Universidad de la República

Facultad de Psicología

Minimalismo como crítica a las tendencias del consumo moderno: reflexiones y tensiones en el habitar contemporáneo.

Trabajo Final de Grado

Montevideo, Uruguay. Julio - Setiembre, 2026.

Damián Cedrés Paracampo

CI: 5.534.155-2

Tutora: Dra. María Verónica Blanco Latierro

Revisor: Dr. Daniel Fagundez D'Anello

Indice

Resumen

Introducción..... 1

1. La Psicología Ambiental: orígenes y desarrollo..... 4

1.1 Perspectivas teóricas sobre la relación sujeto-entorno..... 7

1.2 La construcción simbólica de la relación sujeto-entorno..... 9

1.3 La identidad de lugar y continuidad biográfica..... 10

1.4 Categorización social del espacio e identidad social urbana..... 11

1.5 La relación sujeto-entorno ante las transformaciones de la modernidad..... 12

2. Modernidad contemporánea y sociedad de consumo: transformaciones de los modos de habitar..... 14

2.1 Sociedad de consumo y experiencia urbana..... 15

2.2 Materialismo y valores extrínsecos..... 20

2.3 El hogar como territorio relacional..... 22

2.4 Tensiones del habitar doméstico en la sociedad de consumo..... 26

3. Minimalismo: posibilidades y tensiones para el habitar contemporáneo..... 29

3.1 Minimalismo: orígenes y desarrollo..... 29

3.2 Minimalismo en el hogar..... 31

3.3 Minimalismo, apropiación y formas colectivas de habitar..... 36

4. Consideraciones finales..... 39

Referencias bibliográficas..... 41

Resumen.

La presente monografía propone una reflexión teórica y crítica sobre los modos contemporáneos de habitar en el marco de la sociedad de consumo, abordando el minimalismo como práctica de cuestionamiento frente a ciertas tendencias del consumo moderno. Para ello, se desarrolla un recorrido por los orígenes y fundamentos de la Psicología Ambiental, comprendiendo la relación dinámica, simbólica y socialmente situada entre los sujetos y sus entornos. Atendiendo a conceptos como la construcción simbólica del espacio, la identidad de lugar y la apropiación significativa de los entornos. A partir de este marco, se problematizan las dinámicas propias de la modernidad contemporánea, caracterizadas por la aceleración, el materialismo y la centralidad del consumo que atraviesan la experiencia urbana y doméstica.

El minimalismo es abordado no como una estética ni como una simple reducción de posesiones, sino como una práctica situada de selección y suficiencia que puede favorecer procesos de significación y apropiación del entorno. No obstante, se reconocen también sus principales tensiones, en cuanto a la captura por el mercado y su reducción a una respuesta individual, las desigualdades que condicionan las posibilidades de aplicación y el papel del consumo en la producción de identidad y pertenencia.

Palabras clave: Psicología Ambiental, minimalismo, sociedad de consumo, habitar, sujeto-entorno.

Introducción.

Este trabajo surge a partir de una inquietud personal y académica en torno a las formas contemporáneas de habitar, particularmente, en relación con el lugar que ocupan los objetos, el consumo y la organización del espacio doméstico en la vida cotidiana. Mi interés por esta temática comenzó a tomar forma al observar la creciente presencia del minimalismo en conversaciones casuales, programas de televisión, contenidos digitales, redes sociales y discursos cotidianos asociados al bienestar y la simplificación. Lo que inicialmente se presentaba como una tendencia estética, o como una moda vinculada al diseño de interiores, comenzó a adquirir para mí una relevancia mayor al observar que varias personas cercanas, particularmente de mi generación, manifestaban también un interés por las propuestas del minimalismo. Este interés funcionó como un disparador significativo para pensar cómo ciertas formas de habitar se transmiten, se naturalizan y luego pueden ser revisadas críticamente por quienes comienzan a construir sus propios espacios de vida. Allí comenzó a surgir una primera pregunta: ¿qué efectos tiene sobre la experiencia subjetiva habitar espacios materialmente saturados, y qué posibilidades se abren cuando el sujeto organiza su entorno desde criterios de mayor selección, simplicidad o intencionalidad? Esta inquietud se profundizó a partir de mi experiencia al mudarme a un apartamento monoambiente. La reducción del espacio disponible exigió en mí una planificación más consciente del entorno, ya que la acumulación de objetos afectaba de manera inmediata la circulación, el orden y la comodidad. La organización del espacio dejó de ser una cuestión secundaria o meramente estética, para convertirse en una condición de habitabilidad. Cada objeto incorporado debía ser pensado en relación con su utilidad, su lugar, su permanencia y el efecto que produciría en el conjunto del ambiente. Si bien podría pensarse que un espacio reducido implica necesariamente una pérdida de comodidad, esta experiencia me permitió observar algo diferente. La menor cantidad de objetos, la organización más clara del espacio y la reducción de estímulos visuales parecían favorecerme, causando una sensación percibida de calma, control y menor estrés, además de facilitar las tareas de limpieza y mantenimiento. Esta experiencia abrió nuevas preguntas acerca del vínculo entre entornos domésticos, organización, bienestar y disponibilidad subjetiva para otras actividades significativas para uno. A partir de allí, mi interés inicial por el minimalismo comenzó a adquirir una formulación más académica, y en el proceso de desarrollo de este trabajo, la inquietud fue desplazándose desde una pregunta personal hacia una problemática teórica más amplia.

En un comienzo, aparecía entonces la posibilidad de pensar una relación de doble vía entre la psique y el hogar. Por un lado, los estados subjetivos pueden expresarse en la organización del espacio doméstico, por otro, la configuración del hogar también puede incidir sobre la experiencia de quienes lo habitan. Sin embargo, a medida que avanzaba en la revisión bibliográfica y en las reuniones con mi tutora, se volvió evidente que no era posible abordar seriamente estas preguntas sin inscribirlas en un marco más amplio. Hablar del hogar y del bienestar implicaba necesariamente pensar la relación entre las personas y sus entornos, cuestión que remite al campo de la Psicología Ambiental. Esta disciplina permite comprender que los espacios no son meros escenarios pasivos donde transcurre la vida humana, sino que participan activamente en la manera en que las personas actúan, se reconocen y construyen sentido sobre su experiencia. Ya no se trataba entonces de estudiar si un espacio ordenado "hace bien", o si la reducción de objetos podría favorecer cierto bienestar individual; sino de comprender cómo los sujetos se vinculan con los entornos que habitan, cómo los significan, cómo se apropian de ellos, cómo estos espacios participan en la producción de subjetividad. Desde esta mirada, la organización material del hogar resultó ser una dimensión relevante, pero no aislada. Los objetos, su acumulación, su disposición y su permanencia en el espacio doméstico debían ser pensados también en relación con las lógicas que orientan los modos contemporáneos de consumo. De esta forma, el trabajo fue incorporando progresivamente una reflexión sobre la modernidad, la sociedad de consumo y el capitalismo contemporáneo.

El minimalismo comenzó entonces a mostrarse como una vía de entrada para interrogar fenómenos más amplios, la aceleración de la vida cotidiana, la sobreexposición a estímulos, la centralidad del consumo en la construcción de identidad, la fragilidad de los vínculos con los objetos, entre otros. A partir de estos planteos, surgen nuevos interrogantes que guiarán la narrativa principal de este trabajo: ¿en qué medida el minimalismo puede constituirse como una práctica crítica frente a ciertas tendencias de la sociedad de consumo? ¿Bajo qué condiciones puede contribuir y favorecer procesos de significación y apropiación de los entornos domésticos y colectivos? ¿Cuáles son sus principales aportes y límites, considerando las desigualdades materiales, y la dimensión social del consumo? Finalmente, ¿qué riesgos existen de que las propuestas minimalistas sean mercantilizadas o reducidas a respuestas exclusivamente individuales? El minimalismo podría ser entendido así, no solo como una estética o como una técnica de orden, sino como una práctica crítica que permitiría problematizar el modo en que el consumo interviene en nuestra relación con los espacios que habitamos; el hogar, la ciudad, los

objetos, los recorridos, las pantallas forman parte de la trama en la que se construyen identidades, malestares, y formas de bienestar.

El objetivo de este trabajo monográfico es, por tanto, desarrollar una reflexión teórica y crítica sobre el minimalismo en el marco de la sociedad de consumo contemporánea, atendiendo especialmente a su relación con los modos de habitar, la organización de los espacios y los vínculos que los sujetos establecen con los objetos, el tiempo, la atención y los otros. Más que asumir al minimalismo como una práctica necesariamente emancipadora o beneficiosa, se busca problematizar en qué medida puede constituirse como una forma de cuestionamiento frente a ciertas tendencias del consumo moderno y bajo qué condiciones puede favorecer procesos de significación y apropiación del entorno. A su vez, se considera del minimalismo sus límites y contradicciones, reconociendo que también puede ser capturado por el mercado, reducido a una estética comercializable o convertido en una respuesta exclusivamente individual frente a problemáticas de carácter social y estructural. Este trabajo no pretende, por tanto, presentar al minimalismo como una solución universal ni idealizar sus alcances, sino examinar sus posibilidades y tensiones.

Para ello, el trabajo se organiza en tres grandes apartados: en primer lugar, se desarrolla un recorrido por los orígenes, las perspectivas teóricas y los principales aportes de la Psicología Ambiental, con el propósito de comprender la relación dinámica, simbólica y socialmente situada entre los sujetos y sus entornos. En segundo lugar, se aborda el contexto de la modernidad contemporánea, la sociedad de consumo y el materialismo, problematizando el modo en que estas lógicas intervienen en la producción de subjetividad, en los hábitos de consumo y en la configuración de los espacios urbanos y domésticos. Finalmente, se analiza el minimalismo más allá de su dimensión estética o de la reducción material, interrogando su potencial como práctica de selección y revisión crítica de los modos de habitar, pero también los riesgos de que sus discursos y prácticas reproduzcan las mismas lógicas de individualización, mercantilización, homogeneización y consumo que pretenden cuestionar.

1. La Psicología Ambiental: orígenes y desarrollo.

La Psicología Ambiental es una disciplina relativamente joven dentro del campo de las ciencias sociales, pero de creciente importancia en el análisis de las complejas relaciones entre las personas y los espacios que habitan. Sus desarrollos más tempranos respondieron a la necesidad de comprender cómo los entornos físicos y sociales influyen en el comportamiento humano, el bienestar y la organización de las sociedades. En un contexto mundial atravesado por crisis ecológicas, urbanas y sociales, la Psicología Ambiental surge como una mirada crítica aplicada a las problemáticas contemporáneas que vinculan al sujeto con el ambiente. No se trata solamente de estudiar el impacto de los espacios sobre las personas, sino de entender también las formas en que los seres humanos se apropian, significan y transforman sus entornos. Los sujetos habitamos entornos que inciden en nuestras prácticas, emociones, vínculos e identidades, pero que también transformamos mediante nuestros usos e interpretaciones y cargamos de significados.

Stokols y Altman (1987) señalan que la Psicología Ambiental puede definirse como “el estudio de la conducta y bienestar humanos en relación con el entorno sociofísico” (citado en Valera, 1996, p. 3). Esta disciplina se ubica en la intersección entre las disciplinas aplicadas en psicología social y los estudios del entorno físico, adoptando así un enfoque interdisciplinario que incorporará saberes de distintas ciencias: arquitectura, geografía, sociología, urbanismo y diseño, entre otros (Valera, 1996). Esta relación entre sujeto y ambiente se aborda desde múltiples niveles, como se verá más adelante en este trabajo, reconociendo que el comportamiento humano no se produce en el vacío, sino en constante interacción con configuraciones espaciales y simbólicas que condicionan, median o potencian la experiencia humana. A diferencia de otras disciplinas más consolidadas de la psicología, la Psicología Ambiental se caracteriza por su pragmatismo y flexibilidad. Esto se debe a que surge ante problemas concretos (como la planificación urbana, el hacinamiento, la contaminación, o la calidad de vida en las ciudades, etc.), y ofrece respuestas, o intenta al menos elucidar las problemáticas, de una forma abierta al cambio y la transformación social. Por eso, también se la considera una disciplina crítica, sensible a las demandas sociales emergentes y comprometida con la mejora del habitar en todas sus acepciones.

Se considera que la consolidación formal de la psicología ambiental sucede en la segunda mitad del siglo XX, la cual deriva de una constatación que plantea que “siempre estamos

ubicados, es decir, siempre estamos situados en algún entorno, y este hecho es intrínseco a nuestra existencia como seres vivos" (Valera, 1996, p. 14). El considerado "primer nacimiento" de la Psicología Ambiental puede rastrearse en Europa a comienzos del siglo XX, influenciado por disciplinas desarrolladas en Alemania, como la ecología de Haeckel (1866), la fenomenología y los primeros estudios sobre clima y comportamiento. En estas líneas de pensamiento, destacan autores como Willy Hellpach, quien en 1911 publica *Geopsyche*, obra en la que este autor analizó la relación entre la psique y los factores climáticos, geográficos y urbanos. También se le atribuye a Hellpach uno de los primeros usos del término *"Psychologie der Umwelt"*, traducido como "Psicología Ambiental". Otros autores como Egon Brunswik emplearon durante los años treinta el término de forma más consistente, proponiendo que el comportamiento humano no podría comprenderse sin considerar la estructura probabilística del ambiente, contribuyendo a cuestionar las investigaciones psicológicas desarrolladas en situaciones excesivamente artificiales o alejadas de la experiencia cotidiana. A su vez, Kurt Lewin (1936) hizo sus decisivas contribuciones a través de su teoría de campo y el concepto de "espacio vital". Su conocida formulación, según la cual la conducta es una función de la persona y del ambiente, permitió desplazar las explicaciones centradas exclusivamente en las características internas de los individuos o, en el extremo opuesto, únicamente en los estímulos externos. Esta formulación holística impulsó una visión integradora de los procesos psicológicos y ambientales. Estos y otros enfoques precursores permitieron sentar las bases para considerar al entorno como parte activa en la configuración de la conducta, en contraposición al reduccionismo de las corrientes conductistas o al enfoque centrado exclusivamente en lo interno de las primeras psicologías experimentales.

