LITORALPRESS

**Fecha:** 25-06-2025 **Visitas:** 1.887 **Favorabilidad:** No Definida
**Fuente:** Revista Velvet **VPE:** 6.321
**Título:** **¿Qué es el “Cleanfulness”? La tendencia que ayuda al autocuidado y salud mental**

**Link:** https://revistavelvet.cl/que-es-el-cleanfulness-la-tendencia-que-ayuda-al-autocuidado-y-salud-mental/

Junji lanza la primera revista científica especializada en infancias y educación inicial

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 cleanfulness 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 Mediabrands 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 menta l”, explica Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo OHiggins (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 cleanfulness 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 propenden a la pausa y al cuidado personal”, plantea la experta.

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 esta filosofía.

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> <p> “Scrub Daddy llegó a Chile como parte de esta nueva ola que entiende la limpieza no solo como obligación, sino como una experiencia sensorial y satisfactoria. Nuestro 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 exigiendo productos que sean sus aliados, faciliten las tareas y aseguren mayor durabilidad, en línea con un consumo 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”. </p> <p> Desde lavar platos hasta limpiar el baño, cada gesto puede convertirse en una pausa consciente.

Así, expertos coinciden en que el cleanfulness 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>