

LA FELICIDAD PARTE POR CASA

Cómo aplicar los principios *hygge* en nuestro hogar



LA FELICIDAD PARTE POR CASA

Cómo aplicar los principios
hygge en nuestro hogar

Inmobiliaria **FG** 





Autores

Ignacio Hernández

Francesca Bassi

Cristián Preece

Ana María Undurraga

Francisco Balart

Patrick Houle

Aldo Vega

Camila Vera

Fran Goycolea & Ana Domínguez

Guadalupe Barros

Macarena Sáenz

Alejandro Montero

Luis Garcés

Verónica de la Cerda

José Antonio Kovacevic y Valentina Quintanilla

María Francisca Yáñez

Verónica Niklitschek

Klaus Georg Benkel

Paz Serra Freire

Primera edición: agosto de 2021
Edición digital desktop
ISBN: 978-956-09658-0-6
Inscripción N° 2021-A-6182

Comité editorial: Isabel Palma, Macarena Sáenz y Rodrigo Cossio
Edición: Isabel Palma y Yolanda Olivares
Textos: De los autores
Diseño: Carolina Albarrán
Ilustraciones: Ximena Jeria y Danae Alé
Fotografías: Inmobiliaria FG y de los autores

Todos los derechos reservados. La reproducción total o parcial de esta obra queda prohibida sin la autorización escrita de los editores.



Se dice que una de las dimensiones de la felicidad de un individuo es la *dimensión eudaimonia* que, en términos simples, significa que para ser feliz se debe **tener un propósito en la vida**; eso por qué levantarse cada mañana y que justifique su estancia en este mundo. Para las empresas, que finalmente están formadas por personas, tener un propósito debería ser igualmente importante. Y no hablamos tan solo de lo obvio, que es ser rentable, sino de ese propósito que es más holístico y compartido, que le da sentido de trascendencia más allá de su precio en bolsa.

Fue así como en Inmobiliaria FG comenzamos a cuestionarnos acerca de cuál era nuestro propósito, y llegamos a la conclusión de que nuestro gran motivador, el de quienes trabajamos en esta industria y en esta empresa, era y debía ser **mejorar el bienestar de las personas a través de un buen habitar**.

Definir este propósito significó comenzar una búsqueda del *qué* hacía a las personas felices y *cuánto* pesaba aquello en lo que podíamos influir. Según el estudio Hogar y Felicidad que realizamos el 2019, nos sorprendimos al descubrir que el hogar pesaba un 40% en el bienestar general de los chilenos. Conocer este número fue tomarle el peso a nuestra responsabilidad como desarrolladores de barrios y de ciudades. Internalizar lo importante de nuestro trabajo y de su trascendencia.

En nuestra búsqueda, también estudiamos qué hacía que los países nórdicos –en especial Finlandia y Dinamarca–, estuvieran siempre liderando los rankings de los países con ciudadanos más felices. Así descubrimos *hygge*, un concepto danés que traducido al español significaría algo así como “acogedor”. Los daneses hablan de momentos *hygge*, objetos *hygge* y lugares *hygge*, vinculándolos al bienestar y la felicidad. Llegar a casa, calzarnos nuestras pantuflas regalonas y sentarnos en nuestro sillón favorito a leer un libro, mientras suena un jazz de fondo y nos ilumina la cálida luz de una lámpara de pie, sería una imagen muy *hygge*. O más simple y cotidiano aún: una tarde de juegos familiar, un asado con los vecinos, gozar jardineando, pueden ser momentos tremendamente *hygge*.

Este concepto implica, básicamente, que las cosas deben estar al servicio de las experiencias memorables a través de los cinco sentidos. Una casa linda pero poco funcional no es *hygge*, una silla de diseño que no invite a sentarse cómodamente no es *hygge*, la decoración sin historia tampoco lo es.

Con esta inspiración de base y la convicción de que el hogar puede impactar positivamente en la vida de las personas, es que decidimos escribir este libro, en que diversos especialistas comparten su experiencia para hacer de cada lugar un espacio más confortable y que aporte al bienestar de quienes lo habitan, desde una cocina hasta una ciudad.

Es importante destacar que este proyecto partió unos meses antes de que la pandemia de Covid-19 impactara nuestras vidas en todas las formas que ya conocemos. Uno de los cambios más importantes que trajo, fue en la relación que tenemos con nuestra casa: nuestro hogar se transformó en nuestro santuario, ese espacio donde pasamos muchas horas y confluyeron las actividades laborales, sociales y familiares. Se hizo evidente la relevancia que tiene en nuestras vidas y por ende, muchos de nosotros comenzamos a preocuparnos de que fuera adecuado a nuestra forma de vivir, que nos representara y nos hiciera sentir cómodos.