Valera y Pol (1994) describen la consolidación de la disciplina durante la década de 1960 como un segundo nacimiento de la psicología. Esta etapa se desarrolló en un contexto marcado por profundas transformaciones sociales, económicas y urbanas, especialmente vinculadas con los procesos de reconstrucción posteriores a la Segunda Guerra Mundial. La necesidad de reconstruir ciudades, viviendas, hospitales, escuelas y lugares de trabajo planteó nuevas preguntas sobre la relación entre las características del espacio y la experiencia de sus ocupantes. Los arquitectos y urbanistas comenzaron a reconocer que la planificación de los entornos no podía realizarse únicamente a partir de criterios técnicos o funcionales sino que debía incorporar conocimientos acerca de las necesidades, percepciones y prácticas de las personas. No resulta casual que una de las primeras denominaciones del campo haya sido

“‘Psicología de la Arquitectura’” (Valera, 1996). En sus comienzos, esta denominación expresó un interés particular por comprender cómo las características físicas del entorno construido influyen en el comportamiento y el bienestar de sus ocupantes. Sin embargo, este enfoque pronto se vio enriquecido por la incorporación de conceptos y metodologías provenientes de la Psicología Social, la Psicología Cognitiva, entre otras ramas de la psicología, lo que permitió una comprensión más integral y compleja de las interacciones entre personas y entornos. El crecimiento económico de la posguerra, la expansión de discursos vinculados con el bienestar y la calidad de vida, así como las problemáticas derivadas de la urbanización acelerada, contribuyeron a que la disciplina adquiriera una identidad más amplia. Durante la década de 1970, la disciplina experimentó una importante expansión teórica y metodológica. En este período se desarrollaron muchos otros ricos conceptos que permitieron avanzar desde una preocupación centrada únicamente en los efectos físicos del ambiente, hacia una comprensión más compleja de las relaciones entre las configuraciones espaciales, las experiencias subjetivas y los procesos sociales.

Valera (1996) identifica una tercera etapa de la Psicología Ambiental a partir de mediados de la década de 1980, marcada por la creciente preocupación por las problemáticas ecológicas, los procesos migratorios y los desequilibrios económicos, tecnológicos y demográficos. Estas transformaciones ampliaron el campo de la disciplina y exigieron nuevos marcos para comprender la relación sujeto-entorno. En este contexto, pueden situarse algunos de los interrogantes que orientan el presente trabajo, los modos actuales de habitar se desarrollan en un escenario cada vez más acelerado, mediado por la tecnología y organizado en buena medida por las lógicas del mercado. Estas condiciones por supuesto afectan las formas en que las personas organizan su tiempo, dirigen su atención, establecen vínculos con los objetos y construyen relaciones significativas con los espacios. Lo relevante aquí no es únicamente constatar esa incidencia, sino reconocer que la Psicología Ambiental ofrece un marco desde el cual analizar cómo se produce y de qué manera transforma los modos de habitar y las posibilidades de apropiación del entorno.

El recorrido histórico desarrollado permite observar que la disciplina fue desplazándose desde el estudio de las influencias ambientales sobre la conducta hacia perspectivas más complejas, capaces de considerar a las personas y sus entornos como dimensiones mutuamente constituidas. Sin embargo, esta evolución no dio lugar a una comprensión única ni homogénea, por el contrario, la Psicología Ambiental se encuentra atravesada por diversas perspectivas

teóricas y epistemológicas que difieren en el modo de concebir al sujeto, al entorno y a las relaciones entre ambos. Estas perspectivas, desde las aproximaciones individualistas e interaccionistas, hasta las concepciones sistémicas y transaccionales, serán desarrolladas en el apartado siguiente.

1.1 Perspectivas teóricas sobre la relación sujeto-entorno.

La Psicología Ambiental reúne distintas formas de comprender la relación entre las personas y los entornos que habitan. Estas perspectivas se diferencian por los elementos a los que conceden mayor importancia, pero también por la manera en que conciben al sujeto, al ambiente, al cambio y a la propia producción de conocimiento. Valera (1996), retomando la clasificación propuesta por Altman y Rogoff (1987), distingue cuatro grandes perspectivas o paradigmas: la perspectiva individualista o del rasgo, la perspectiva interaccionista, la perspectiva organísmica o sistémica y la perspectiva transaccionalista. Cada una propone una unidad de análisis diferente y, en consecuencia, una forma particular de interpretar los fenómenos psicoambientales, y se desarrollarán a continuación.

La perspectiva individualista es aquella que menos atención presta a los factores ambientales, ya que centra su unidad de análisis en la persona, sus rasgos de personalidad y sus procesos psicológicos. Desde esta mirada, “las características personales constituyen la base para la explicación del funcionamiento psicológico con relativa independencia de las variables provenientes de los contextos físicos o sociales” (Valera, 1996, p. 8). El entorno ocupa, por tanto, un lugar secundario, mientras que la conducta se explica principalmente a partir de cualidades internas consideradas relativamente estables.

La perspectiva interaccionista representa un intento por superar tanto las explicaciones centradas exclusivamente en la persona, como aquellas que atribuyen la conducta únicamente a las condiciones ambientales. Desde este enfoque, persona y entorno son considerados entidades separadas que interactúan entre sí, adoptando esta perspectiva la fórmula: C = f(P, E), donde la conducta (C) se puede explicar desde las variables personales (P) y de las ambientales (E). Por tanto “la conducta se explica en función de las variables ambientales y personales, de tal manera que, en general, se considera a las variables de entorno como independientes, la conducta como variable dependiente y las variables personales como mediadoras”. (Valera, 1996, p. 8). Esta perspectiva ha tenido una presencia importante dentro

de la Psicología Ambiental, debido a su compatibilidad con el enfoque positivista, que permite la replicabilidad, la predicción y la generalización de resultados, siendo estos planteos utilizados para investigar fenómenos como el hacinamiento, la percepción ambiental o los efectos del entorno en el bienestar de las personas. Sin embargo, continúa tratando a la persona y al ambiente como elementos diferenciados que existen previamente a su interacción, es decir, amplía la comprensión del fenómeno, pero no concibe a ambos como dimensiones inseparables de una misma unidad.

La perspectiva organísmica representa un enfoque en el que persona y el entorno se comprenden como componentes de un mismo sistema integrado. A diferencia de la perspectiva interaccionista, aquí no se analiza la interacción entre partes separadas, sino la dinámica global de un sistema complejo. Como señala Valera (1996), “la comprensión de un fenómeno psicoambiental pasa por descubrir las leyes que rigen y dirigen el funcionamiento del sistema como unidad global y no a través de un proceso aditivo de análisis de interacciones aisladas” (p. 9). Las modificaciones producidas en una parte del sistema repercuten, por tanto, sobre las demás y sobre el conjunto.

La perspectiva transaccionalista profundiza esta comprensión al cuestionar la posibilidad de separar a la persona y al entorno como unidades independientes. La unidad de análisis deja de ser la persona por un lado y el ambiente por otro, para pasar a ser la persona en el entorno. Altman y Rogoff (1987, como se citó en Valera, 1996) sostienen que esta perspectiva “enfatiza el estudio de unidades de análisis holísticas, con fenómenos definidos en términos de aspectos psicológicos, contextuales y temporales que resultan inseparables” (p. 9). Desde esta mirada, el sujeto no existe primero como una entidad completamente constituida que posteriormente entra en contacto con un entorno exterior. Del mismo modo, el ambiente no puede reducirse a un escenario físico previamente dado sobre el cual las personas actúan. Ambos constituyen aspectos de un mismo fenómeno y se definen mutuamente mediante las prácticas, las experiencias y las relaciones que se desarrollan a lo largo del tiempo. Por ello, la perspectiva transaccional no se limita a sostener que las personas influyen sobre sus entornos y que estos, a su vez, influyen sobre ellas; una formulación exclusivamente bidireccional todavía podría mantener a ambos como entidades separadas que intercambian influencias. El planteo transaccional propone algo más profundo, en donde las características de la persona y del entorno adquieren sentido dentro de la relación que mantienen entre sí. Las formas de percibir, sentir, actuar y significar un espacio se construyen en situaciones concretas, mientras que el

propio entorno se transforma mediante los usos, las prácticas y las interpretaciones de quienes lo habitan. Sin embargo, la perspectiva transaccional también presenta dificultades epistemológicas y metodológicas. Su concepción dinámica y holística resulta compleja de traducir a estrategias concretas de investigación, especialmente cuando se intenta incorporar el paso del tiempo, el cambio constante y la posición del propio investigador frente al fenómeno estudiado. Estas dificultades no invalidan sus aportes, pero muestran que una comprensión más compleja de la relación sujeto-entorno también exige revisar los métodos tradicionales basados en el aislamiento de variables, la causalidad lineal y la generalización de resultados.

Las cuatro perspectivas presentadas no deben entenderse necesariamente como etapas sucesivas en las que una sustituya por completo a las anteriores. Cada una puede resultar adecuada para determinadas preguntas y niveles de análisis; no obstante, para los objetivos de este trabajo, la perspectiva transaccional ofrece un marco particularmente relevante, en tanto permite comprender a la persona y al entorno como aspectos inseparables de una relación dinámica, histórica y situada. Desde esta comprensión, los espacios no poseen únicamente características físicas, sino que se encuentran atravesados por significados que se construyen y se transforman mediante la experiencia social.

1.2 La construcción simbólica de la relación sujeto-entorno.

La comprensión transaccional de la relación sujeto-entorno implica reconocer que los espacios no funcionan como escenarios pasivos; las personas se relacionan con entornos que se encuentran previamente organizados y cargados de significados sociales, pero también los interpretan y transforman mediante sus prácticas. La dimensión simbólica constituye, por tanto, una parte central de la forma en que los espacios son percibidos, utilizados y habitados. Habitar, en este sentido, designa una manera situada de organizar y experimentar la vida cotidiana. Se trata de un proceso transaccional en que las personas, los grupos y los entornos van adquiriendo forma y características particulares en la relación que mantienen a lo largo del tiempo. El habitar articula dimensiones materiales, relacionales, afectivas y simbólicas que solo pueden comprenderse dentro de las condiciones sociales e históricas en las que se reproduce.

El entorno participa así en la construcción de la identidad, no solo porque establece posibilidades y restricciones materiales, sino porque contiene significados que permiten a las personas reconocerse, diferenciarse y establecer vínculos de pertenencia. Estos significados

no surgen exclusivamente de la interpretación individual ni se encuentran contenidos naturalmente en los espacios, sino que son elaborados y compartidos socialmente a través de la historia, las prácticas, los usos y las representaciones asociadas a cada entorno. Una vivienda, una calle, una plaza o un barrio pueden adquirir sentidos diferentes según las experiencias desarrolladas en ellos, los grupos que los habitan y las narrativas que se construyen a su alrededor. El entorno se convierte así en una realidad simultáneamente física, social y simbólica, donde lo material y los significados se encuentran estrechamente relacionados. En este proceso adquiere relevancia la apropiación del espacio, la cual Vidal y Pol (2005) proponen comprender mediante dos vías complementarias: la "acción-transformación" y la "identificación simbólica". La primera remite a las prácticas mediante las cuales las personas utilizan, organizan y modifican o dejan marcas sobre un espacio; la segunda refiere a la incorporación de significados, afectos, recuerdos y representaciones vinculadas con ese entorno. Ambas se relacionan, ya que las acciones contribuyen a significar el entorno, y esos significados orientan sus usos. Es importante señalar que la apropiación no equivale necesariamente a la propiedad jurídica o material, una persona o un grupo puede apropiarse simbólicamente de un espacio mediante su uso cotidiano, los vínculos construidos, actividades, o una historia compartida. La apropiación describe, principalmente, el proceso mediante el cual un entorno pasa entonces a formar parte de la experiencia individual, y también colectiva. Valera y Pol (1994) definen esta relación como "un verdadero diálogo simbólico en el cual el espacio transmite a los individuos unos determinados significados socialmente elaborados y éstos interpretan y reelaboran estos significados en un proceso de reconstrucción que enriquece ambas partes" (p. 8). Mediante estos procesos, el espacio deja de ser únicamente un lugar físico y se convierte en un lugar significativo. Un lugar que se constituye a partir de las experiencias, memorias y relaciones que se producen en él, así como de los sentidos sociales y culturales que los atraviesan. Esta incorporación del entorno a la experiencia del sujeto permite comprender por qué determinados lugares pueden pasar a formar parte de la definición que las personas elaboran de sí mismas, cuestión que se expresa particularmente a través del concepto de "identidad de lugar".

