Cos'è il Junk Journaling che spopola su TikTok

Maria Cattini | 15/04/2025 | Modus vivendi

Il **Junk Journaling** è un’attività creativa che sta conquistando sempre più persone, specialmente su piattaforme come **TikTok**, dove è diventato virale grazie alla sua natura personalizzabile e terapeutica. Questo metodo di scrapbooking, che si fonda su un collage unico, è diventato una forma d'arte che non solo stimola la creatività, ma offre anche numerosi benefici per la salute mentale.

Cos'è il Junk Journaling?

Il **Junk Journaling** è una tecnica di scrapbooking che si concentra sulla personalizzazione di un diario, solitamente composto da un piccolo quaderno o un vecchio libro con copertina rigida. A differenza degli album fotografici tradizionali, il junk journaling si basa sull’idea di **aggiungere "spazzatura"** o materiali riciclati, che diventeranno parte integrante del diario. Questi materiali possono includere:

- **Biglietti** di eventi o viaggi
- **Ritagli di riviste** con immagini evocative
- **Fotografie** che catturano momenti significativi
- **Fiori secchi** o altri elementi naturali

Gli utenti sono liberi di aggiungere qualsiasi tipo di materiale che possa avere un valore emotivo o estetico. Oltre ai materiali riciclati, molti praticanti del junk journaling utilizzano anche **adesivi**, **nastri** e altri materiali tipici dello scrapbooking per arricchire ulteriormente il proprio diario.

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.

I benefici del Junk Journaling

Molte persone che si dedicano al **junk journaling** riportano esperienze positive anche sul piano psicologico. Questo hobby viene infatti considerato un’attività benefica per la **salute mentale**, poiché permette di staccare dalla routine digitale e di concentrarsi su un'attività pratica e creativa. Per chi passa gran parte della giornata tra schermi e impegni virtuali, il **junk journaling** diventa un modo per **riappropriarsi del tempo e della propria creatività**, lontano da notifiche e pressione tecnologica.

Il potere terapeutico della creatività

Gli esperti di **salute mentale** affermano che attività artistiche come il junk journaling possono contribuire a **ridurre lo stress**, migliorare il **benessere emotivo** e favorire una maggiore **consapevolezza**. L'atto di mettere insieme pezzi di carta, fotografie e altri materiali, richiede concentrazione, ma non troppo, il che consente di vivere il momento senza entrare in modalità perfezionista. Questo tipo di hobby consente di **alleviare l'ansia**, **riacquistare un senso di controllo** e può perfino stimolare la **memoria** attraverso il recupero di ricordi.

La tendenza su TikTok

Il **Junk Journaling** ha trovato una casa perfetta su **TikTok**, dove diversi post pubblicati sulla piattaforma hanno raggiunto oltre **4 milioni di visualizzazioni**. Questo trend ha suscitato l'interesse di tanti utenti che, ispirati dai video, hanno deciso di cimentarsi con il proprio diario personale, trasformando un hobby apparentemente semplice in una vera e propria arte da condividere con il mondo.

Il formato visivo e rapido di TikTok ha reso il junk journaling accessibile e coinvolgente, con creatori di contenuti che mostrano i loro progetti attraverso tutorial, spedizioni creative e sfide. Grazie alla possibilità di esplorare le storie di altri utenti, chi si avvicina per la prima volta al **junk journaling** può trovare ispirazione e suggerimenti pratici per iniziare il proprio viaggio.

Cosa c'è dopo per gli hobby pratici?

Il **Junk Journaling** è solo una delle tendenze emergenti legate agli hobby pratici. Negli Stati Uniti, circa un quarto della popolazione si dedica regolarmente ad attività artistiche e artigianali, segno di un ritorno alla manualità e alla creatività nella vita quotidiana. Questa tendenza si inserisce in un fenomeno più ampio, che vede crescere l’interesse per attività come l’**uncinetto**, il **tufting** e la **scultura con l’argilla essiccata all’aria**.

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.

Molti utenti di TikTok sono infatti affascinati anche da progetti come **peluche all'uncinetto**, **borse all'uncinetto** e il popolare schema del **granny square**. Similmente, la **scultura con argilla essiccata all'aria** ha guadagnato un ampio seguito, con video che mostrano creazioni di piatti per gioielli, ciotole esteticamente piacevoli e piccoli oggetti da collezione.

La crescita degli hobby consapevoli

Al di là del junk journaling, altri hobby consapevoli, che richiedono concentrazione ma non stressano troppo la mente, stanno crescendo in popolarità. Come sottolineano gli esperti, attività di questo tipo sono particolarmente adatte a chi cerca un modo per **gestire lo stress**, migliorare l'umore e fare una pausa dai ritmi frenetici della vita moderna. Oltre alla creatività, queste attività pratiche favoriscono anche un senso di **appagamento** derivante dalla realizzazione manuale.

Il **Junk Journaling** è una delle tendenze che ha preso piede su TikTok, ma il suo fascino va oltre il semplice aspetto estetico. Questo hobby non solo permette di esprimere se stessi attraverso la personalizzazione, ma offre anche un'opportunità di **ritorno alla calma**, migliorando la salute mentale e stimolando la creatività. In un mondo sempre più digitale e veloce, attività come il junk journaling rappresentano una risposta all'esigenza di una connessione più profonda con sé stessi e con gli altri, offrendo un'esperienza pratica e terapeutica che sembra destinata a durare.

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.