

El minimalismo, un estilo de vida

Minimalism, a Style of Life

¹Katherine Hernández-Salinas

²Ruby Mendoza

³Andrea Karina Gandur-Manzano

Recibido: 23 de noviembre de 2020 Aprobado: Mayo 15 de 2021

Resumen

El minimalismo, es un estilo de vida que está basado en la idea, o también se le puede llamar filosofía, de vivir con menos cosas materiales y darle importancia a tener exclusivamente lo esencial. Por otra parte, el minimalismo no solo aplica a las cosas materiales, sino también a manejar aspectos de la vida de manera consciente, dedicado la atención y el tiempo necesario sin caer en excesos. El propósito del presente trabajo es describir los hábitos de la persona minimalista, a través de un estudio documental basado en la revisión bibliográfica y uso de fuentes originales. Los resultados obtenidos señalan que es poco común encontrar una cantidad de personas que practiquen esta filosofía debido a la sobre estimulación de la actualidad, el impacto del marketing digital en las vidas de las personas y, además, la influencia de estas de crear la motivación de consumir cosas que no son necesarias de manera inconsciente. Muchos de estos nuevos hábitos que se suscitan en el estilo de vida de la sociedad actual, han traído consecuencias en la salud no solo física y mental de las personas, por lo que el minimalismo ha tomado un auge ante esta problemática promoviendo un equilibrio en la forma de vivir de cada individuo, consumir de manera consciente e implementar hábitos en el diario vivir que den como resultado una armonía consigo mismo y el entorno.

Palabras clave: minimalismo, estilo de vida, hábitos, equilibrio.

¹⁻²Estudiante Administración de Empresas Turísticas, est_k_hernandez@fesc.edu.co, est_rl_mendoza@fesc.edu.co, Fundación de Estudios Superiores Comfanorte Ocaña, Ocaña, Colombia

³ Docente, ak_gandur@fesc.edu.co, Fundación de Estudios Superiores Comfanorte Ocaña, Ocaña, Colombia.

*Autor de Correspondencia: ak_gandur@fesc.edu.co

Abstract

Minimalism is a lifestyle that is based on the idea, or can also be called philosophy, of living with less material things and giving importance to having only the essentials. On the other hand, minimalism does not only apply to material things, but also to managing aspects of life in a conscious way, dedicating the necessary attention and time without falling into excess. The purpose of this paper is to describe the habits of the minimalist person, through a documentary study based on a literature review and the use of original sources. The results obtained indicate that it is uncommon to find a number of people who practice this philosophy due to the overstimulation of today, the impact of digital marketing in the lives of people and also the influence of these to create the motivation to consume things that are not necessary unconsciously. Many of these new habits that arise in the lifestyle of today's society, have brought consequences not only in the physical and mental health of people, so minimalism has taken a boom to this problem by promoting a balance in the way of living of each individual, consume consciously and implement habits in daily life that result in harmony with oneself and the environment.

Keywords: minimalism, lifestyle, habits, balance.



© 2020. Fundación de Estudios Superiores Comfanorte.

Introducción

En la actualidad, muchas personas se han interesado en buscar alternativas y consejos que les ayuden a sobre llevar el ajetreado estilo de vida de hoy, donde muy seguramente se ha escuchado del minimalismo. Sin embargo, muchas personas tienen una referencia errada de su significado, ya que lo asocian a un término utilizado en la arquitectura y el diseño de interiores, haciendo llegar a la mente de varios el lema principal “menos es más”.

El Minimalismo es un estilo de vida, una filosofía. Puede ser entendido de muchas formas, como una estética, una corriente artística, pero ha pasado a ser un método de vida que va más allá de tener pocas cosas, sino que trata de principios que influyen en la forma de consumir. Ser minimalista en una elección, sobre centrarte en lo que de verdad es importante para ti y eliminar todo lo demás o llevarlo a un segundo plano, invertir la atención y el tiempo de manera consiente en esas cosas principales.

El minimalismo ha trascendido a ser aplicado a diversas áreas, propagando este pensamiento como una forma de vida. Para nadie es un secreto que en estos momentos vivimos en una sociedad supremamente consumista, por lo que ser minimalista puede parecer todo un reto para muchos, más para otros, puede ser la solución a muchas situaciones que les afectan debido al consumo desmesurado.

