

Fecha: 12-06-2025

Fuente: El Mostrador

Título: **Cleanfulness: la tendencia que transforma la limpieza en bienestar y arrasa en redes sociales**

Visitas: 171.649

VPE: 1.207.551

Favorabilidad:  No DefinidaLink: <https://www.elmostrador.cl/agenda-pais/vida-en-linea/2025/06/12/cleanfulness-la-tendencia-que-transforma-la-limpieza-en-bienestar-y-arrasa-en-redes-sociales/>

Por: Agenda País El cleanfulness gana popularidad en redes y hogares al convertir la limpieza en un ritual de calma y bienestar. <p>Más que orden, es una pausa consciente que mejora la salud mental, reduce el estrés y conecta a las personas con el presente, transformando el hogar en un espacio de equilibrio emocional. </p> <p> Cada día nuevas tendencias se toman las redes sociales.

Desde el club de las 5 am hasta el reto de 75 hard -de fortaleza mental-, son parte de las tendencias por generar calma mental que se pueden ver en plataformas como TikTok e Instagram. <p> Sin embargo, existe una tendencia que se toma cada vez más la vida de las personas. Y es que vivir en un mundo completamente acelerado y donde el estrés está a la vuelta de la esquina, el cleanfulness cobra total sentido.

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> Aunque el término es reciente, sus raíces se pueden rastrear en figuras como Marie Kondo, quien revolucionó nuestra forma de entender el orden en el hogar.

Su método KonMari, basado en conservar solo aquello que “despierta alegría”, se convirtió en un fenómeno global y marcó el inicio de una nueva conciencia sobre el vínculo entre el entorno y el bienestar emocional. <p> Esa conexión entre el entorno y las emociones se hizo aún más evidente con los resultados del estudio “Felicidad en el Hogar 2021” de Mediabrands Discovery, que reveló que el 40% de los chilenos cree que su hogar impacta directamente en su bienestar emocional.

La pandemia reforzó esta percepción, al transformar las viviendas en espacios híbridos donde conviven el trabajo, el descanso y la vida personal. <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> De moda en redes, avalado por la ciencia<p> Según el libro El pequeño libro del cleanfulness, si pasamos más tiempo en casa, lo ideal es transformar ese espacio en una fuente de disfrute. La propuesta es simple: convertir el acto de limpiar y cuidar el hogar en un ritual de calma y bienestar.

El cleanfulness se define como esa sensación de paz que se alcanza al realizar tareas domésticas de forma consciente, transformando lo cotidiano en un momento de conexión y relajación. <p> Aunque el fenómeno del cleanfulness ha ganado popularidad en plataformas como TikTok e Instagram, donde el hashtag acumula millones de visualizaciones, sus raíces se nutren de disciplinas más antiguas como la meditación, el yoga y la psicología positiva.

No es solo una tendencia estética: diversos estudios han demostrado que vivir en espacios ordenados se asocia con niveles más bajos de cortisol, la hormona del estrés, y con una mayor sensación de control emocional. <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”, explica Tartakowsky. <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. <p> En este contexto, el cleanfulness se distingue claramente del orden compulsivo.

No se trata de una obsesión por la limpieza, sino de una pausa consciente: una forma de reconectar con el presente y con uno mismo a través de tareas simples y cotidianas. <p> Asimismo, la popularidad de este concepto también responde a un cambio cultural más amplio. “En una sociedad que sobervalora la rapidez y desprecia el ocio, surgen estas prácticas que propenden a la pausa y al cuidado personal”, plantea la experta. Otras prácticas que comparten esta misma filosofía son el mindfulness, el yoga, la respiración consciente o el pilates.

Todas ellas apuntan al mismo propósito: reconectar con el cuerpo, anclarse en el presente y cultivar una mayor conciencia del aquí y el ahora. <p> Cuando el orden se vuelve experiencia y bienestar<p> En este contexto, propuestas como la de Scrub Daddy encajan perfectamente con esta nueva filosofía.

