

Fecha: 24-06-2025 Visitas: 0 Favorabilidad: ☐ No Definida Fuente: Magazine Digital VPE: 0

Título: La revolución del cleanfulness: limpiar para sentirse mejor

Link: https://www.magazinedigital.cl/la-revolucion-del-cleanfulness/

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. 
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. 
- 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. 
"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 OHiggins (UBO). De moda en redes, avalado por la ciencia 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. 
"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. 
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. 
- 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. Soluciones innovadoras con propósito y diseño 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. 
"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 & (amp; 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". - 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.

## La revolución del cleanfulness: limpiar para sentirse mejor

marties, 24 de junier de 2829, Prantie: Magazine Digital



En un reundo cada vez más apdicado, dando el settido y la amindad parecen marce el palse de la rutho dana, emergo un comento que transforma.

se acto crédique un una l'emerciante de bannesse el claurécheux. Cata tendennie, que fisione le limpago del hogo con ationales plans, he sale sels importante en sales seciales, escultos praccióques y existencia de limetes, procionáreles con una excuesta combin y efecto les est el como condense.

Aprigue di Birmiro de micontile. Sus calcine les ennustant la referente como Marie Rorate, quent partido la frames en qui occodamissi de celebrates la resolución como productivo de la calcine de la

Ese corestos quest oún máo clara con los resultados del estado Talaccest on el fragar 2027 de Matilicaneta Discovery, que revelo que un 40% de las philames recedens que al fragar influya desdomante en se tempera emperand. La producio internativo ente personado, al semantir los seues en equativo multifuncion dels demis se nacional tratago, amunica o y visi persona.

"Six one process que pore en el certar la interescola de la organización y impresa de resoltante espacios que habitance para vel major. Una resolvada con el misidal-esa, con investigaciones que dan cuerta de la importancia de sona crater en se espacio finicios pora resistra soluti monsel", esplico Vinana Tartalmininia, efeccios de la Expuela de Prioringa de la Universidad Bermanta Ortalades (VIRO).

De mode en redes, existate por la carona

Its been in herometre has equiphodo excentramente greates, a patadormen como "RENA o brotagnam, devide inhesitutures asservada militares de visualizaciones, sus origenes se nativo de disciplinas curior la mediación, er yoga y la passolagia positiva, De heros diversos estados máis visoalado los especias ordenados com revenes lest bogos de contral y mayor sensolans de contral processoria.

"La arrandod targe muchite visina de la immediana, del ro tarre especio sans reflexione frutarios acciones, incapotar el assohigiene catro un rito consciente pueda retrictiuni occumumente a resentro biantente", alfode Totalionegio.

Pyris no se toda de finiple por Siripas. "El no fay distribe en la experiencia y existe un processento observar por depe hab imposable, escryo no es bienesta, es passegar, experte la academica. En ese bestido, el cientificies la plimenta ciencemo ser impalto computare de seleccia, ya que propone una passio, una recursorior can el proceste y con una mismo a tinde de

Azentene, la oppiantidad de cem remospo bertalen responde a un puesto cultural unha sessión. En una sociadad que volumidado la republic y despercio el com, narieya unha principante su sue propereiro el a puesto y orientado personal, prientado a properta. Otros resperantenes sensiones son el estrafluirano, el yogo, la resoptenido asenutante el platere, fundas caminas que hacusar el returno.

Statustenes incovadante cun propesta y doefo.

Cui ame economic, innovacionem como se que propore discub buide, catase con sesa tesuaria. Cutas exposiçar de colores estrantes y diseñe erganismos -ferrosas por cantase de sentes osigin los ampresas del eguas es prio bosco más biol y efigiente la tessa de limpar, simi que la familiamente en algo reclue disverso.

Totals Switch loops a Chile recess parts de ente recess del que entende la limpiera no todo como deligamien, sine camo une aquimiente comunid y sublimbiante. Numera estipato que obteno subsidiante que se altrigen con matera de una misera de servicios. El finacionario, "Commente trabal Statuta, pela de Mandreiga de Casio CC, empresa que vistado con ante en el part. El recisa comiento que tas pomismos estas despersas crabaccos que nen sud altrado, con terre que tas pomismos responsas estas crabaccos que nen consecuencia que tas pomismos responsas contratados. En compensado que en compensado con en compensado con entre esponsas traballecentes, a comienza en maior sobre y se conquesta en aplicación del continua y vinedance su hecuto por des tempos, directos a se disette de sele procedas, alembre conducto de moment mán el obtos. En que septidos mismos antendos en terres indirecto con la compensa con aporte considerado se o terres entre con entre con entre con el contrato de la contrata del la contrata de la contrata de la contrata del la contrata del

or control passes or sole prospore una eviduación obsesses en la maneia, de religiosemente con mentro verticos, timo que proyect una surveix harros de habitar decide una perspectiva mas procesios y en pas, resunicidande con le maneian a significa de cicla anco lespo.