Según Beach, (2020) en su artículo 7 hábitos minimalistas que pueden cambiarte la vida “es necesario deshacerse de lo que no se precisa para encontrar tu verdadera esencia...” Aunque es un concepto fácil de recordar, el minimalismo no es para todos, es en sí, especialmente, para aquellos que tienen la disposición de hacer cambios necesarios por su salud y bienestar.

Además de esto, Beach menciona lo siguiente: “Lo primero que asume una persona minimalista es que, ante todo, es humana, por eso intentará seguir los pasos fundamentales de este estilo de vida pero no siempre lo conseguirá... que aparece la ‘primera regla’ del minimalismo, saber aceptar.”

Es entonces donde a través del minimalismo, se puede aprender a tener hábitos y reglas de vida que ayuden a las personas a obtener equilibrio y armonía, aplicándolo en los aspectos y áreas que cada quien considere necesario.

Los Principios del minimalismo

Para muchos puede resultar algo confuso e intrigante comprender el minimalismo y la manera en que este se puede involucrar en la forma de vivir de muchos, recordando el lema de “menos es más”, adoptándolo para actuar de una manera desprendida a los bienes y materiales superfluos. Esto nos lleva a en primer lugar comprender algunas de las bases y principios en las que se basa esta filosofía.

Según Iglesia (2020), se puede mencionar 11 principios del minimalismo que ayudan a comprenderlo de una forma más amplia, pero se podría resumir en algunos puntos indispensables (figura):



FIGURA 1. SIETE HÁBITOS MINIMALISTAS QUE PUEDEN CAMBIARTE LA VIDA.
FUENTE: BEACH (2020)

- **Enfoque en lo esencial:** se trata de centrarse en lo verdaderamente importante, dispersando las distracciones que provocan un desgaste de energía innecesario.
- **Menos, es más:** si, nuevamente este emblemático lema define la esencia del minimalismo. Tener lo que se necesita es sinónimo de abundancia y acumular refleja escases, refiriéndose a él tener cosas que no agregan un valor significativo al bienestar propio (Figura 2).



FIGURA 2 MENOS, ES MÁS: 4 PRINCIPIOS BÁSICOS PARA LLEVAR UNA VIDA MINIMALISTA. FUENTE: ARGENTO (2020)

- **Bien-estar como prioridad:** cuando se pierde la buena salud en casi todos los sentidos y se experimenta un desgaste energético, se puede pensar que todo lo demás, no está funcionando. Esto nos lleva a buscar el bienestar como prioridad y hacer esperar todo lo demás, llevando un ritmo de vida provechoso y no desgastante.
- **Contacto con la naturaleza:** el medio que nos rodea puede transmitirnos muchas cosas, es por esto que tener una conexión con el ambiente y la naturaleza puede ayudar a vivenciar lo que es la relajación y el equilibrio interior.
- **Calidad frente a cantidad:** el gastar energía en lo que verdaderamente es provechoso, traerá resultados satisfactorios, especialmente en las relaciones interpersonales, creando vínculos más estrechos y provechosos.
- **Buena organización:** el tener un tiempo y espacio para cada cosa, ayuda a vaciarse de preocupaciones y permitir que las cosas fluyan de una mejor manera.
- **Desconexión del mundo digital:** hoy en día los medios sobrecargan nuestra mente de tantos estímulos que influyen sobre el día a día. No se trata de ser enemigo de las tecnologías, sino utilizarlas con sabiduría.

- **Reflexión consiente:** el minimalista hace una evaluación antes de tomar una decisión, reflexionando en las repercusiones que cada acción traerá, basándose en si eso aportara a la felicidad propia o no.

Es un estilo de vida no una norma rígida

Cada vez hay más personas que buscan unirse a esta corriente de pensamientos, pero muchos temen fallar en el intento. El minimalismo no busca caer en extremos o en ser radical, sino en la armonía y el provecho propio. Es entonces donde reconocer la

humanidad de cada uno, hace más fácil vivir este proceso de cambios, adoptando lo que se necesita hasta encontrar un punto de satisfacción y plenitud. No se trata de caer en pensamientos de desapego total, o ir en contra del capitalismo, se trata de no caer en el consumismo y el desgaste innecesario.