Estas esponjas de colores llamativos y diseño ergonómico, conocidas por adaptarse a la temperatura del agua cambiando su textura, no solo hacen más eficiente la limpieza, sino que también la convierten en una experiencia más amena e incluso entretenida. <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. <p> Desde lavar los platos hasta limpiar el baño, cada acción puede transformarse en un

## Cleanfulness: la tendencia que transforma la limpieza en bienestar y arrasa en redes sociales

viernes, 12 de junio de 2025, Fuente: El Mostrador



Por: Agenda País El cleanfulness gana popularidad en redes y hogares al convertir la limpieza en un ritual de calma y bienestar. Más que orden, es una pausa consciente que mejora la salud mental, reduce el estrés y conecta a las personas con el presente, transformando el hogar en un espacio de equilibrio emocional.

Cada día nuevas tendencias se toman las redes sociales. Desde el club de las 5 am hasta el reto de 75 hard -de fortaleza mental-, son parte de las tendencias por generar calma mental que se pueden ver en plataformas como TikTok e Instagram.

Sin embargo, existe una tendencia que se toma cada vez más la vida de las personas. Y es que vivir en un mundo completamente acelerado y donde el estrés está a la vuelta de la esquina, el cleanfulness cobra total sentido. 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 pueden rastrear en figuras como Marie Kondo, quien revolucionó nuestra forma de entender el orden en el hogar. Su método KonMari, basado en conservar solo aquello que “despierta alegría”, se convirtió en un fenómeno global y marcó el inicio de una nueva conciencia sobre el vínculo entre el entorno y el bienestar emocional.

Esa conexión entre el entorno y las emociones se hizo aún más evidente con los resultados del estudio “Felicidad en el Hogar 2021” de Mediabrands Discovery, que reveló que el 40% de los chilenos cree que su hogar impacta directamente en su bienestar emocional.

La pandemia reforzó esta percepción, al transformar las viviendas en espacios híbridos donde conviven el trabajo, el descanso y la 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<p> Según el libro El pequeño libro del cleanfulness, si pasamos más tiempo en casa, lo ideal es transformar ese espacio en una fuente de disfrute. La propuesta es simple: convertir el acto de limpiar y cuidar el hogar en un ritual de calma y bienestar. El cleanfulness se define como esa sensación de paz que se alcanza al realizar tareas domésticas de forma consciente, transformando lo cotidiano en un momento de conexión y relajación.

Aunque el fenómeno del cleanfulness ha ganado popularidad en plataformas como TikTok e Instagram, donde el hashtag acumula millones de visualizaciones, sus raíces se nutren de disciplinas más antiguas como la meditación, el yoga y la psicología positiva. No es solo una tendencia estética: diversos estudios han demostrado que vivir en espacios ordenados se asocia con niveles más bajos de cortisol, la hormona del estrés, y con una 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”, explica 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 este contexto, el cleanfulness se distingue claramente del orden compulsivo. No se trata de una obsesión por la limpieza, sino de una pausa consciente: una forma de reconectar con el presente y con uno mismo a través de tareas simples y cotidianas.

Asimismo, la popularidad de este concepto también responde a un cambio cultural más amplio. “En una sociedad que sobervalora la rapidez y desprecia el ocio, surgen estas prácticas que propenden a la pausa y al cuidado personal”, plantea la experta. Otras prácticas que comparten esta misma filosofía son el mindfulness, el yoga, la respiración consciente o el pilates.

Todas ellas apuntan al mismo propósito: reconectar con el cuerpo, anclarse en el presente y cultivar una mayor conciencia del aquí y el ahora. Cuando el orden se vuelve experiencia y bienestar<p> En este contexto, propuestas como la de Scrub Daddy encajan perfectamente con esta nueva filosofía.

Estas esponjas de colores llamativos y diseño ergonómico, conocidas por adaptarse a la temperatura del agua cambiando su textura, no solo hacen más eficiente la limpieza, sino que también la convierten en una experiencia más amena e incluso entretenida.

“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.

Desde lavar los platos hasta limpiar el baño, cada acción puede transformarse en un ritual de calma y bienestar. Más que orden, es una pausa consciente que mejora la salud mental, reduce el estrés y conecta a las personas con el presente, transformando el hogar en un espacio de equilibrio emocional.

momento de pausa consciente.

En este sentido, el cleanfulness no solo representa una silenciosa revolución en la forma en que nos vinculamos con nuestro entorno, sino que también plantea una nueva manera de habitar : más presente, más tranquila y conectada con lo esencial, redescubriendo bienestar en cada rincón que se ordena y se limpia. </p>