómeno global y sentó las bases de una nueva conciencia sobre la relación entre nuestro entorno y nuestras emociones. </p> <p>Esa conexión quedó aún más clara con los resultados del estudio "Felicidad en el Hogar 2021" de Mediabrand Discovery, que reveló que un 40% de los chilenos considera que el hogar influye directamente en su bienestar emocional.

La pandemia intensificó esta percepción, al convertir las casas en espacios multifuncionales donde se mezclan trabajo, descanso y vida personal. </p> <p>"Es una práctica que pone en el centro la relevancia de la organización y limpieza de nuestros espacios que habitamos para vivir mejor.

Está relacionada con el mindfulness, con investigaciones que dan cuenta de la importancia de tener orden en los espacios físicos para nuestra salud mental", explica Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO). </p> <p>De moda en redes, avalado por la ciencia</p> <p>Si bien el fenómeno ha explotado recientemente gracias a plataformas como TikTok o Instagram, donde #cleanfulness acumula millones de visualizaciones, sus orígenes se nutren de disciplinas como la meditación, el yoga y la psicología positiva.

De hecho, diversos estudios han vinculado los espacios ordenados con niveles más bajos de cortisol y mayor sensación de control emocional. </p> <p>"La ansiedad surge muchas veces de la inmediatez, del no tener espacio para reflexionar nuestras acciones. Incorporar el aseo o higiene como un rito consciente puede contribuir enormemente a nuestro bienestar", añade Tartakowsky. </p> <p>Pero no se trata de limpiar por limpiar. "Si no hay disfrute en la experiencia y existe un pensamiento obsesivo por dejar todo impecable, eso ya no es bienestar, es patología", advierte la académica.

En ese sentido, el cleanliness se diferencia claramente del impulso compulsivo de ordenar, ya que propone una pausa, una reconexión con el presente y con uno mismo a través de tareas simples. </p> <p>Asimismo, la popularidad de este concepto también responde a un cambio cultural más amplio. "En una sociedad que sobrevalora la rapidez y desprecia el ocio, surgen estas prácticas que propician a la pausa y al cuidado personal", platica la experta. Otras expresiones similares son el minimalismo, el yoga, la respiración consciente o el pilates, todos conceptos que buscan el mismo objetivo: volver al cuerpo, al aquí y ahora.

Otras expresiones similares son el mindfulness, el yoga, la respiración consciente o el pilates, todos caminos que buscan el mismo objetivo: volver al cuerpo, al aquí y ahora. </p> <p>Soluciones innovadoras con propósito y diseño</p> <p>En este escenario, innovaciones como las que propone Scrub Daddy calzan con este mundo. Estas esponjas de colores vibrantes y diseño ergonómico -famosas por cambiar de textura según la temperatura del agua- no solo hacen más fácil y eficiente la tarea de limpiar, sino que la transforman en algo incluso divertido. </p>

"Scrub Daddy llegó a Chile como parte de esta nueva olea que entiende la limpieza no solo como higiene, sino como una experiencia sensorial y satisfactoria. Nuestra objetivo es ofrecer soluciones que se alineen con estilos de vida más conscientes y funcionales", comenta Indra Ribalta, jefa de Marketing de Caso & Cía, empresa que introdujo la marca en el país. En este sentido, comenta que las personas están buscando productos que sean sus aliados, faciliten las tareas y aseguren mayor durabilidad, sin usar con consumos más sostenible. "En comparación con las esponjas tradicionales, que tienden a acumular malos olores y se desgastan rápidamente, Scrub Daddy es resistente a la proliferación de bacterias y mantiene su frescura por más tiempo. Gracias a su diseño de alta densidad, elimina residuos de manera más eficaz, lo que significa menos esfuerzo en tareas cotidianas y mejores resultados en menos tiempo".

Gracias a su diseño de alta densidad, elimina residuos de manera más eficaz, lo que significa menos esfuerzo en tareas cotidianas y mejores resultados en menos tiempo". </p> <p>Desde lavar platos hasta limpiar el baño, cada gesto puede convertirse en una pausa consciente. Así, expertos coinciden en que el cleanliness no solo propone una revolución silenciosa en la manera de relacionarnos con nuestro entorno, sino que proyecta una nueva forma de habitar desde una perspectiva más presente y en paz, reconectando con lo esencial a través de cada rincón limpio. </p>

<p>Equipo Prensa Portal Red Salud</p>

## La revolución del cleanliness: limpiar para sentirse mejor

jueves, 12 de junio de 2020, Fuente: Portal Red Salud



Una nueva tendencia resalta la importancia del hogar en nos herramientas de autocuidado y -psicológico-. Impulsada por referentes como Marie Kondo y respaldada por estudios, esta práctica ha ido ganando terreno como respuesta al estrés, inseguridad.