1.3 La identidad de lugar y continuidad biográfica.

El concepto de *place identity,* desarrollado por Proshansky et al. (1983) y retomado críticamente por Valera y Pol (1994), nos permite comprender de qué manera los entornos pasan a formar parte de la identidad personal. No se refiere a una supuesta identidad propia del espacio ni

únicamente al afecto que una persona puede sentir por un lugar determinado, sino al conjunto de cogniciones, significados, recuerdos y experiencias ambientales mediante los cuales el sujeto se reconoce y organiza su relación con el mundo físico. La identidad de lugar se construye a partir de los entornos en los que transcurre la vida cotidiana, y de las experiencias que se desarrollan en ellos. Los espacios habitados durante la infancia, la vivienda, la escuela, el barrio, los lugares de encuentro o los recorridos habituales pueden integrarse en la memoria personal y convertirse en referencias desde las cuales se interpretan nuevos espacios. La experiencia presente se encuentra así mediada por un pasado ambiental que orienta la percepción, las expectativas y las posibilidades de acción. Valera y Pol (1994) señalan que "el depósito cognitivo que configura la identidad de lugar permite a la persona reconocer propiedades de los entornos nuevos que se relacionan con su pasado ambiental, favorecer un sentido de familiaridad y la percepción de estabilidad en el ambiente" (p. 10). Esta familiaridad puede facilitar la orientación y la capacidad de anticipar cómo actuar en determinados espacios, también puede contribuir a la percepción de control y seguridad, aunque estos efectos no deben entenderse como automáticos ni independientes de las condiciones concretas del entorno.

Desde esta perspectiva, puede pensarse que la identidad de lugar cumple una función de continuidad biográfica, en donde los lugares significativos conectan distintas etapas de la experiencia personal y permiten reconocer cierta permanencia en la propia historia. Esta continuidad no exige, por supuesto, que los espacios permanezcan inalterados, desde una perspectiva transaccional, tanto la persona como el entorno se encuentran en constante transformación. La continuidad más bien refiere a la posibilidad de integrar esos cambios dentro de una historia reconocible y significativa. Un lugar, por ejemplo, puede modificarse materialmente y, sin embargo, conservar sentidos vinculados con la experiencia del sujeto, del mismo modo, una persona puede trasladarse a un nuevo entorno y reconstruir en él ciertas formas de organización, uso o significación asociadas con sus experiencias anteriores.

1.4 Categorización social del espacio e identidad social urbana.

Valera y Pol (1994) plantean que las categorías espaciales son tipos de categorías sociales que los individuos usan para definir su identidad social y se reconocen como integrales de determinados grupos. La pertenencia a una casa, una calle, un barrio, una ciudad o una región puede convertirse así en parte de la definición de un “nosotros”. La identidad social urbana no

deriva únicamente de residir dentro de ciertos límites geográficos, requiere que el entorno adquiera relevancia como elemento de identificación y diferenciación. Un barrio puede funcionar como categoría social cuando sus habitantes reconocen determinadas experiencias, historias o prácticas como propias y las utilizan para definirse colectivamente. El espacio opera entonces como contexto de las relaciones sociales y como contenido de la identidad grupal. En este sentido, el entorno urbano no solo constituye una dimensión física, sino que adopta también una dimensión simbólica y social. Sus calles, edificios y lugares de encuentro adquieren significado a partir de las actividades desarrolladas allí, de las representaciones construidas por sus habitantes y de las relaciones con otros territorios también.

Esta construcción tampoco se produce en condiciones neutrales, los significados atribuidos a los espacios se encuentran atravesados por relaciones sociales e ideológicas, y distintos grupos no poseen la misma capacidad para intervenir sobre el territorio, definir sus usos o representar su historia. La categorización espacial puede favorecer pertenencia y cohesión, sí, pero también puede producir jerarquizaciones y procesos de exclusión. Determinados lugares, por ejemplo, pueden ser valorados, estigmatizados o asociados con ciertos grupos, influyendo en la forma en que sus habitantes son percibidos y se perciben a sí mismos. Esta continuidad se diferencia de la continuidad biográfica antes desarrollada en el sentido que mientras la identidad de lugar vincula el entorno con la trayectoria personal, la identidad social urbana lo relaciona con una historia compartida y con pertenencias grupales. Ambas dimensiones están estrechamente conectadas claro, ya que las memorias individuales se producen dentro de contextos sociales, y las narrativas colectivas se actualizan mediante las experiencias de sus integrantes. La continuidad no exige que los espacios permanezcan inmóviles, sino que las personas y los grupos puedan integrar sus transformaciones dentro de una historia significativa. Sin embargo, cuando los cambios territoriales eliminan referencias o dificultan la apropiación, pueden alterarse las condiciones que sostienen tanto la continuidad individual como la colectiva. La velocidad de cambio que caracteriza a los entornos urbanos, tecnológicos y sociales contemporáneos plantea, de esta forma, desafíos inéditos para los procesos de adaptación y para el mantenimiento de la estabilidad identitaria.

1.5 La relación sujeto-entorno ante las transformaciones de la modernidad.

Los procesos de apropiación, identidad de lugar y continuidad desarrollados hasta aquí no ocurren por fuera de las condiciones sociales e históricas en las que las personas habitamos.

Los significados atribuidos a los espacios, las posibilidades de intervenir sobre ellos y la capacidad de integrarlos dentro de una trayectoria personal o colectiva, dependen también de transformaciones económicas, tecnológicas, culturales y políticas. Por ello, comprender el vínculo sujeto-entorno exige considerar no solo las características físicas de los lugares, sino también los modos de organización social y de producción de subjetividad que atraviesan la experiencia cotidiana moderna.

Reflexionando sobre los desarrollos de la Psicología Ambiental, considero que los aportes de Félix Guattari nos permiten profundizar en este análisis entre las formas de habitar. En su obra *Las tres ecologías* (1989), Guattari propone articular la ecología medioambiental, la ecología social, y la ecología mental o subjetiva mediante el concepto de ecosofía. Desde esta perspectiva, Guattari sostiene que las problemáticas ecológicas actuales no se restringen al deterioro de la naturaleza solamente, sino que debemos entenderlas como parte de una crisis más amplia que afecta e involucra también la organización social y a la subjetividad humana. Este planteo dialoga con la comprensión transaccional antes desarrollada, en tanto cuestiona la posibilidad de estudiar por separado al individuo, sus relaciones y el entorno. Como señala Guattari (1989/1996), “no es justo separar la acción de la psique, el socius y el medio ambiente” (p. 31). La noción de “territorio existencial” que el autor nos trae permite pensar los marcos materiales, afectivos y simbólicos en los que las personas y los grupos sostienen formas particulares de vida, pertenencia y relación con el mundo. Estos territorios no se limitan a una localización geográfica, sino que incluyen hábitos, vínculos, representaciones y referencias mediante las cuales la experiencia adquiere cierta coherencia. Guattari (1989/1996) advierte, además, que el capitalismo contemporáneo interviene sobre la producción de bienes, pero también sobre los signos, los deseos y las formas de subjetivación. Las redes de comunicación, los sistemas de representación estandarizados y los modelos de producción pueden favorecer procesos de homogeneización y serialización de la existencia. Desde esta mirada, las transformaciones propias de la modernidad pueden dificultar la construcción de vínculos significativos con los espacios cuando debilitan las posibilidades de apropiación, reducen la participación de los sujetos o subordinan los entornos a las lógicas exclusivamente funcionales y mercantiles.

Sin embargo, estas transformaciones no deben entenderse como procesos absolutos, ni como la desaparición inevitable de toda forma de arraigo. Desde una perspectiva transaccional, las personas y los grupos también producimos nuevas apropiaciones, resignificamos los lugares y

elaboramos formas alternativas de continuidad. La cuestión central radica entonces en las condiciones bajo las cuales esas transformaciones permiten o dificultan que los entornos sean vividos como espacios significativos, habitables y capaces de sostener vínculos individuales y colectivos. Con estos planteos quisiera cerrar este primer capítulo introductorio para abrir ahora la pregunta por las condiciones contemporáneas en las que se configuran los modos actuales de habitar. El capítulo siguiente abordará la modernidad, la sociedad de consumo y el capitalismo, atendiendo a la forma en que sus lógicas intervienen en la producción de subjetividad, en los vínculos con los objetos y en la organización de los espacios cotidianos.

2. Modernidad contemporánea y sociedad de consumo: transformaciones de los modos de habitar.

Entendiendo entonces que la relación sujeto-entorno no ocurre por fuera de las condiciones históricas, sociales y económicas en las que las personas habitan, es pertinente entender también cuales son esas cualidades del entorno contemporáneo en el cual nos pensamos y nos constituimos. Como se ha desarrollado hasta aquí, los espacios, los objetos, y las prácticas cotidianas adquieren significado dentro de determinadas formas de organización social que intervienen también en la producción de subjetividad. Por ello, resulta necesario analizar algunas características de la modernidad contemporánea y del capitalismo, atendiendo especialmente al lugar que el consumo ha adquirido en la organización de la experiencia y de los modos actuales de habitar.

La modernidad constituye un proceso histórico amplio, considerados sus inicios entre los siglos XV y XVI y asociado con transformaciones bajo las premisas del progreso, la razón, el desarrollo científico y los rápidos avances tecnológicos como motores del desarrollo humano. Si bien estas transformaciones ampliaron las posibilidades de producción, comunicación y organización social, es importante la discusión de si estos avances pudieran no haber acompañado necesariamente de un incremento en la calidad de vida o en la libertad de los individuos, pudiendo considerarse también que introdujeron tensiones vinculadas con la creciente subordinación de la experiencia a criterios de cálculo, eficiencia y utilidad. El autor Max Weber (1905) ya nos advertía hace más de un siglo cómo diferentes dimensiones de la vida moderna fueron organizándose a partir de reglas, procedimientos y formas de cálculo cada vez más sistemáticas. Esta racionalización permitió una mayor previsibilidad y eficiencia, pero también podía restringir la autonomía de los sujetos al someter la experiencia a estructuras

burocráticas e instrumentales. Esto conduciría a lo que Weber denomina como “jaula de hierro”, al limitar la capacidad del sujeto para actuar de manera libre y creativa. El desencantamiento del mundo moderno expresa, en este sentido, la pérdida de centralidad de determinadas referencias simbólicas y tradicionales frente a una lógica orientada crecientemente por la productividad y el control.

Reflexiones posteriores de Zygmunt Bauman (2007) nos plantean que la modernidad líquida, como él le llama, al erosionar las estructura sólida que brinda orientación y sentido, ha dejado al individuo expuesto a una constante incertidumbre y fragilidad relacional. Esta modernidad, exige a las personas a reinventarse de forma continua, sin garantías de alcanzar una estabilidad, en este escenario, el consumo pasa a ocupar un rol central como medio para construir identidad y pertenencia. Bauman explica que la vida del consumidor moderno se convierte en una suerte de adquisición y descarte, una sucesión de elecciones que rara vez logran cimentar una identidad duradera. “Recordemos que a los consumidores los mueve la necesidad de “convertirse ellos mismos en productos” (…) y se ven obligados a desplegar para la tarea las mismas estratagemas y recursos utilizados por el *marketing*.” (Bauman, 2007, p. 151). En otras palabras, las promesas que abundan en el discurso de consumo son en realidad una forma de dependencia perpetua. El sujeto necesita reafirmarse constantemente a través de bienes materiales y experiencias cada vez más efímeras, carentes o muy difíciles de generar arraigo y un desarrollo más profundo que pueda aportar a una sana relación de las personas con los entornos y los objetos. Este patrón de consumo perpetuo es inseparable del modelo capitalista contemporáneo, que necesita producir necesidades constantemente para mantener su expansión. Como señala Bauman (2007), para el mercado, no es suficiente que la gente quiera cosas, debe quererlas rápido y desecharlas igual de rápido. El consumo se convierte así en una forma de existencia en la que lo efímero reemplaza lo duradero y el sujeto es incentivado a definir su valor personal en función de sus adquisiciones materiales, que son novedosas y sin dudas pueden resultar placenteras o lucrativas, pero de forma momentánea.

2.1 Sociedad de consumo y experiencia urbana.

El consumo constituye una práctica inevitable de la vida social, vinculada con la satisfacción de necesidades, el intercambio y la participación en códigos culturales compartidos. Los bienes no poseen únicamente una utilidad material, sino que también incide en la comunicación, en el expresar diferencias y en organizar simbólicamente la experiencia. Como plantea García

Canclini (1995) consumir también es una forma de hacer inteligible el mundo social, el problema surge, por tanto, no de la existencia del consumo en sí mismo, sino de su transformación en un principio dominante para definir la identidad, el reconocimiento y el bienestar. En nuestras sociedades de consumo, la adquisición y renovación de bienes adquieren una centralidad que excede su función instrumental. El mercado no solo responde a necesidades previamente existentes, sino que participa en la producción y actualización constante de deseos, expectativas y criterios acerca de lo que debe considerarse valioso o deseable. En este marco, el consumismo puede comprenderse como una orientación en la cual la compra, lo novedoso y la sustitución permanente ocupa un lugar privilegiado en la organización de la experiencia cotidiana.