Así, tanto por la visión previa que teníamos del rol de nuestro hogar en la felicidad, como por la relevancia que este tomó para las personas producto de la pandemia, es que estamos seguros de que este libro será una valiosa contribución para que, quienes lo lean, internalicen sus consejos y los pongan en práctica en sus casas, barrios y comunidades. También esperamos sea un aporte para visibilizar el rol y la responsabilidad que tenemos, quienes trabajamos en áreas relacionadas con el desarrollo inmobiliario, en el bienestar de las personas y el cuidado del entorno.

Queremos agradecer a todos quienes participaron de la edición de este libro, aportando su valiosa visión y experiencia. Para que nunca olvidemos la importancia del lugar en donde habitamos, y que **la felicidad siempre parte por casa.**

Índice

Prólogo - Isabel Palma, Gerente Comercial Inmobiliaria FG.	pág. 11
1 • El espacio y la felicidad Ignacio Hernández, Presidente de Archiplan.	pág. 17
2 • Siéntete identificado Francesca Bassi, Diseñadora de Interiores.	pág. 29
3 • La cocina: el centro de nuestra casa Cristián Preece, Diseñador. Máster en Diseño interior. Fundador de Cristián Preece Experience Design.	pág. 39
4 • Dormitorio: un descanso <i>hygge</i> Ana María Undurraga B., Directora de Anna Design.	pág. 49
5 • El baño: un oasis personal Francisco Balart, Gerente General de CHC.	pág. 59
6 • Desde la perspectiva de IKEA, una marca de muebles y decoración Patrick Houle, Home Furnishing & Retail Design Manager IKEA - IKSO SpA.	pág. 69
7 • El estilo no tiene precio Aldo Vega, Director Creativo y Autor del "Blog del Decorador".	pág. 81
8 • Luz y sentimientos Camila Vera, Gerente de Desarrollo de Nuevos Proyectos e E-Commerce de Interlight.	pág. 93
9 • Invita a tu casa: terrazas y quinchos Fran Goycolea & Ana Domínguez de Estudio Domínguez y Goycolea.	pág. 101

- 10 • El jardín: traer la naturaleza a nuestro hogar**
Guadalupe Barros, Paisajista. pág. 109
- 11 • Calor de hogar, confort térmico**
Macarena Sáenz, Diseñadora de Interiores de Inmobiliaria FG. pág. 119
- 12 • El rol del orden en nuestro bienestar**
Alejandro Montero, Socio Fundador y Director Creativo Hielo Sur Diseño. pág. 129
- 13 • Una casa inteligente: la tecnología hace todo más sencillo**
Luis Garcés, Vicepresidente de Samsung Electronics Chile. pág. 139
- 14 • Reducir desechos desde casa**
Verónica de la Cerda, CEO de TriCiclos. pág. 147
- 15 • Vivienda 24/7: la importancia de la optimización**
José Antonio Kovacevic y Valentina Quintanilla, Efizity. pág. 159
- 16 • Home Office: hogar y oficina**
María Francisca Yáñez Castillo, National Technology Officer - Microsoft Chile pág. 169
- 17 • La casa: tuya, siempre tuya**
Verónica Niklitschek, Directora ejecutiva ESE Business School Chile,
Universidad de los Andes. pág. 179
- 18 • Herramientas del diseño urbanístico para lograr una ciudad más feliz**
Klaus Georg Benkel O., Socio de BL Arquitectos S.A. pág. 189
- 19 • Hacer comunidad: el camino para ciudadanos más felices**
Paz Serra Freire, Asesora de la División de Desarrollo Urbano MINVU. pág. 201



1

El espacio y la felicidad



Ignacio Hernández, Presidente de Archiplan.

Desde inicios del siglo XIX, con la primera industrialización, la humanidad ha estado viviendo una progresiva revolución en la producción de sus bienes y servicios. El cambio económico, social y cultural ha sido radical. Esto es, pasar de lo rural a lo urbano¹.

