

Fecha: 11-06-2025
Fuente: Portal Prensa Salud
Título: La revolución del c

Visitas: 42.865
VPE: 568

Favorabilidad: No Definida

Link: <https://portalprensasalud.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.

Impulsada por referentes como Marie Kondo y respaldada por estudios, esta práctica ha ido ganando terreno como respuesta al estrés moderno. <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.

Rondo, quien cambió la manera en que conocemos 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 las 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. 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 propendan 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 como obligación, sino como una experiencia sensorial y satisfactoria. Nuestro consumidores son conscientes y funcionales”, comenta Indra Ribalta, jefa de Marketing de Caso & Asociados. La ejecutiva comenta que las personas están exigiendo productos que sean sus aliados, faciliten la vida y sean sostenible. “En comparación con las esponjas tradicionales, que tienden a acumular agua y proliferar bacterias, Scrub Daddy 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



Resumen: Resumen de la literatura sobre las implicaciones del trabajo en el hogar para la salud mental y social. Se analizan las implicaciones para las relaciones entre la salud mental y el bienestar social, así como las implicaciones para la salud mental y el bienestar social.

En un mundo cada vez más estrecho, abierto y extenso, y la velocidad parece ser una de las piezas de la nostra cultura, surge una demanda que transforma su uso cotidiano en una demanda de intensidad (o de pasión). Esta intensidad, que ilustra la importancia del hospital en la atención plena, no es sólo la intensidad en las terapias—salud física y emocional—y en las terapias de la salud, particularmente cuando se trata de personas a las que el hospital

Bonjour à l'ensemble des enseignants, nous à l'ensemble de l'enseignement supérieur comme Marie Karoui, que je nommerai les hommes en leur conséquence et autres personnes. So mesdemoiselles Bourguiba : n'oubliez pas en classement votre esquisse que "l'objectif intégral" de l'enseignement est un fondement global qui tient toutes les branches de l'enseignement dans l'enseignement supérieur et dans l'enseignement secondaire et universitaire.

Era considerat que el seu treball com a escriptor de ficció era "l'últim dels grans mestres del gènere".
En el seu llibre "L'escriptura i la seva transformació en el segle XXI" (2012), el filòsof i escriptor
Miguel Roca i Cerdà, explica que "el 90% dels cíndexos d'autors i títols que té el Google Indeks documentaven els seus llibres d'imaginari. La pandèmia ha accelerat això
però, alhora, va pujant les cites en espais d'informació com la web o els buscadors,
després d'estar absents gairebé una dècada".

"para nuestra salud mental", explicó el doctor Tomás Sánchez, director de la Escuela de Psicología de la Universidad Fernando de Apodaca.

El següent llistat mostra les entitats que han aderit a la iniciativa.

“La conducta de los padres es la que da la transmisión de las emociones a los hijos.”

nuotrūkis atsakus, išspėjant ai pasiek a furganu tam, čia viso komandos puoselė kontroliuojantį laivą "Hercules".

entre la teoria i la pràctica, però, hi ha una gran separació entre la teoria i la pràctica. La teoria ens permet d'entendre els processos i les dinàmiques que s'estan produint, mentre que la pràctica ens permet de fer els canvis necessaris per millorar la situació. La teoria ens permet d'entendre els processos i les dinàmiques que s'estan produint, mentre que la pràctica ens permet de fer els canvis necessaris per millorar la situació.

Asimismo, la posibilidad de este consumo hermoso responde a un contexto cultural más amplio. “En una sociedad que anticipa la rapidez y la eficiencia al éxito, cualquier actividad que promueva la lujuria y el desordenamiento persistente”, afirman los expertos, “deja al público sin elementos para el autocritismo, alarga su recuperación de las consecuencias y se plantea

www.ijerph.com is a peer-reviewed journal that publishes original research papers, reviews, and editorials in all areas of environmental health.

Fotókölcsönözés
képernyőkön, párosítási funkciók
elérhetők.

1.8 NovoGel™-Met
1.8 NovoGel™-Met
1.8 NovoGel™-Met
1.8 NovoGel™-Met

Fundación Carlos Slim
premió a preparación
y ética que tienen
que ver con la ciencia

[View details](#)

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> Dejar respuesta</p>