En el plano institucional y político, Ignacio Lewkowicz (2006), analiza el debilitamiento de la capacidad que anteriormente poseían instituciones como la escuela, la familia, el trabajo y el Estado para producir referencias relativamente estables de identidad y pertenencia. El autor menciona un “desfondamiento” en el proceso mediante el cual estas instituciones no desaparecen necesariamente, pero pierden parte de su eficacia para ofrecer sentidos compartidos y duraderos. En este escenario de fluidez, el consumo puede adquirir una función creciente como operador de reconocimiento social, según Lewkowicz (2006) “la soberanía no emana ya del pueblo sino de la gente. La gente ya no son los ciudadanos sino los consumidores. Si el consumidor se inviste como soberano, la ley será la ley de consumo” (p. 37). Este desplazamiento no implica que la ciudadanía haya sido sustituida completamente por el consumo, pero sí permite observar una tendencia: las personas son interpeladas cada vez más como consumidoras, llamadas a elegir entre productos, servicios y estilos de vida. La participación social puede quedar así reducida a una gestión de preferencias individuales, mientras que la pertenencia y la identidad se vinculan crecientemente con aquello que se posee, se utiliza o se exhibe.

Desde su perspectiva ecosófica, Guattari (1989/1996) permite examinar cómo el capitalismo contemporáneo interviene en la configuración de la subjetividad, al actuar no solo sobre la producción y circulación de bienes, sino también sobre los modos de percibir, desear y valorar. Los sistemas mediáticos, tecnológicos y publicitarios participan en la elaboración de deseos y modos de percibir el mundo, en donde la subjetividad no aparece como una dimensión privada que se desarrolla por fuera de estas influencias, sino como un campo atravesado por dispositivos económicos y culturales que orientan aquello que puede ser valorado u objeto de

deseo. Como advierte Guattari (1989/1996) la “subjetividad capitalista (...) está manufacturada para proteger la existencia contra cualquier intrusión de acontecimientos susceptibles de trastocar y perturbar la opinión.” (p. 46). Este planteo remite a una tendencia hacia la estandarización de los modos de vida y de los criterios de valoración, sin embargo, no debe comprenderse como una manipulación unilateral, ya que los sujetos también interpretan y resignifican los mensajes que reciben. La cuestión central radica en que estos procesos se producen dentro de relaciones desiguales, donde el mercado y los medios poseen una considerable capacidad para intervenir sobre la atención, los deseos y las formas de reconocimiento.

En un registro histórico anterior y centrado en la experiencia sensible de la metrópoli, Simmel (1903/1986) analizó la intensificación de los estímulos y la rápida alternancia de impresiones internas y externas. El ritmo de la ciudad, la multiplicación de intercambios de distintas índoles, y el predominio de la economía monetaria exigían al sujeto desarrollar formas particulares de adaptación. Esta sobreestimulación somete al sistema nervioso “(...) a la rapidez y la violencia de su alternancia, respuestas a tal punto violentas, lo someten a choques tales, que gasta sus últimas fuerzas y no tiene tiempo de reconstituirlas" (Simmel, 1903/1986, p.4). Como respuesta protectora, el individuo metropolitano podría desarrollar lo que Simmel denomina como “actitud blasé”, caracterizada por una “incapacidad para reaccionar a nuevas excitaciones con una energía de misma intensidad (...)” (Simmel, 1903/1986, p.4); entendiéndose esta como una estrategia para mantener cierta estabilidad ante un entorno que resulta imposible de procesar en su totalidad. Esta protección puede producir una mayor indiferencia frente a las cualidades particulares de las personas, los objetos y los lugares, favoreciendo una experiencia en la que las diferencias tienden a reducirse a valores calculables e intercambiables. Retomando los planteos desarrollados en el capítulo anterior, esta forma de adaptación puede afectar las condiciones de apropiación simbólica del espacio, ya que para que un entorno se convierta en lugar no basta con transitarlo o utilizarlo funcionalmente, se requiere también tiempo, participación y posibilidad de intervención. Cuando los espacios privilegian la circulación acelerada y el intercambio comercial, pueden disminuir las oportunidades de detenerse y producir sentidos compartidos.

El autor Pablo Fernandez Christlieb, en su texto *“El espíritu de la calle”* (2004), nos ofrece una reflexión sobre la experiencia urbana contemporánea de los sujetos y la configuración simbólica del espacio público, en particular de la calle. Este autor nos invita a pensar la calle como un

territorio cargado de historicidad y memoria colectiva, compuesto por sus formas materiales pero también de los usos y apropiaciones que los sujetos hacen de ellas. Las calles, según el autor, tienen “alma” porque condensan historias, memorias y momentos específicos que aunque sutiles (como caminar por las calles, detenerse, apreciar el entorno, encontrarse y conversar con otro, etc.), son los que configuran esta entidad colectiva que llama espíritu. Retomando entonces los planteos realizados anteriormente, el individuo no solo habita el espacio, sino que el espacio, con su colectividad que lo dota de sentido, lo habita a él. El autor critica, además, la burocracia característica de la modernidad, cuyo desarrollo convirtió en más rígido al aparato social y lo confinó en esferas más herméticas y delimitadas (pasillos, oficinas, entre otros). Estas lógicas institucionales de los espacios, se encuentran en constante fricción con las apropiaciones populares del espacio, estando “la calle” atravesada por contrastes y contradicciones que coexisten en tensión. Christlieb (2004) nos advierte que el avance del consumo y la privatización del espacio urbano nos ha vaciado de forma progresiva el sentido de la calle como lugar de encuentro. El autor recurre al ejemplo de las cafeterías, que históricamente favorecieron la conversación y el debate. Lo central en estos escenarios no era únicamente el producto consumido, sino las relaciones sociales que el lugar hacía posible. Aquí, la palabra circulaba como práctica común y la presencia de diferentes individuos habilitaba la discusión y la elaboración colectiva de sentido. Sin embargo, en buena parte de los negocios contemporáneos puede verse un desplazamiento de lo central, el espacio parecería girar en torno a la experiencia de consumo. La proliferación de cadenas globales tienden a producir entornos en donde la estética prima sobre el contenido y se promueven formas de permanencia compatibles con la marca de acuerdo con la función comercial del sitio y la atmósfera diseñada para el consumo. No es que la interacción social haya desaparecido, por supuesto, pero con frecuencia queda subordinada a un marco corporativo que imprime una identidad que no depende tanto de sus actores, sino de la consistencia estética y funcional de interés para las marcas. Frente a ello, Christlieb propone recuperar la dimensión vivencial y simbólica de la calle como espacio de convivencia y participación. Habitar la calle con sentido y afecto puede constituir una forma de resistencia frente a la fragmentación y fomenta el bienestar social como una cualidad de los vínculos y de la expresión colectiva.

Este análisis puede complementarse mediante la noción de lugaridad desarrollada por la filósofa mexicana Katya Mandoki (2018). La autora distingue entre aquellos espacios funcionales y coherentes, pero carentes de significatividad para quienes los transitan, y los

lugares que adquieren densidad simbólica mediante la experiencia, el tiempo y la memoria individual y colectiva. Los primeros, a los que la autora denomina como “no-lugar”, pueden observarse en ciertas configuraciones urbanas orientadas principalmente a la circulación, como las vías rápidas, los grandes estacionamientos o algunos shoppings comerciales, donde el desplazamiento tienda a imponerse sobre la permanencia y el encuentro. La lugaridad, en cambio, emerge cuando un espacio se integra en la vida de sus habitantes, conserva huellas de sus prácticas y permite construir sentidos que exceden a su función inmediata. Desde este planteo, entendemos que el problema de la modernidad no es solo la multiplicación de estímulos, sino el avance de espacialidades que organizan la vida en torno a flujos y obsolescencias. Esto incluye la tendencia a reemplazar el encuentro público por formas de presencia virtual, afectando las condiciones materiales y temporales para que el entorno se vuelva significativo, apropiable y en un sentido holístico, habitable.

Desde su ensayo filosófico contemporáneo, Byung-Chul Han (2012) nos ofrece también reflexiones pertinentes al sostener que la sociedad contemporánea ya no se organiza principalmente mediante la disciplina, sino a través de una lógica de rendimiento basada en el mandato de producir y superarse continuamente. La exigencia deja de presentarse únicamente como una presión externa y es interiorizada por el propio sujeto, que se impulsa a rendir, optimizarse y mantenerse disponible de manera permanente. Desde su lectura filosófica, Han vincula esta lógica con determinadas formas contemporáneas de agotamiento y malestar. Estos aportes resultan relevantes porque permiten pensar cómo la autoexigencia y la disponibilidad permanente intervienen en la organización del tiempo y la atención. Esta exigencia de actualización continua puede ponerse en relación con una dinámica de consumo que renueva deseos e identidades sin alcanzar un punto de suficiencia. Frente a ello, los sujetos se ven impulsados a administrar su tiempo y su atención ante múltiples estímulos simultáneos. El *multitasking*, lejos de representar necesariamente una ampliación de las capacidades, puede comprenderse como una regresión, porque la atención distribuida de manera permanente dificulta una experiencia positiva. Podemos plantearnos que si la construcción de lugaridad y de vínculos significativos requiere de pausa y disponibilidad afectiva, entonces la aceleración y la dispersión atencional tienden a debilitar la capacidad de permitirse pausas contemplativas, elaborar sentido y sostener experiencias de encuentro. Se refuerza así un hábitat dominado por el tránsito, la respuesta inmediata y una sucesión de estímulos que deben procesarse o descartarse rápidamente.

2.2 Materialismo y valores extrínsecos.

En el marco de una modernidad configurada por el consumo como práctica cotidiana y por el mercado como organizador de la vida de los individuos, uno de los constructos a tener en consideración para continuar comprendiendo las dinámicas de la relación entre el sujeto y sus entornos es el de materialismo. Los autores Richins y Dawson (1992), proponen comprender el materialismo como un sistema de valores y no simplemente como el gusto por comprar o poseer una gran cantidad de bienes. Desde esta perspectiva, una persona no es necesariamente materialista por tener muchos objetos, del mismo modo que conservar posesiones con valor afectivo o cultural no implica por sí mismo una orientación materialista. El concepto se refiere más específicamente al lugar en que las posesiones y su adquisición ocupan en la organización de la vida cotidiana y definen criterios de bienestar. Estos autores nos presentan en su artículo *"A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation"* (Richins & Dawson, 1992), tres dimensiones que son congruentes con las dinámicas de la sociedad de consumo: centralidad, felicidad y éxito. La centralidad refiere al lugar que la adquisición ocupa dentro de las prioridades, cuando las posesiones adquieren una elevada centralidad, una parte importante de los recursos económicos, atencionales y del tiempo pueden organizarse en torno a la búsqueda, obtención, mantenimiento y renovación de bienes. No se trata únicamente de comprar con frecuencia, sino de orientar deseos y proyectos hacia el incremento de aquello que se posee, dentro de una dinámica que, por su propia lógica, rara vez alcanzan un punto de suficiencia. La dimensión de "felicidad" captura una creencia particularmente característica de la cultura de consumo, la idea de que tener más o comprar constituye una vía privilegiada hacia el bienestar, donde se tiene una expectativa de que el consumo proveerá de satisfacción duradera o plenitud. Esta dimensión es crucial porque sitúa al consumo como estrategia de regulación afectiva ante malestares o sensaciones de carencia. Sin embargo, buena parte de la evidencia sugiere que esta expectativa suele generar un efecto paradójico, el alivio o satisfacción puede ser breve, mientras que a mediano plazo se refuerzan la insatisfacción y la necesidad de querer más. (Dittmar et al. 2014). Esta dimensión favorece así el perseguir metas extrínsecas como la riqueza o el estatus, que tienden a estar menos vinculadas con la satisfacción estable de necesidades básicas (autonomía, competencia, etc.), debilitando el bienestar de los sujetos (Kasser et al. 2014). La tercera dimensión se refiere a la tendencia a juzgar el éxito propio, y el de los otros por la cantidad de posesiones que se acumulen y la calidad de estas. Esto resulta

especialmente problemático porque, cuando el éxito se define por posesiones, el valor personal se vuelve más vulnerable a estándares externos y cambiantes. El criterio de logro queda atado a bienes que son visibles y jerarquizables, también efímeros al seguir tendencias de consumo que son altamente volátiles.

El materialismo tampoco supone que los objetos sean irrelevantes para la identidad, Belk (1988) plantea que las posesiones pueden funcionar como extensiones simbólicas del yo, en tanto permiten expresar quiénes somos, quiénes hemos sido o quiénes aspiramos a ser. Los objetos pueden representar vínculos, conservar recuerdos, comunicar pertenencias y sostener cierta continuidad biográfica. En ese sentido, forman parte de la relación que el sujeto construye con su entorno material y social. Por ello, es necesario distinguir entre el valor simbólico de los objetos y su centralidad materialista, en tanto un objeto integrado en una historia personal no ocupa el mismo lugar que otro adquirido principalmente para responder a una tendencia o exhibir determinado estatus. El problema no reside en que las posesiones participen de la identidad, sino en que la adquisición de estas se convierta en criterios predominantes para definirlas. Cuando esto ocurre, los objetos pueden quedar más expuestos a ciclos de reemplazo y obsolescencia, debilitando las posibilidades de establecer con ellos vínculos duraderos y significativos. Resulta curioso, incluso, como se han acuñado y popularizado términos como el de *"retail therapy"* (terapia de compra) en las últimas décadas, entendiéndose esta como la práctica de salir de compras como conducta orientada a aliviar estados afectivos negativos como tristeza o frustración. Si bien se considera una de las primeras menciones a esta expresión en la revista Chicago Tribune en 1986 en forma irónica, refiriéndose a las compras masivas que los consumidores realizan en Navidad, ha desembocado en varias investigaciones y artículos más académicos posteriores. Ejemplo de esto son los estudios de Atalay y Meloy (2011), quienes señalan que algunas compras realizadas ante estados afectivos negativos pueden formar parte de un esfuerzo por mejorar el estado de ánimo. De manera similar, Rick et al. (2014) encontraron que tomar decisiones de compra podría disminuir la tristeza residual al contribuir a restaurar una sensación de control personal. Estos resultados muestran que comprar puede producir efectos emocionales inmediatos y que el beneficio percibido no depende exclusivamente del objeto adquirido, sino también de la posibilidad de elegir y actuar sobre el entorno. El problema, por supuesto, no es que exista un alivio momentáneo percibido por la persona, sino en el peligro y posibilidad que el modo en que el consumo ha institucionalizado ese alivio como respuesta preferente, pueda

desplazar alternativas no mercantiles (vínculos, descanso, acciones colectivas, terapia psicológica, u otra atención en salud), naturalizando la idea de que el bienestar se compra. Esto se vuelve especialmente peligroso cuando el recurso se vuelve habitual o “crónico”, reportando posibles efectos negativos no deseados tanto en el campo de las finanzas personales y la afectación en el desarrollo de relaciones sanas, entre otras.

