



**Categorías:** Breves,

**Categorías:** ,

## Limpieza de la muerte sueca

Por Mary Ungoed-Thomas

La mayoría de la gente acumula desorden a lo largo de su vida. La limpieza sueca de la muerte consiste en deshacerse de lo que no importa para llevar un estilo de vida más sano y feliz. Significa vivir con más autenticidad y, de paso, facilitar las cosas a los seres queridos que tengan que ocuparse de tus posesiones cuando fallezcas. Se puede llevar a cabo a cualquier edad.

El concepto («dostadning» en sueco) partió de Margareta Magnusson, autora de *The Gentle Art of Swedish Death Cleaning* (El gentil arte de la limpieza de la muerte sueca). Ella propone que si uno se deshace de las posesiones que le son ajenas, puede identificar lo que es más importante y vivir una vida más satisfactoria, centrándose en las relaciones y siendo más congruente. Revisar tus cosas puede ser un recordatorio positivo de tus principios y de quién eres realmente, y una huella más ligera encaja con los principios medioambientales.

Magnusson recomienda empezar por las cosas grandes, como los muebles, antes de pasar a las pequeñas. El sistema de los «puntos rojos» consiste en tirar los objetos con una pegatina roja, conservar los que tienen una verde y poner una amarilla a los que no te convencen. Por otra parte, hacer pilas de «donar, vender o conservar» puede ser útil a la hora de vaciar el armario. También puedes regalar objetos con éxito a tus amigos.

Cuando ponga orden en sus asuntos, asegúrese de que sus seres queridos saben dónde se guarda su documentación importante y comparta sus contraseñas digitales y financieras. Adoptando estas medidas se consigue una vida más libre de estrés, con mayor concentración y un equilibrio más armonioso, además de mejorar las relaciones.

### Sitios web útiles

[BBC](#)

[Better](#)

[The Spruce](#)

Plenna no asume ninguna responsabilidad por este contenido. No podemos garantizar la exactitud de la información proporcionada por otras entidades, y no somos responsables por el uso que usted haga de la información contenida o enlazada desde cualquier material.

**Date:** 2025-05-26



---

**Translation disclaimer:** Este contenido fue escrito originalmente en inglés. Traducción al español validada por Carolina Álvarez Rodríguez.