Incorporar el minimalismo en el día a día

El minimalismo no es una fórmula o ecuación complicada, de hecho, aplicarlo resulta ser muy sencillo. Algunos ejemplos para iniciarse en esta filosofía y aplicarlos a los hábitos son:

- **Identificar lo esencial y eliminar lo demás.** No se trata de desechar todo, sino de quedarte con lo que realmente utilizas, necesitas y regalarle a alguien más aquello que no le estás dando uso o que no te es indispensable.
- **Agendar el tiempo.** Hacer una revisión de nuestro día a día ayudara a evaluar en que momentos se malgasta el tiempo y enfocarlo en aquello que deseamos cumplir.
- **Dormir al menos 8 horas.** El buen descanso es fundamental para la salud integral. Tener conciencia sobre el cuidado propio en algo que hace parte del bienestar.
- **Saber decir no.** Aceptar todo no siempre trae buenos resultados. Aprender este hábito, evita

caer en tentaciones o decisiones que luego nos den cargo de conciencia.

- **Ser selectivo con las personas que nos rodean.** Compartir intereses y experiencias enriquecedoras es parte de las necesidades del ser. Nuestros allegados influyen sobre nuestros pensamientos y cuidar de aquello que dejamos que nos influya es parte del cuidado propio. No se trata de ser hermético, sino de compartir con aquellas personas que aportan cosas buenas.
- **Consumir de manera consiente.** A la hora de comprar, podemos vernos motivados por las emociones del momento, sin embargo, es necesario pensar, ¿este objeto realmente es algo que necesito? ¿Aporta a mi felicidad?; si es así, no debemos preocuparnos por tener remordimientos después de adquirirlo.
- **Orden en el hogar y espacio de trabajo.** La estética minimalista, busca tener espacios que traigan paz y claridad, de manera que un espacio ordenado traerá eficiencia y tranquilidad.

Este estilo de vida en sí, es un pensamiento que se va volviendo más familiar y comprensivo, a medida que se empieza a aplicar; como dice el dicho “la práctica hace al maestro”.

Conclusiones

El estilo de vida minimalista implica ser consciente de las cosas que poseemos, las cosas que compramos y cómo invertimos nuestro tiempo para poder tener una vida sencilla y sin problemas, de hecho, está de moda. Ahora todo el mundo quiere deshacerse de la mitad de sus cosas y agarrarse a la nueva ola de vivir con algunas pocas, pero si eres de los que piensa así, no te va a servir de nada. Ser minimalista es algo mucho más complejo que tirar o dar un número X de objetos, significa tener una determinada mentalidad una forma de vivir.

El prioriza centrarse en lo importante, eliminar o descartar lo innecesario para ser feliz y alcanzar la realización personal no significa estar en contra del

capitalismo, pero sí en contra del consumismo sin control. Al final del camino y el proceso de practicar esta filosofía es tener un beneficio de ello para consigo mismo y nuestro alrededor.

Referencias

- Argento, F. (2020). *Menos, es más: 4 principios básicos para llevar una vida minimalista*. Recuperado de: <https://buenavibra.es/afectos/amigos/menos-es-mas-los-4-principios-basicos-para-llevar-una-vida-minimalista/>
- Bech, L. (2020). *7 hábitos minimalistas que pueden cambiarte la vida*. Recuperado de: <https://www.hola.com/estar-bien/20200420166043/habitos-minimalistas-cambiar-vida-lb/>
- Iglesia, V. (2020). *11 principios minimalistas para simplificar tu vida*. Recuperado de: <https://psicoelevate.com/minimalismo/>
- Pérez, V. (2016). *El minimalismo como forma de vida*. Recuperado de: <https://hipertextual.com/2016/11/minimalistas-minimalismo-como-forma-vida#:~:text=El%20minimalismo%20como%20estilo%20de,desde%20mi%20punto%20de%20vista.&text=%C2%ABLa%20idea%20del%20minimalismo%20es,hacer%20tu%20vida%20m%C3%A1s%20llevar%20>
- Ramos, J. (2019). *Minimalismo: una vida más feliz con menos cosas*. Recuperado de: https://books.google.com.co/books/about/Minimalismo.html?id=ouqSDwAAQBAJ&source=kp_book_description&redir_esc=y
- Semana, (2018). *Vivir con poco: el auge de la vida minimalista*. Recuperado de: <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/vivir-con-poco-el-auge-de-la-vida-minimalista/583895/>