El materialismo no organiza solamente la conducta de compra, sino también la relación con nuestro entorno material. Cuando las posesiones se convierten en indicadores centrales de identidad y éxito, los espacios cotidianos pueden adquirir funciones de almacenamiento, exhibición y renovación constante. Sin embargo, la cantidad de objetos presentes en un ambiente no permite determinar por sí misma la orientación materialista de quienes lo habitan. De esta forma, un espacio cargado de objetos puede expresar una historia compartida, y prácticas culturales, mientras que un ambiente visualmente reducido puede responder igualmente a criterios de distinción y estatus. Lo relevante es, por tanto, el tipo de relación que se construye con los bienes, qué lugar ocupan estos en la experiencia, qué significados contienen y bajo qué criterios son adquiridos, conservados o descartados. Esta cuestión adquiere particular importancia dentro del hogar, donde los objetos participan de la organización de las rutinas y la identidad cotidiana. El siguiente apartado se centrará entonces en este entorno, atendiendo a su función como territorio de intimidad, antes de analizar las tensiones que lo atraviesa en la sociedad de consumo.

2.3 El hogar como territorio relacional.

De acuerdo con los autores Bonnes & Secchiaroli (1995), el hogar constituye uno de los entornos con mayor carga simbólica e identitaria dentro de la experiencia cotidiana, y su configuración afecta profundamente los procesos de subjetivación y de bienestar. Esta subjetividad no solo ocupa un lugar físico, como ya se ha hablado anteriormente, sino que lo transforma y es transformada por él a través de prácticas, en las cuales el entorno se vuelve identitario y afectivo, y puede funcionar como recurso de estabilidad o, en su defecto, de disrupción o ruptura. Pablo Fernández Christlieb (2004) nos habla del espacio doméstico como un lugar cálido lleno de palabras, cosas e imágenes que “despiden calor, sea de furia o de gusto: desde el agua de la regadera (..), hasta los sentimientos de los objetos que pueblan el baño, las recámaras o los armarios tienen la esencia de lo orgánico, vivo y, por ende, corruptible (...)” (p. 58). Es importante señalar que no debe comprenderse al hogar como una

esfera privada separada del mundo social, ni como el simple escenario donde habita un individuo. Esta relación entre hogar y ciudad permite evitar una separación entre un exterior público y un interior exclusivamente privado o íntimo. La vivienda forma parte de una trama más amplia que incluye el barrio, la ciudad, los servicios, las redes comunitarias y las condiciones económicas y políticas que organizan la vida. El hogar funciona así como un lugar desde el cual se articulan desplazamientos, vínculos, responsabilidades, prácticas de cuidado y formas de participación en el entorno urbano. A su vez, las rutinas y relaciones producidas en el hogar influyen sobre la manera en que las personas participan de la vida colectiva. El espacio doméstico no constituye por tanto, una realidad aislada, sino un ámbito particular de la vida social en la que se reproducen y transforman distintas prácticas y valores, pero también desigualdades.

Los autores Bonnes y Secchiaroli (1995) retoman el desarrollo de Altman (1975) y nos hablan del concepto de “territorio primario” y distinguen al hogar como uno, de acuerdo a su centralidad psicológica, su duración de ocupación y el grado de control ejercido por los sujetos que lo ocupan. En este marco, los autores afirman que “un primer tipo de territorio (por ejemplo, una casa), que tiene relevante importancia en los espacios de la vida de las personas y es ocupado por ellos por largos períodos de tiempo, es definido como primario.” (Bonnes & Secchiaroli, 1995, p. 91. Traducción propia). Considerar al hogar como territorio primario implica reconocer que su relevancia no se deriva únicamente de su función habitacional, sino de su papel estructurante en la organización de la experiencia cotidiana de los sujetos. El hogar actúa como un eje de estabilidad en el espacio vital de las personas, organizando sus rutinas y proyecciones futuras; y en contextos caracterizados por la movilidad, la remodelación de los espacios, la precariedad laboral, entre otros aspectos propios de la modernidad, el hogar adquiere una relevancia particular, y puede operar también como un espacio en donde se sostenga una continuidad identitaria.

Un aspecto central del territorio primario es la territorialidad entendida como proceso psicosocial y no meramente como delimitación física del espacio. Bonnes y Secchiaroli (1995) retomando a Altman (1975), sostienen que el comportamiento territorial debe concebirse como “un mecanismo que regula los límites del yo/otro a través del proceso de personalización o demarcación de lugares u objetos poseídos por una persona o grupo” (Bonnes & Secchiaroli, 1995, p. 93, traducción propia). Este planteo resulta fundamental para comprender el hogar como un espacio de regulación psicológica, ya que en él se organizan las condiciones de

exposición y retiro respecto de los otros. Desde esta perspectiva, la privacidad no es una cualidad automática del hogar, sino una función que emerge del control territorial. La posibilidad de decidir quién entra, cuándo, bajo qué condiciones y en qué espacios del hogar, constituye un recurso clave para la autorregulación emocional, el descanso y la recuperación frente a la sobrecarga de estímulos del entorno urbano. Cuando este control se ve afectado, ya sea por hacinamiento o saturación de los estímulos, se compromete su función reguladora del espacio doméstico, con posibles efectos negativos sobre el bienestar psicológico.

Otro proceso central asociado al hogar como territorio primario, es la personalización del espacio. Bonnes y Secchiaroli (1995) destacan que distintos autores han definido el hogar como un “símbolo sagrado del yo”, haciendo énfasis en que la personalización de los espacios domésticos constituye un “real espejo de la identidad personal y social de sus ocupantes” (Bonnes & Secchiaroli 1995, p. 92). Los objetos, la disposición de los muebles, las decoraciones y los usos asignados a cada ambiente del hogar funcionan como huellas en la biografía del sujeto, articulando dimensiones individuales, pero también sociales y culturales. Esta personalización además de ser un acto estético o decorativo, es también un proceso activo de construcción identitaria. Además, el hogar no refleja necesariamente una identidad única o estable, en un mismo hogar pueden superponerse historias de distintas generaciones, pertenencias, culturas, decisiones influenciadas por múltiples actores y modos divergentes de comprender el orden, la utilidad o la preferencia estética. La configuración doméstica no es producida siempre por un único sujeto que selecciona libremente qué conservar y qué eliminar, puede contener objetos heredados, recuerdos compartidos, regalos y elementos cuya permanencia es discutida por quienes conviven. Un hogar cargado de objetos no representa necesariamente materialismo o desorganización, pudiendo expresar también una memoria familiar, prácticas culturales o formas de cuidado. Lo relevante no es únicamente la cantidad, sino las relaciones de significados y prácticas que se organizan alrededor de ellos.

En estas líneas, el autor Fernández Christlieb (2004) nos habla de que el espacio doméstico no solo representa al sujeto a través de sus objetos, sino que organiza una forma específica de comunicación, una lógica y una estética propias, sostenidas en una retórica de sobreentendidos. En el ámbito del hogar, el sentido no depende tanto o solamente de lo explícito, por eso la comunicación que en esta dimensión se pone en juego suele estar compuesta de referencias que solo sus habitantes entienden sin mayor lujo de detalles. “Nadie entiende los nombres ni los chistes de la casa ajena porque se habla en clave, con significados

que ya se deben entender de antemano: sólo los de la casa saben cuál es, por ejemplo, «el florero de abajo» aunque haya cuatro y se encuentren arriba." (Fernandez Christlieb, 2004, p. 60). Este carácter evidencia que el hogar funciona como un repositorio vivo de significados, aquello que se dice, e incluso lo que no, remite a una historia compartida que ya está inscrita en el espacio y en la convivencia.

El hogar como territorio primario se vincula estrechamente también con el concepto de *place identity*, entendiéndose este no como una simple preferencia por un espacio cargado de afecto, sino como un componente estructural de la identidad personal. Los autores Bonnes y Secchiaroli (1995), retomando los aportes de Proshansky (1978), señalan que la identidad de lugar se forma a partir de esta incorporación y participa tanto en el reconocimiento personal como en la diferenciación respecto de otros. Dentro de este proceso, el hogar suele ocupar un lugar privilegiado ya que múltiples investigaciones revisadas por estos autores muestran que los sujetos tienden a ubicar al hogar por encima de las jerarquías de significación espacial en donde pueden ejercer cierto control y desarrollar un sentimiento de pertenencia. Estos atributos no deben entenderse únicamente en términos emocionales, sino como condiciones psicoambientales fundamentales para la estabilidad del sujeto, en tanto permiten a la persona anticipar y organizar su experiencia cotidiana con todo lo que ello implica. La identidad de lugar, en este sentido, cumple una función de anclaje, facilitando la percepción de continuidad temporal y coherencia en la historia biográfica de las personas, actuando el hogar como un referente relativamente estable en el espacio vital del individuo, contribuyendo a la construcción de una narrativa personal coherente, aunque cabe aclarar, no siempre positiva, más coherente en fin.

En cuanto a la función de continuidad que estas prácticas cotidianas cumplen, Christlieb (2004) señala que la comunicación que sucede en el espacio doméstico opera como un "ritual de confirmación", en donde la repetición de anécdotas, chistes, rutinas, etc., no solo transmite contenidos, sino que reafirma la continuidad del mundo doméstico y sostiene cierta familiaridad a través del tiempo. Esto no depende exclusivamente de que la vivienda permanezca sin cambios, sino de la posibilidad de reconocer y actualizar una historia compartida. Los habitantes pueden mudarse, cambiar la disposición de los objetos, o incorporar nuevas rutinas, manteniendo referencias que permiten integrar esas transformaciones dentro de una experiencia significativa, en este sentido, el hogar puede participar tanto de la continuidad biográfica como de la construcción de una memoria común. La identidad de lugar, no se limita

entonces a la relación entre una persona y una vivienda determinada, sino que se configura en la experiencia compartida de habitarla.

Es importante señalar que estas posibilidades de apropiación y privacidad que suceden en el hogar no constituyen propiedades indiscutibles de todo hogar. Estas dependen de condiciones materiales y sociales concretas, como la estabilidad de la vivienda, el espacio disponible, la cantidad de personas que convivan, la distribución de las tareas domésticas, los recursos económicos, la calidad de los vínculos, entre muchos otros aspectos más. El hacinamiento, la inseguridad residencial, la violencia o la falta de control sobre el entorno, pueden dificultar que el hogar funcione como espacio de intimidad y pertenencia. Esta consideración resulta fundamental para no atribuir exclusivamente a los individuos la responsabilidad de producir un hogar ordenado o estable. No todas las personas poseen el mismo margen para personalizar sus espacios o establecer límites de privacidad; las condiciones habitacionales, las desigualdades sociales, y las formas de convivencia intervienen de manera decisiva en las posibilidades de apropiación de los entornos hogarísticos. El hogar puede constituirse, por tanto, como territorio de intimidad, identidad, memoria y cuidado, pero también como espacio de conflicto y de desigualdades. Su relevancia no reside en ser necesariamente un refugio frente al exterior, sino en concentrar buena parte de las prácticas mediante las cuales se reproduce la vida cotidiana, y esta condición lo vuelve especialmente sensible a las transformaciones contemporáneas. El siguiente apartado por tanto, tendrá como objetivo analizar cómo las lógicas del consumo y la productividad atraviesan el espacio doméstico y tensionan sus posibilidades de sostener formas significativas de habitar.

2.4 Tensiones del habitar doméstico en la sociedad de consumo.

Como se desarrolló en el apartado anterior, el hogar no constituye una esfera privada aislada del mundo social, sino un territorio relacional conectado a lo que ocurre en el barrio, con las exigencias laborales, y con las formas de consumo que atraviesan la vida cotidiana. Desde una perspectiva transaccional, no puede pensarse primero una sociedad exterior que posteriormente influye sobre una vivienda ya constituida; el espacio doméstico es, más bien, uno de los pliegues en los que la vida social adquiere forma concreta y organiza la experiencia de quienes lo habitan. Bonnes y Secchiaroli (1995) sostienen que la casa y el barrio ocupan un lugar central en la organización del conjunto de actividades cotidianas de sus habitantes, por ello, las transformaciones propias de la modernidad contemporánea no permanecen fuera de

los límites físicos de la vivienda. Las exigencias de rendimiento y la conexión permanente modifican el uso del tiempo y tensionan sus posibilidades de sostener intimidad, cuidado, descanso y apropiación. Este proceso no debe entenderse como una influencia total ni homogénea, ya que las personas también interpretamos y resignificamos las condiciones que atraviesan nuestros entornos y buscamos nuevas maneras de reorganizarlos y encontrar confort en ellos. Sin embargo, resulta pertinente analizar cómo estas dinámicas intervienen en distintas dimensiones del habitar doméstico.