Es un mundo cada vez más acelerado, donde el estrés y la ansiedad parecen marcar el pulso de la rutina diaria, empuja una corriente que transforma un acto cotidiano en una herramienta de bienestar: el cleanliness. Esta tendencia, que fusiona la limpieza del hogar con la atención plena, ha cobrado importancia en redes sociales, estudios psicológicos y estanterías de tiendas, posicionándose como una respuesta simple y efectiva frente al caos moderno.

Aunque el término es reciente, sus raíces se remontan a referentes como Marie Kondo, quien creó la mayoría de las bases en sus conciencias en orden doméstico. Su método KonMari, centrado en clasificar todo aquello que "despierta alegría", se ha convertido en un fenómeno global y esencial para la creación de la cultura KonMari en Japón y muchas otras naciones.

Esa concepción global, más allá de la que surgió con los resultados del estudio "Felicidad en el hogar 2021" de Mediabrand Discovery, que reveló que un 40% de los encuestados piensa que el hogar influye directamente en su bienestar emocional. La pandemia intensificó este pensamiento, al convertir las casas en espacios multifuncionales donde se mezclan trabajo, descanso y vida personal.

"Es una tendencia que viene en el sentido de la ordenación y limpieza de nuestros espacios que facilitan para vivir mejor. Basta intercambiar con el interiorismo, con arquitecturas que dan cuenta de la importancia de tener orden en los espacios para vivir bien", sostiene Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO).

De modo en redes, impulsada por la ciencia

Si bien el conocimiento ha evolucionado sustancialmente gracias a plataformas como TikTok o Instagram, donde las tendencias dominan las interacciones, surgen otras en torno a disciplinas como la meditación, el yoga o la psicología positiva. De hecho, diversos estudios han vinculado las esponjas coloridas con niveles más bajos de cortisol y mayor sensación de control emocional.

"La ansiedad surge muchas veces de la inmediatez, del no tener espacio para reflexionar nuestras acciones. Incorporar el aseo o higiene como un rito consciente puede contribuir enormemente a nuestro bienestar", afirma Tartakowsky.

Pero no se trata de limpiar por limpiar: "Si no hay disfrute en la experiencia y existe un pensamiento obsesivo por dejar todo impecable, ya sea ya sea en la cocina, en el baño...", señala la académica. En ese sentido, el cleanliness se difiere de la higiene compulsiva, que implica sentirse contaminado, ya sea por su propia suciedad o por la de los demás.

Asimismo, la popularidad de este fenómeno también responde a un cambio cultural más amplio. "En una sociedad que sobrevaloriza la rapidez y desprecia el ocio, surgen estas prácticas que propician a la pausa y al cuidado personal", platica la experta. Otras expresiones similares son el minimalismo, el yoga, la respiración consciente o el pilates, todos conceptos que buscan el mismo objetivo: volver al cuerpo, al aquí y ahora.

Relaciones innovadoras, con propósito y diseño

Es este contexto, innovaciones como las que propone Scrub Daddy calzan con este mundo. Estas esponjas de colores vibrantes y diseño ergonómico -famosas por cambiar de textura según la temperatura del agua- no solo hacen más fácil y eficiente la tarea de limpiar, sino que la transforman en algo incluso divertido.

"Scrub Daddy llegó a Chile como parte de esta nueva olea que entiende la limpieza no solo como higiene, sino como una experiencia sensorial y satisfactoria. Nuestra objetivo es ofrecer soluciones que se alineen con estilos de vida más conscientes y funcionales", comenta Indra Ribalta, jefa de Marketing de Caso & Cía, empresa que introdujo la marca en el país. En este sentido, comenta que las personas están buscando productos que sean sus aliados, faciliten las tareas y aseguren mayor durabilidad, sin usar con consumos más sostenible. "En comparación con las esponjas tradicionales, que tienden a acumular malos olores y se desgastan rápidamente, Scrub Daddy es resistente a la proliferación de bacterias y mantiene su frescura por más tiempo. Gracias a su diseño de alta densidad, elimina residuos de manera más eficaz, lo que significa menos esfuerzo en tareas cotidianas y mejores resultados en menos tiempo".

Desde lavar platos hasta limpiar el baño, cada gesto puede convertirse en una pausa consciente. Así, expertos coinciden en que el cleanliness no solo propone una revolución silenciosa en la manera de relacionarnos con nuestro entorno, sino que proyecta una nueva forma de habitar desde una perspectiva más presente y en paz, reconectando con lo esencial a través de cada rincón limpio.

Equipo Prensa Portal Red Salud