

Link: <https://www.lacuarta.com/tendencias/noticia/que-es-el-cleanfulness-la-terapia-donde-limpiamos-para-desestresarnos/>

Avalada por estudios, esta nueva tendencia muestra que dedicar un día a realizar una limpieza profunda del hogar nos puede ayudar a controlar mejor nuestras emociones. <p> Tradicionalmente, limpiar era visto como un castigo. Frases como “El último lava los platos” o “No tienes permiso hasta que esté toda tu pieza ordenada” hicieron que el hábito de la limpieza fuera indeseable para muchos chilenos.

Sin embargo, hoy en día, limpiar no solo está de moda, sino que se ha transformado en una herramienta de bienestar.</p><p> El cleanfulness, impulsado en gran medida por redes sociales y figuras como Marie Kondo, fusiona la limpieza del hogar con la atención plena.

Es una suerte de respuesta social al caos moderno, buscando la armonía mental a través de la organización del entorno.</p><p> Meditar mientras limpiamos.</p><p> El concepto de cleanfulness está estrechamente asociado al mindfulness, una corriente que busca la armonía mental mediante la meditación y la concentración. La diferencia es que, en lugar de ejercicios de respiración, el cleanfulness se centra en organizar el día para realizar una limpieza profunda de nuestro entorno.</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> Sin embargo, 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. El cleanfulness se distingue del impulso compulsivo de ordenar, proponiendo una pausa, una reconexión con el presente y con uno mismo a través de tareas simples.</p><p> 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.</p><p> **Beneficios del cleanfulness**</p><p> **Reduce el estrés y la ansiedad** : Al enfocarte completamente en la tarea de limpiar, prestando atención a las sensaciones, los movimientos y los detalles, la mente se aleja de las preocupaciones diarias.

Esto actúa como una meditación activa, ayudando a calmar el sistema nervioso y a disminuir los niveles de estrés y ansiedad.</p><p> **Mejora la concentración y el enfoque** : El cleanfulness entrena la capacidad de atención.

Al concentrarte en una sola tarea repetitiva, mejoras tu habilidad para mantener el enfoque no solo durante la limpieza, sino en otras áreas de tu vida.</p><p> **Aumenta la sensación de control y bienestar** : Un espacio limpio y ordenado, logrado a través de una práctica consciente, puede generar una profunda sensación de logro y control sobre tu entorno. Esto se traduce en un mayor bienestar emocional, ya que un espacio físico organizado a menudo refleja y contribuye a una mente más organizada y tranquila.</p><p> Lo último</p>

Qué es el cleanfulness, la terapia donde limpiamos para desestresarnos

viernes, 26 de junio de 2025, Fuente: La Cuarta



Avalada por estudios, esta nueva tendencia muestra que dedicar un día a realizar una limpieza profunda del hogar nos puede ayudar a controlar mejor nuestras emociones.

Tradicionalmente, limpiar era visto como un castigo. Frases como “El último lava los platos” o “No tienes permiso hasta que esté toda tu pieza ordenada” hicieron que el hábito de la limpieza fuera indeseable para muchos chilenos. Sin embargo, hoy en día, limpiar no solo está de moda, sino que se ha transformado en una herramienta de bienestar.

El cleanfulness, impulsado en gran medida por redes sociales y figuras como Marie Kondo, fusiona la limpieza del hogar con la atención plena. Es una suerte de respuesta social al caos moderno, buscando la armonía mental a través de la organización del entorno.

Meditar mientras limpiamos

El concepto de cleanfulness está estrechamente asociado al mindfulness, una corriente que busca la armonía mental mediante la meditación y la concentración. La diferencia es que, en lugar de ejercicios de respiración, el cleanfulness se centra en organizar el día para realizar una limpieza profunda de nuestro entorno.

“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).

Sin embargo, 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. El cleanfulness se distingue del impulso compulsivo de ordenar, proponiendo una pausa, una reconexión con el presente y con uno mismo a través de tareas simples.

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.

Beneficios del cleanfulness

Reduce el estrés y la ansiedad : Al enfocarte completamente en la tarea de limpiar, prestando atención a las sensaciones, los movimientos y los detalles, la mente se aleja de las preocupaciones diarias. Esto actúa como una meditación activa, ayudando a calmar el sistema nervioso y a disminuir los niveles de estrés y ansiedad.

Mejora la concentración y el enfoque : El cleanfulness entrena la capacidad de atención. Al concentrarte en una sola tarea repetitiva, mejoras tu habilidad para mantener el enfoque no solo durante la limpieza, sino en otras áreas de tu vida.

Aumenta la sensación de control y bienestar : Un espacio limpio y ordenado, logrado a través de una práctica consciente, puede generar una profunda sensación de logro y control sobre tu entorno. Esto se traduce en un mayor bienestar emocional, ya que un espacio físico organizado a menudo refleja y contribuye a una mente más organizada y tranquila.

Lo último