En primer lugar, la sociedad de consumo incide sobre la configuración material del hogar, la expansión y renovación constante de bienes favorece que la vivienda funcione también como lugar de almacenamiento, exhibición y circulación de objetos. Los muebles, la decoración, los dispositivos tecnológicos pueden ser adquiridos no solo por su utilidad, sino también por su capacidad de expresar una identidad, responder a tendencias o representar determinados estilos de vida. Como se señaló anteriormente al abordar el materialismo, el problema no reside únicamente en la cantidad de objetos: un hogar materialmente cargado puede condensar recuerdos, prácticas culturales y vínculos significativos; del mismo modo, un ambiente con pocos objetos puede responder a criterios de estatus, o consumo. La tensión aparece cuando los objetos quedan sometidos principalmente a ciclos acelerados de sustitución y obsolescencia; en esas condiciones, puede resultar más difícil integrarlos dentro de historias compartidas, y establecer una jerarquía de sentido entre aquello que se conserva, se utiliza o descarta. La sociedad de consumo no comercializa solamente bienes aislados, sino también modelos acerca de cómo debería verse y organizarse una vivienda deseable. A través de la publicidad, las redes sociales y las industrias vinculadas con la decoración, el hogar puede transformarse en un escenario de presentación identitaria, sujeto a comparación y continuo cambio. La apropiación de los espacios domésticos entra así en tensión con estéticas y formas de organización diseñadas por el mercado, aunque los habitantes puedan adaptarlas o dotarlas de nuevos significados.

En segundo lugar, las lógicas contemporáneas intervienen sobre la organización temporal y productiva del hogar. La vivienda ha sido históricamente un espacio de trabajo doméstico, y reproducción cotidiana de la vida, por lo que no puede representarse como un ámbito ajeno a toda actividad productiva. Sin embargo, la expansión del trabajo remoto y de la disponibilidad permanente puede desdibujar las líneas entre la jornada laboral, descanso, convivencia y tiempo para el ocio y el descanso. El trabajo desde el hogar puede por supuesto ofrecer

ventajas, como mayor flexibilidad o reducción de los desplazamientos y ahorrar dinero, pero también puede dificultar la construcción de límites cuando no existen espacios diferenciados o cuando se espera una conexión permanente. Una mesa en la cocina de una casa, por ejemplo, puede ser simultáneamente una superficie donde comer, o un escritorio en donde uno estudia o trabaja, mientras que los tiempos domésticos quedan organizados por horarios, mensajes y tareas laborales.

Por último, la hiperconectividad transforma los límites espaciales y atencionales del hogar. Los teléfonos, computadoras y las distintas plataformas digitales permiten trabajar, estudiar, informarse, mantener vínculos, etc. no obstante, también establecen una conexión permanente con la publicidad, el entretenimiento, la comparación social y la compra inmediata. Los límites físicos del hogar ya no coinciden necesariamente con los límites de la intimidad, estar en el hogar no implica quedar fuera de las demandas laborales o mercantiles. Las notificaciones, los contenidos y la publicidad personalizada y la disponibilidad continua de información pueden fragmentar la atención y organizar las formas de convivencia.

El hogar contemporáneo aparece así como un territorio ambivalente: puede sostener memoria, identidad, convivencia y cuidado, pero también reproducir dinámicas de acumulación, exigencias de rendimiento y la necesidad de mantenerse disponible permanentemente. Estas dimensiones no existen de forma separada, sino que se articulan dentro de una misma experiencia de habitar. La cuestión no consiste en recuperar un hogar supuestamente puro y ajeno a la sociedad, eso sería imposible, sino en interrogar las formas en que sus habitantes pueden participar en la producción de entornos más significativos dentro de condiciones sociales que no controlan por completo. Esta tensión abre la pregunta por las prácticas mediante las cuales es posible revisar la relación con los objetos, el tiempo y la atención. El capítulo siguiente, abordará entonces al minimalismo como una posible respuesta crítica frente a estas dinámicas, atendiendo tanto a sus posibilidades de apropiación como a sus límites, contradicciones y riesgos de individualización.

3. Minimalismo: posibilidades y tensiones para el habitar contemporáneo.

El recorrido desarrollado hasta aquí tuvo como propósito observar que los modos de habitar se configuran dentro de condiciones sociales, económicas y culturales determinadas. Las sociedades de consumo no intervienen únicamente en la adquisición de bienes, sino también en la producción de deseos, criterios de valoración y formas de organizar el tiempo, la atención y los espacios. Frente a estas tensiones, el minimalismo ha adquirido visibilidad como una posible forma de revisar la relación con los objetos o con aquello que se considera necesario, valioso o suficiente. No considero casual que el minimalismo haya adquirido en los últimos años un interés cada vez mayor, presente no solo como término mencionado en conversaciones casuales, como una curiosidad, o práctica de moda, apareciendo también en contenido mediático (programas de televisión, contenido en internet, revistas, etc), pero también cada vez más presente a su vez en el ámbito académico. Sin embargo su definición, tal vez, pudiera ser objeto de discusión y aún en construcción, en tanto esta no remite a una definición unívoca, sino a un conjunto de prácticas y representaciones que varían según el campo desde el que se lo mire y piense.

El desarrollo que se presentará en este capítulo, no parte de asumir que vivir con menos produce necesariamente bienestar, sino que el minimalismo será analizado como un conjunto de prácticas y discursos cuya relevancia reside en abrir preguntas sobre los criterios mediante los cuales se seleccionan objetos, se organizan los espacios y se distribuye el tiempo y la atención. En primer lugar, se revisarán sus orígenes y su desarrollo contemporáneo, luego se revisará su aplicación en el hogar y su posible relación con el proceso de reapropiación material y simbólica. Finalmente, se abordará su proyección hacia los espacios colectivos, así como sus límites, ambivalencias y riesgos de individualización y mercantilización.

3.1 Minimalismo: orígenes y desarrollo

En cuanto al minimalismo moderno, como concepto, existe un consenso más claro en sus orígenes, los cuales suelen situarse inicialmente en las disciplinas del arte, el diseño y la arquitectura. Díaz Soto (2008) señala que la denominación fue utilizada para referirse a un conjunto de movimientos artísticos y culturales surgidos entre finales de la década de 1950, y comienzos de la década del 1960. En este contexto, estos movimientos cuestionaron nociones centrales de la estética y de la obra artística, tales como la originalidad, forma, expresión e

identidad de las obras. Podemos observar que, incluso en este origen reducido a lo artístico y el diseño, el minimalismo ya contenía una dimensión crítica, en tanto suponía un cuestionamiento de ciertas convenciones estéticas y culturales dominantes, animando no solo a una búsqueda de la simplificación, sino también posicionándose como una crítica frente a los valores y sensibilidades predominantes en su contexto histórico de la época.

Aunque el término adquirió visibilidad moderna en este marco, su desarrollo contemporáneo no puede reducirse solo a este génesis en lo estético, y así, la famosa premisa de “menos es más”, atribuida al arquitecto Ludwig Mies van der Rohe, trascendió la esfera artística y visual ofreciendo una perspectiva más amplia y filosófica (Alves, 2018). Posteriormente, el minimalismo extendió su mirada a la música, generando tendencias de simplificación de esta, y alcanzando últimamente relevancia como estilo de vida asociado al anticonsumo y la crítica del exceso material. Resulta interesante observar qué la ética de la sobriedad y la crítica al deseo material tiene antecedentes muy anteriores a la época moderna, la revolución industrial o la era tecnológica. Ya en la antigüedad del período grecorromano se encontraban formulaciones que tensionaban directamente la centralidad de la riqueza y los bienes externos. El estoicismo, por ejemplo, sostiene que el núcleo de la vida buena reside en la virtud, y que muchos bienes externos no constituyen el bien en sentido estricto, lo que habilita una ética menos dependiente del tener. En el epicureísmo, la distinción entre deseos “naturales y necesarios”, y deseos “vanos y vacíos” ya nos proponían una economía del deseo que evita su crecimiento desmedido, en pos de favorecer una vida más orientada a la suficiencia que al exceso. En tradiciones orientales antiguas aparecen también líneas de pensamiento afines, como en el taoísmo, que anima a sus seguidores a valorar la simplicidad y la moderación de los deseos como una forma de vida más armónica. Si bien estos planteos permanecen aún vigentes, a pesar de haber sido pensados hace más de dos mil años, no podemos afirmar que esto era minimalismo. Pero sí podemos reconocer que la preocupación por la sobriedad, el desapego a las posesiones, y la limitación o control del deseo del consumo constituye un motivo histórico recurrente que el minimalismo actualizó bajo condiciones sociales específicas como el hiperconsumo, la aceleración, saturación de estímulos y la colonización mercantil del bienestar.

En términos generales, el minimalismo contemporáneo remite a una búsqueda intencional de simplificación de la vida cotidiana mediante la reducción de lo no esencial. Kang et al. (2021, como se citó en Matte et al. 2021) definen al minimalismo como un estilo de vida sostenible en el que las personas reducen considerablemente sus posesiones materiales, ya sea evitando su

acumulación o adoptando decisiones de compra más cuidadosas. Mamede (2021), por su parte, propone una comprensión más amplia, al caracterizarlo como una filosofía de vida que puede orientar a las personas hacia metas intrínsecas y favorecer la eliminación de elementos que no contribuyen significativamente a su bienestar. Desde esta perspectiva, la reducción material constituye solamente una dimensión de un proceso que puede alcanzar también la organización del tiempo y la distribución de la atención entre las distintas actividades.

Para los objetivos de este trabajo, el minimalismo será entendido como un conjunto de prácticas deliberadas de selección mediante las cuales las personas pueden revisar la relación que mantienen con los objetos, los estímulos y los entornos que habitan. Su elemento central no reside en alcanzar una cantidad determinada de posesiones ni en reproducir una estética específica, sino en introducir criterios de suficiencia y significación frente a las dinámicas de acumulación y renovación permanente. Esta definición tampoco presupone que toda reducción sea voluntaria, beneficiosa o accesible para cualquier persona. Vivir con pocos bienes por precariedad económica no equivale a elegir una práctica minimalista, y disponer de recursos para descartar y sustituir objetos puede convertirse incluso en una forma privilegiada de consumo. El minimalismo debe ser analizado, por tanto, dentro de las condiciones sociales y materiales que hacen posibles determinadas elecciones. Entendiendo de esta manera, su interés para la Psicología Ambiental reside en revisar las relaciones mediante las cuales las personas se organizan, significan y se apropian de sus entornos. El siguiente apartado pretenderá abordar esta cuestión en el espacio doméstico.

3.2 Minimalismo en el hogar.

La visibilidad creciente que el minimalismo ha alcanzado se ha configurado no solo como una práctica estética o un estilo de vida, sino también como una respuesta significativa a las condiciones propias de la modernidad, las cuales se han desarrollado en capítulos anteriores. Lejos de tratarse de una simple tendencia pasajera, o al menos por el momento, su expansión puede ser leída en relación con transformaciones más profundas en la forma en que los sujetos experimentan su vida cotidiana, particularmente en contextos caracterizados por la aceleración y la centralidad del consumo. Frente a las tensiones que atraviesan el hogar contemporáneo, el minimalismo puede ser entendido como una práctica orientada a revisar qué objetos, actividades y estímulos participan de la experiencia doméstica. Sin embargo, reducir la cantidad de posesiones no equivale por sí mismo a apropiarse del espacio, ni garantiza una

mejora del bienestar. Su relevancia depende de los criterios mediante los cuales se produce esa reducción, de los significados atribuidos a aquello que se conserva y de las condiciones materiales y vinculares en las que se desarrolla. Desde la perspectiva transaccional anteriormente propuesta, el hogar no constituye un escenario previamente dado sobre el cual una persona aplica una técnica de organización. Sus habitantes, sus relaciones y el entorno doméstico se configuran mutuamente a través del tiempo. Por ello, una práctica minimalista no modifica solamente la apariencia del espacio, sino también los usos, rutinas, límites y relaciones que se organizan en él. A su vez, las características de la vivienda y las formas de convivencia determinan qué transformaciones son posibles o deseables.

Retomando la distinción propuesta por Vidal y Pol (2005) entre acción-transformación e identificación simbólica, interesa observar aquí cómo ambas dimensiones pueden articularse en las prácticas aplicadas al hogar. Reorganizar una habitación, modificar la disposición de los muebles o revisar los objetos que se poseen implica intervenir materialmente sobre el espacio por supuesto, sin embargo, estas acciones solo pueden favorecer una apropiación significativa cuando se relacionan con los usos, la historia y los sentidos que quienes habitan ese entorno han construido en él, así como con la manera en que desean continuar habitando.

