

Fecha: 12-06-2025
 Fuente: Press Latam

Visitas: 25.399
 VPE: 229.733

Favorabilidad: No Definida

Título: **La revolución del cleanliness: limpiar para sentirse mejor**

Link: <https://presslatam.cl/2025/06/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 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 mental", 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 experta.

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 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. Guras espesas 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 olea que entiende la limpieza no solo como obligación, sino como una experiencia sensorial y satisfactoria. Nuestro objetivo es ofrecer soluciones que se alineen con análisis del estilo 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 más sólidos, duraderos y adapten a mayor durabilidad, sin perder esa conexión más auténtica. "El compromiso con las respuestas tradicionales, que tienden a acentuar malos olores y se desgastan rápidamente, Scrub-Daddy en contraste a la profesión de bocanilla 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 menor tiempo".

Dentro de estos pasos hacia limpiar al fondo, cada gesto puede convertirse en una pausa consciente. Así, respuestas sencillas en que se desacelera y se nota propone una revitalización silenciosa en la dinámica de relacionarnos con nuestro entorno, algo 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.

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, respuestas sencillas en que se desacelera y se nota propone una revitalización silenciosa en la dinámica de relacionarnos con nuestro entorno, algo 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.

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>

La revolución del cleanliness: limpiar para sentirse mejor

jueves, 12 de junio de 2020, Fuente: Press Latam



Una nueva tendencia nació en torno a la limpieza del hogar como herramienta de autocuidado y salud mental. Impulsada por referentes como Marie Kondo y respaldada por estudios, esta práctica ha ganado terreno como respuesta al estrés moderno.

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.

Aunque el término es reciente, sus raíces se remontan a referentes como Marie Kondo, quien impulsó la mano en sus conocimientos en orden doméstico. Su método KonMari -centrado en conservar solo aquello que "despierta alegría"- se extendió en su tendencia a la calidad y resaltó las bases de una nueva conciencia sobre la relación entre orden y bienestar emocional.

Este conocimiento surgió hace años 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. Los participantes interviewados mencionaron, al momento les hace un sentido bienestar emocional dentro de su hogar, tristeza, descontento y falta de energía.

"Es una tendencia que surgió en el interés la relevancia de la organización y limpieza de nuestros espacios, que impulsaron para vivir mejor. Esta relación con el bienestar, con investigaciones que dan cuenta de la importancia de tener orden en los espacios físicos para nuestro salud mental", explicó Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO).

De modo en redes, invitado por la marca

Si bien el fenómeno ha explotado recientemente gracias a plataformas como TikTok e Instagram, tienen la tendencia a ser más conscientes de sus visualizaciones, sus tiempos de acción y las diferencias entre la meditación, el yoga y la psicología positiva. De hecho, diversas entidades han utilizado las espesas, ordenadas y resaltadas para mejorar su salud mental, ya que presentan una pausa, una conexión con el presente y una sensación de bienestar emocional.

"La tendencia surge muchas veces de la inmediatez, del no tener espacio para reflexionar nuestras acciones. Recibimos MBBG-Dijo que como un rito consciente puede contribuir enormemente a nuestro bienestar", afirma Tatianayko.

Pero no se trata de limpiar por limpiar. "Si no hay disfrute en la experiencia y existe un pensamiento repetitivo por dejar todo impecable, esto ya no es bienestar, es patología", advierte la académica. En ese sentido, el bienestar se basa en diferentes dimensiones del espacio: limpieza de ambiente, ya que presentan una pausa, una conexión con el presente y una sensación de bienestar emocional.

Asimismo, la comprensión de este concepto también responde a un cambio cultural más amplio. "En una sociedad que sobrevaloriza la rapidez y desprecia el ocio, surgen estas prácticas que proporcionan a la paz y el control personal", afirma la experta. Otras expresiones similares son el mindfulness, el yoga, la respiración consciente o el pilates, todos caminos que buscan el mismo espacio: volver al momento, al lugar y el ocio.

Buenas innovaciones con propósito y diseño

Su éxito radica en innovaciones como las que propone Scrub Daddy casas con alta calidad. Guras espesas 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 obligación, sino como una experiencia sensorial y satisfactoria. Nuestro objetivo es ofrecer soluciones que se alineen con análisis del estilo 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 más sólidos, duraderos y adapten a mayor durabilidad, sin perder esa conexión más auténtica. "El compromiso con las respuestas tradicionales, que tienden a acentuar malos olores y se desgastan rápidamente, Scrub-Daddy en contraste a la profesión de bocanilla 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 menor tiempo".

Dentro de estos pasos hacia limpiar al fondo, cada gesto puede convertirse en una pausa consciente. Así, respuestas sencillas en que se desacelera y se nota propone una revitalización silenciosa en la dinámica de relacionarnos con nuestro entorno, algo 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.