Eliminar objetos no constituye, entonces, un acto de apropiación de manera automática. Una reducción indiscriminada puede debilitar los procesos de identificación simbólica, borrar huellas biográficas, referencias culturales o elementos que sostienen una historia compartida. El potencial aquí del minimalismo, puede aparecer cuando la selección permite que los usos y significados del hogar se vuelven más reconocibles y coherentes para sus habitantes. En este sentido, su criterio central no debería ser alcanzar una cantidad mínima de posesiones, sino revisar la correspondencia entre la configuración material del espacio y las prácticas que se desean sostener en él; esta perspectiva podría implicar diferenciar la selección reflexiva de una depuración puramente estética. Retomando algunos planteos de Belk (1988), las posesiones pueden funcionar como extensiones simbólicas del yo, al expresar pertenencias, aspiraciones, recuerdos, etc. En el hogar particularmente, los objetos también pueden formar parte de una memoria compartida: encontramos fotos, muebles nuevos o heredados, regalos, souvenires de viajes propios o de conocidos, una remera vieja usada de trapo de limpieza, u otros objetos cotidianos que adquieren sentidos que no se explican únicamente por su utilidad inmediata. Por ello, los aportes del minimalismo, no deberían reducirse a determinar si un objeto es útil o innecesario, resulta más pertinente interrogar cómo llegó al hogar, qué prácticas permite, qué

relaciones representa, cuánto trabajo requiere su adquisición o conservación, y por qué se decide mantenerlo o sustituirlo. Un objeto aparentemente prescindible puede poseer una importante densidad afectiva, mientras que otro funcional o estéticamente “adecuado” puede haber sido incorporado principalmente para responder a una tendencia de consumo. La selección no consiste entonces en descubrir una esencia objetiva de las cosas, sino en elaborar criterios situados acerca del lugar que ocupan dentro de una forma de vida. Esta consideración adquiere tal vez especial riqueza en cuanto a la variedad de historias, en los hogares compartidos. La vivienda no expresa una identidad individual homogénea, sino la superposición de trayectorias, preferencias y necesidades diferentes. Aquello que una persona experimenta como exceso puede constituir para otra una referencia de pertenencia; aplicar criterios minimalistas implica por tanto, negociar qué se conserva, qué usos se asignan al espacio y cómo se distribuyen las posibilidades de expresión.

El minimalismo puede relacionarse también con la administración del tiempo y la atención. Los objetos ocupan por supuesto un volumen físico, pero requieren también limpieza, reparación, almacenamiento y decisiones acerca de su uso. En determinadas circunstancias, revisar la cantidad y organización de las posesiones puede reducir parte de estas demandas y liberar márgenes de espacio y de tiempo. No obstante, estos márgenes no se traducen automáticamente en descanso, contemplación o desarrollo de vínculos más significativos, sino que pueden ser ocupados nuevamente por el trabajo, el consumo digital u otras exigencias. El minimalismo no produce por sí mismo una vida más plena, aunque puede abrir una oportunidad para interrogar cómo se distribuye el tiempo del día a día. Algo similar ocurre con la dimensión atencional. La configuración del hogar incluye pantallas, dispositivos y plataformas que permiten trabajar, estudiar, informarse, entretenerse, y comunicarse con otros. La cuestión no reside en considerar la tecnología como una presencia necesariamente perjudicial, sino en analizar cómo sus usos reorganizan nuestras vidas y reflexionar sobre cómo la conectividad permanente puede dificultar la delimitación entre trabajo y descanso, conversación y consumo e intimidad y exposición.

En el año 1946, Julio Cortázar publica por primera vez el cuento de “Casa tomada”. En él, dos hermanos, Irene y el narrador, habitan una amplia casa familiar, cuya rutina transcurre en relativa calma, entre la lectura, el tejido, y los recuerdos familiares y una vida silenciosa y ordenada. Sin embargo, esa aparente estabilidad comienza a verse alterada por la irrupción de una presencia extraña, nunca definida ni explicada, que lentamente empieza a “tomar” distintos

sectores de la casa. Ante ruidos vagos o una intuición de ocupación, los protagonistas simplemente cierran una puerta, abandonan ese espacio y continúan viviendo en la parte restante del hogar. Pero aquello que avanza no se detiene. Progresivamente, nuevas habitaciones van siendo ocupadas por este ente, reduciendo cada vez más el espacio habitable, hasta volver imposible la permanencia en la casa y obligarlos finalmente a abandonarla por completo. El potencial simbólico del relato reside, precisamente, en aquello que nunca se nombra. Cortázar no explica qué ocupa la casa, solo muestra cómo una presencia silenciosa e invisible altera profundamente la forma de habitarla. La casa permanece materialmente en pie, pero deja de pertenecer verdaderamente a quienes la habitan, sus movimientos se restringen, su cotidianeidad se reorganiza y su mundo íntimo se va estrechando hasta volverse inhabitable. Salvando las distancias entre la ficción y el análisis social, puede establecerse un sugerente paralelismo con ciertas dinámicas contemporáneas que penetran silenciosamente en el espacio doméstico. No se trata aquí de una entidad sobrenatural, sino de lógicas de consumo, hiperconectividad y mediación tecnológica que, de manera gradual y casi imperceptible, van ocupando dimensiones cada vez más amplias de la vida hogareña. Primero se introducen objetos o dispositivos, televisores en cada habitación y un celular por ocupante; luego capturan atención, reorganizan rutinas, modifican vínculos y terminan colonizando tiempos y espacios que históricamente se asociaban al descanso, la intimidad, la conversación o la contemplación. De este modo, el hogar corre el riesgo de convertirse, al igual que en el relato de Cortázar, en un espacio crecientemente “tomado” por las fuerzas que alteran su función simbólica y subjetiva.

Distintos estudios recientes permiten dimensionar esta problemática. La vida cotidiana contemporánea se encuentra crecientemente atravesada por entornos digitales de disponibilidad permanente. A nivel global, las personas destinamos varias horas diarias al uso de dispositivos, siendo el teléfono móvil por supuesto, uno de los principales medios de acceso digital. Esta tendencia adquiere especial relevancia en adolescentes y adultos jóvenes, población en la que el uso problemático de *smartphones* ha sido asociado con altos niveles de ansiedad, depresión y estrés (Elhai et al., 2017; Sohn et al., 2019). Asimismo, otras investigaciones han identificado asociaciones entre el uso nocturno de redes sociales, mayores dificultades para conciliar el sueño y menor calidad del descanso. (Scott et al., 2019). Estos resultados no permiten establecer relaciones causales directas ni homogéneas, debido a la intervención de múltiples variables personales, sociales y contextuales. Aun así, muestran la

relevancia de los entornos digitales en la organización cotidiana del descanso y la atención. En conjunto, estas dinámicas pueden favorecer una fragmentación de la atención y la sobrecarga cognitiva, en diálogo con el "cansancio neuronal" que Han (2012) vincula con la saturación de estímulos, hiperactividad psíquica y la imposibilidad o extrema dificultad en desconectarse. En relación a estas problemáticas, prácticas asociadas con el llamado "minimalismo digital" (desactivar notificaciones, delimitar momentos de conexión, etc.) pueden comprenderse como intentos de regular la atención y recuperar capacidad de decisión sobre los ritmos cotidianos. No se trata por supuesto de adoptar una actitud anti-tecnología, pero sí de reconocer que la apropiación del hogar incluye también la posibilidad de negociar estos flujos de información y disponibilidad.

No obstante, las prácticas minimalistas no se encuentran exentas de tensiones. Podemos cuestionarnos que el minimalismo contemporáneo puede funcionar simultáneamente como una crítica al consumo excesivo, pero también irónicamente, como una nueva forma de consumo, en la medida en que ciertas estéticas minimalistas son incorporadas por el mercado y reconfiguradas como productos o estilos de vida comercializables. De este modo, la consigna de "vivir con menos" y reflexionar sobre lo esencial, puede coexistir con formas de consumo selectivo que, lejos de cuestionar el sistema predominante, lo configura bajo nuevas lógicas de mercado. Esta ambivalencia resulta relevante para evitar lecturas simplistas del fenómeno y habilitar también una comprensión más compleja de sus implicancias.

Planteos como el de Avendaño-Miranda (2024) nos advierte que algunos discursos de un estilo de vida minimalista y ecológico, aunque promueven la espiritualidad, el *mindfulness* y el cuidado medioambiental, muchas veces terminan estimulando la compra de nuevos productos acordes a esa identidad, de modo que reproducen lo que supuestamente pretenden combatir. En el minimalismo aplicado al hogar, es importante plantearnos que la reducción de objetos no garantiza por sí misma una transformación del vínculo sujeto-entorno si queda sostenida por una lógica de la sustitución: descartar todo aquello considerado excesivo para ser reemplazado por objetos más neutros, sostenibles, funcionales o estéticamente simples. Corremos el riesgo entonces, que ciertas prácticas minimalistas conlleven una nueva forma de consumo selectivo, donde la "casa minimalista" se convierte en el escenario de una identidad cuidadosamente producida y consumible. Buena parte de estos discursos se apoya en la promesa de una vida más plena, ordenada y significativa, pero con frecuencia desplazan la crítica estructural del mercado hacia una responsabilidad individual centrada en elegir mejor, comprar mejor, o

consumir de forma más consciente, dejando relativamente intacto el marco económico que produce la necesidad constante de consumir (Avendaño-Miranda, 2024).

Comprendido de esta manera, el minimalismo puede constituir una práctica de reapropiación cuando articula la transformación material del espacio con la identificación simbólica y el reconocimiento de las condiciones concretas de habitabilidad. Pudiendo contribuir también a que el hogar responda de manera más consciente a sus actividades y vínculos que lo producen, pero no garantiza por sí mismo bienestar, autonomía ni relaciones más significativas. La dimensión del hogar tampoco constituye el punto final de esta reflexión. Al ser un pliegue de la vida social, las formas de seleccionar y utilizar sus recursos se relacionan con modos más amplios de comprender el consumo. En el siguiente apartado se abordará por tanto, en qué medida estas prácticas pueden proyectarse más allá de la experiencia doméstica y contribuir a una reflexión sobre la apropiación de los espacios comunes, evitando reducir el minimalismo a una solución privada frente a problemas de carácter colectivo.

3.3 Minimalismo, apropiación y formas colectivas de habitar.

Como se ha planteado a lo largo de este trabajo, el hogar constituye uno de los espacios en los que la vida social adquiere una forma concreta. Desde una perspectiva transaccional, no sería adecuado imaginar primero a un individuo que reorganiza privadamente su vivienda y que luego traslada esa transformación hacia la sociedad. Las formas de comprender qué resulta necesario, qué se considera excesivo y qué lugar ocupan los objetos se producen dentro de condiciones sociales que exceden las decisiones personales. Lo doméstico y lo colectivo no conforman, por tanto, ámbitos independientes, sino dimensiones relacionadas de un mismo modo de habitar. Esta articulación encuentra un punto de apoyo en Guattari (1989/1996), quien propone atender a los dispositivos de producción de subjetividad presentes “a todas las escalas individuales y colectivas” (p. 18), desde la vida cotidiana hasta el urbanismo. El autor vincula estas formas de producción de subjetividad con la posibilidad de una “resingularización”, orientada a favorecer modos singulares de subjetivación frente a la fabricación estandarizada. Esta noción permite interrogar si la revisión del consumo favorece la elaboración de criterios más situados o si termina reproduciendo nuevos modelos homogéneos de vida. El pasaje del hogar hacia los espacios colectivos podría permitir considerar cómo estas posibilidades se configuran en distintas escalas de la vida social.

En este marco, el alcance social y colectivo del minimalismo comienza a aparecer cuando se cuestiona la idea de que toda necesidad debe resolverse mediante la adquisición individual. Como se ha propuesto anteriormente, no se trata de pasar de tener mucho a tener poco, sino de revisar una organización social que identifica el acceso con la posesión privada. Pensar la suficiencia desde este lugar permite reflexionar sobre de qué recursos puede disponer una comunidad sin depender constantemente del mercado y de las lógicas de consumo. Esta distinción resulta importante porque reducir la acumulación privada puede requerir ampliar aquello que se comparte. Cuando existen servicios públicos accesibles y espacios capaces de sostener actividades comunes, disminuye la necesidad de que cada hogar, o cada sujeto resuelva aisladamente todas las dimensiones de su vida cotidiana. Una biblioteca pública, por ejemplo, permite acceder a libros sin que cada persona deba comprarlos y almacenarlos. De manera similar, un sistema de transporte público confiable puede disminuir la dependencia de un vehículo particular sin restringir la movilidad. En estos casos, poseer individualmente menos no supone necesariamente una pérdida, sino apoyarse en condiciones colectivas que amplían las posibilidades de acceso. En una sociedad organizada alrededor del consumo, numerosos problemas tienden a presentarse como asuntos que cada individuo debe solucionar por sus propios medios y mediante nuevas adquisiciones, incluso el encuentro con otros ocurre con frecuencia en espacios donde permanecer exige consumir. Aquí resulta necesario delimitar el alcance del concepto. Las infraestructuras públicas, los recursos compartidos y las formas colectivas de organización que se mencionan no constituyen por sí mismas expresiones del minimalismo. El minimalismo funciona aquí como un punto de partida para interrogar la asociación entre acceso y posesión privada, abriendo una reflexión más amplia sobre la suficiencia y las condiciones colectivas que permiten satisfacer necesidades. Esta reflexión no busca incluir dentro del minimalismo toda práctica basada en el uso común, sino examinar las implicancias sociales y políticas que surgen cuando la revisión crítica del consumo deja de pensarse exclusivamente desde el ámbito individual.

Sin embargo, esta crítica tampoco debe dirigirse hacia toda forma de consumo presente en los espacios compartidos. Como plantea García Canclini (1995) el consumo también contribuye a organizar la vida social y a construir formas de pertenencia, pero el problema aparece cuando el consumo se vuelve la vía casi obligatoria para acceder a dichas experiencias. Pensando sobre la apropiación colectiva del espacio, una plaza o una calle no se convierten en lugares significativos únicamente porque hayan sido diseñados correctamente o declarados como

lugares públicos; para integrarse en la experiencia de sus habitantes deben permitir la permanencia, el encuentro y alguna posibilidad de intervención. Retomando a Valera y Pol (1994), los entornos participan en la construcción de la identidad social cuando las personas pueden reconocerse como parte de ellos. Un barrio forma parte de la definición de un "nosotros" cuando conserva huellas de una historia compartida y sus transformaciones no ocurren completamente al margen de quienes lo habitan. En este punto, los planteos desarrollados pueden adquirir relevancia para las políticas públicas, en tanto las intervenciones vinculadas con las viviendas, el espacio urbano o la movilidad no actúan sobre escenarios físicos neutrales. Al modificar las condiciones materiales del entorno, también intervienen sobre los usos cotidianos y sobre la relación que las personas construyen con el territorio. Desde una perspectiva transaccional, una transformación urbana no debería evaluarse únicamente por su eficiencia técnica o por su apariencia, también sería necesario considerar quiénes pueden acceder a ella, qué experiencias habilita, y en qué medida permite que los habitantes participen en la producción del lugar. Si las dimensiones ambientales, sociales y subjetivas no pueden ser separadas, producir infraestructura supone intervenir también sobre las formas de vida que esa infraestructura hace posibles. Esto no significa que una política pública pueda generar directamente bienestar o pertenencia, pero sí que puede crear condiciones que los favorezca. Trasladar el minimalismo a la dimensión urbana tampoco significa imaginar ciudades vacías y homogéneas, reducir servicios, entretenimiento, justificar viviendas más pequeñas, ni adoptar la austeridad como principal motivador de acción o intervención. Una ciudad habitable puede necesitar una presencia pública más fuerte para que sus habitantes no dependan exclusivamente de soluciones privadas, fortalecer los recursos comunes permite que la suficiencia deje de significar resignarse a menos y pase a expresar una distribución más justa y equitativa de las posibilidades de acceso y bienestar.

El aporte posible del minimalismo reside entonces en desplazar la pregunta, en lugar de concentrarse únicamente en cómo cada individuo debería ordenar su hogar o controlar sus elecciones, permite interrogar qué condiciones sociales hacen posible habitar de manera significativa. Su dimensión crítica no consiste simplemente en recomendar que las personas posean menos, sino en discutir por qué el bienestar se encuentra tan vinculado con la adquisición individual y qué formas de organización permiten depender menos de ella. Desde este lugar considero que revisar la relación con los objetos también implica revisar la relación con los otros y con los espacios comunes que sostienen la vida colectiva.

4. Consideraciones finales.

Es importante señalar que no es intención de este trabajo idealizar el potencial del minimalismo. Del mismo modo que este puede ser capturado por las lógicas de consumo en el plano individual, su proyección hacia lo social también se encuentra atravesada por las limitaciones estructurales propias del entorno social y urbano contemporáneo. La privatización del espacio, la mercantilización de los lugares de encuentro y la organización funcional de la ciudad imponen restricciones que no pueden ser modificadas únicamente a través de prácticas individuales. En este sentido, el minimalismo no puede ser concebido como una solución suficiente frente a algunas de las problemáticas sociales actuales planteadas como eje en este trabajo. No obstante, puede reconocerse su potencial como práctica capaz de reconfigurar sensibilidades, introducir nuevas formas de valoración con el uso, la experiencia, la cooperación y el cuidado. Allí donde la subjetividad contemporánea ha sido ampliamente educada para comprender el bienestar como incremento permanente de posesión, estatus o acceso diferencial a bienes, emerge entonces la posibilidad de concebir formas alternativas de suficiencia que no se apoyen exclusivamente en la acumulación privada. El alcance del minimalismo, por lo tanto, debe ser comprendido en articulación con otros procesos sociales, culturales y políticos que inciden en la configuración del espacio que habitamos. En esta línea de pensamiento, resulta pertinente evitar lecturas simplistas. No todas las personas consumen desde las mismas condiciones, ni todas poseen igual margen para elegir, reducir o reorganizar su vida material y simbólica con los entornos y los otros. En sociedades atravesadas por desigualdades económicas, el discurso de “vivir con menos” puede volverse problemático si desconoce que muchas personas ya viven con menos, no por elección, sino por restricción o exclusión. Por ello, el minimalismo solo adquiere sentido crítico cuando se diferencia claramente de la precariedad y cuando se orienta no a romantizar la carencia, sino a cuestionar el exceso como mandato de nuestra sociedad.

Resulta importante entonces advertir que la aplicación del minimalismo no puede pensarse como una práctica simple, universal o desligada de las condiciones sociales en las que los sujetos se encuentran inscriptos. Si bien considero que el minimalismo puede habilitar una relación más reflexiva con los objetos, el espacio doméstico y las formas contemporáneas de consumo, también es preciso reconocer que consumir no constituye únicamente un acto individual o irreflexivo. Por el contrario, el consumo, participa activamente en la producción de

sentidos, pertenencias, vínculos e identidades; y los bienes no solo satisfacen necesidades materiales, sino que también permiten comunicar, distinguir, ordenar la experiencia y hacer inteligible el mundo social. Desde esta perspectiva, desprenderse de determinados objetos o reducir ciertas prácticas de consumo, pueden tener efectos negativos al tensionar formas de pertenencia social, rituales compartidos o prácticas vinculares mediadas por el consumo. Muchos intercambios cotidianos, como regalos, celebraciones, salidas, formas de vestir, objetos decorativos, etc. no operan únicamente como expresiones de acumulación, sino también como formas de participación en códigos sociales compartidos. De esta forma, quedar por fuera de ciertas prácticas de consumo puede implicar, en algunos casos, quedar también parcialmente por fuera de determinadas dinámicas de integración o pertenencias.

Finalmente, considero necesario mencionar que la extensión y los objetivos de este trabajo no permiten abordar en profundidad todas las dimensiones en las que las prácticas minimalistas podrían incidir sobre la calidad de vida, los vínculos sociales y las formas colectivas de habitar. Quedan abiertas, por tanto, diversas líneas de reflexión vinculadas con sus posibles aportes a la cooperación, la sostenibilidad, la reducción de la comparación social y la revisión crítica de los criterios contemporáneos de éxito y felicidad, entre muchos otros ricos planteos y reflexiones. En particular, el minimalismo permite interrogar la tendencia a valorar a los sujetos en función de sus posesiones, su capacidad de consumo o su adecuación a determinados modelos materiales de vida. Al desplazar el foco desde la acumulación hacia la suficiencia, el sentido y la calidad de los vínculos, el minimalismo puede contribuir a cuestionar formas de marginalización hacia quienes poseen menos o no participan de los ideales dominantes de consumo. Sin desconocer que las desigualdades y las injusticias sociales requieren abordajes más amplios, este trabajo buscó introducir al minimalismo como una práctica crítica y reflexiva frente al consumismo y las exigencias contemporáneas, dejando planteada la posibilidad de continuar profundizando estas articulaciones en futuras investigaciones dentro del campo de la Psicología Ambiental y Social.

Referencias bibliográficas.

Alves, D. P. (2018). *Síntese: Site de curadoria sobre o universo minimalista* [Trabalho de graduação, Universidade Federal de Ouro Preto]. Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso. http://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/982

Atalay, A. S., & Meloy, M. G. (2011). *Retail therapy: A strategic effort to improve mood.* Psychology & Marketing, *28*(6), 638–659. https://doi.org/10.1002/mar.20404

Avendaño-Miranda, L. L. (2024). *Una reinvención del consumo.* Behanomics, *2*, 1–14. https://doi.org/10.55223/bej.13

Bauman, Z. (2007). *Vida de consumo* (M. Rosenberg & J. Arrambide, Trads.). Fondo de Cultura Económica.

Belk, R. W. (1988). *Possessions and the extended self.* Journal of Consumer Research, 15(2), 139–168. https://doi.org/10.1086/209154

Bonnes, M., & Secchiaroli, G. (1995). *Environmental Psychology: A Psycho-Social Introduction*. London: Sage Publications.

Cortázar, J. (2014). *Casa tomada*. Ministerio de Educación de la Nación. (Trabajo original publicado en 1951).

Díaz Soto, D. (2008). *Minimalismo: A vueltas con el concepto de un(as) arte(s). Reflexiones en torno al ciclo ¿Los límites de la composición?* Bajo Palabra. Revista de Filosofía, 3, 109-124.

Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). *The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis.* Journal of Personality and Social Psychology, 107(5), 879–924. https://doi.org/10.1037/a0037409

Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). *Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology.* Journal of Affective Disorders, 207, 251–259. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030

Fernández Christlieb, P. (2004). *El espíritu de la calle: Psicología política de la cultura cotidiana*. Anthropos Editorial. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.

García Canclini, N. (1995). *Consumidores y ciudadanos: Conflictos multiculturales de la globalización*.Grijalbo, 41–55.

Guattari, F. (1996). *Las tres ecologías* (J. Vásquez Pérez & U. Larraceleta, Trads.). Pre-Textos. (Obra original publicada en 1989).

Haeckel, E. (1866): *Generelle Morphologie der Organismen.* Berlin: Reimer.

Han, B.-C. (2012). *La sociedad del cansancio* (A. Saratxaga Arregi, Trad.). Herder. (Obra original publicada en 2010).

Hellpach, W. (1911): *Die geopsychischen Erscheinungen: Wetter, Klima und Landschaft in ihren Einflub auf das Seelenleben.* Leipzig: Engleman.

Kasser, T., Rosenblum, K. L., Sameroff, A. J., Deci, E. L., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., Árnadóttir, O., Bond, R., Dittmar, H., Dungan, N., & Hawks, S. (2014). *Changes in materialism, changes in psychological well-being: Evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment.* Motivation and Emotion, 38(1), 1–22. https://doi.org/10.1007/s11031-013-9371-4

Lewin, K. (1936). *Principles of topological psychology*. McGraw-Hill.

Lewkowicz, I. (2004). *Pensar sin Estado: la subjetividad en la era de la fluidez.* Buenos Aires: Paidós.

Mamede, S. C. (2021). *Meaningmalism: De uma revisão crítica a uma proposta concetual do minimalismo no consumo* [Disertación de maestría, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. https://hdl.handle.net/10216/137534

Mandoki, K. (2018). Lugaridad: Notas sobre una causa perdida. *Astrágalo. Cultura de la Arquitectura y la Ciudad*, (24), 41–52. https://doi.org/10.12795/astragalo.2018.i24.03

Matte, J., Fachinelli, A. C., De Toni, D., Milan, G. S., & Olea, P. M. (2021). Relationship between minimalism, happiness, life satisfaction, and experiential consumption. *SN Social Sciences, 1*, Article 166. https://doi.org/10.1007/s43545-021-00191-w

Pol, E. (2006a). *Apuntes para una historia de la Psicología Ambiental (I): Del primer nacimiento a la transición americana*. Medio Ambiente y Comportamiento Humano, 7(2), 95–113.

Pol, E. (2006b). *Apuntes para una historia de la Psicología Ambiental (II): De la psicología de la arquitectura a la psicología ambiental para la sostenibilidad*. Medio Ambiente y Comportamiento Humano, 7(3), 145–170.

Richins, M. L., & Dawson, S. (1992). *A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation.* Journal of Consumer Research, 19(3), 303–316.

Rick, S. I., Pereira, B., & Burson, K. A. (2014). *The benefits of retail therapy: Making purchase decisions reduces residual sadness.* Journal of Consumer Psychology, 24(3), 373–380. https://doi.org/10.1016/j.jcps.2013.12.004

Scott, H., Biello, S. M., & Woods, H. C. (2019). *Social media use and adolescent sleep patterns: Cross-sectional findings from the UK Millennium Cohort Study. BMJ Open, 9(9), e031161.*

Simmel, G. (1986). *Las grandes ciudades y la vida del espíritu*. Cuadernos Políticos, 45, 5-10. (Trabajo original publicado en 1903).

Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2019). *Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: A systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence.* BMC Psychiatry, 19(1), 356. https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x

Valera, S. (1996). *Psicología ambiental: Bases teóricas y epistemológicas*. En L. Íñiguez & E. Pol (Comps.), *Cognición, representación y apropiación del espacio* (pp. 1–14). Monografías Psico-Socio-Ambientals, 9. Barcelona: PPU.

Valera, S., & Pol, E. (1994). *El concepto de identidad social urbana: una aproximación entre la Psicología Social y la Psicología Ambiental*. Anuario de Psicología, 62, 5–24.

Vidal, T., & Pol, E. (2005). *La apropiación del espacio: una propuesta teórica para comprender la vinculación entre las personas y los lugares*. Anuario de Psicología, 36(3), 281–297.

Weber, M. (2003). *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. Fondo de Cultura Económica. (Trabajo original publicado en 1905).