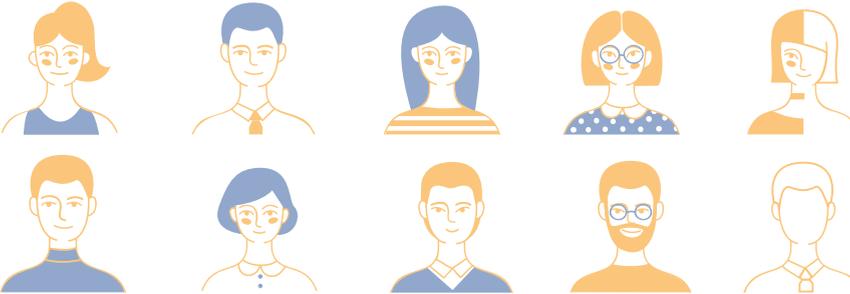
El fenómeno de la urbanización global ha estado acompañado de un crecimiento sin precedentes de la población humana², la cual se ha aglomerado preferentemente en las ciudades por las oportunidades que ella brinda. Esta situación ha derivado en una sistemática expansión de las metrópolis y una reducción de los espacios interiores, los cuales han sido para su época cada vez más pequeños que sus predecesores.

Además, las urbes son las principales responsables del gasto energético y del calentamiento global³. Su impacto ha sido decisivo para los efectos del cambio climático. De esto podemos aprender que los eventos futuros que enfrentaremos serán cada vez más intensos y frecuentes. Es decir, lo que se avecina, como las heladas, olas de calor, extinción de especies o pérdida de ecosistemas⁴, lo sentiremos mucho más fuerte y seguido.

Esta situación de incertidumbre tiene un gran impacto en la economía y en la salud física y mental de las sociedades. Estamos asistiendo a un estado de patología social como consecuencia de un desarrollo cuyo paradigma está en desequilibrio por alejarse de la escala humana⁵. Esta realidad proyecta futuros no deseables, que vaticinan tiempos de crisis, de aislamiento social, lo que pondrá mayores exigencias a los espacios interiores en su propósito, como el trabajo en casa o las clases educativas en el hogar; y características, como la iluminación o la amplitud.

A medida que el tamaño de los espacios se ha reducido, la integración de ciertos ambientes, como la cocina, la sala y el comedor, incluso la habitación —por no citar algunos componentes del baño—, ha sido una estrategia del diseño actual. Integrar los espacios supone una mayor amplitud espacial y mejor iluminación natural, la cual —como apuntó Le Corbusier en las primeras décadas del siglo pasado—, tiene el destino higiénico y ambiental de incorporar el sol a los espacios interiores⁶.

Además de la integración de los espacios interiores, el diseño se ha valido de la flexibilidad de los recintos. Esta estrategia se soporta primordialmente en los sistemas estructurales de pilares que tienen la finalidad de permitir la planta libre de muros, con lo cual los usuarios pueden, a discreción, optimizar la distribución del espacio interior, acorde con la satisfacción de necesidades que se deben adaptar a situaciones en permanente cambio y evolución. En definitiva, lo que plantea la flexibilidad de los espacios es la creación de ambientes para la vida, la cual es dinámica y cambiante⁷. El reto de los espacios flexibles debe estar acompañado de muebles y objetos que habitan en los recintos interiores, para lograr la coherencia operativa esperada.



84%

de las personas quienes se sienten felices en su hogar, se sienten también felices en su vida.

* Datos entregados por el estudio “Hogar y Felicidad 2019”, realizado por Toc-Toc e Inmobiliaria FG.



”

Amo mi espacio, lo tengo a mi gusto (...)

Le mejoraría cosas decorativas, la pintura o
unas cortinas roller. Y volver a tener un gato.

Con estos desafíos complejos, a los que estamos convocados como humanidad, surgen más preguntas que respuestas. Para la arquitectura, que se ocupa de materializar soluciones con espacios que habitamos cotidianamente, nace un llamado crucial para enfrentar de la mejor manera los futuros inciertos a los que nos aproximamos. Por ello, es pertinente preguntar si las estrategias de diseño de los espacios son suficientes para aportar al bienestar biológico, psíquico y espiritual de las personas.

Si la finalidad de la realización humana se sintetiza en la felicidad⁸, en ella se encuentran las respuestas que los espacios deberán incorporar. El sentimiento de la felicidad conlleva una experiencia íntima⁹, por lo que las soluciones genéricas no sirven. En esta medida, las preguntas que se abran deberán incluir a las personas¹⁰ y abrazar su complejidad.

Los siguientes relatos buscan indagar con algunas personas qué las hace sentir felicidad en los espacios interiores y qué cambiarían de estos espacios para procurar una mayor felicidad. La muestra de personas consultadas contempló personas que viven solas, con su familia parental, con su familia nuclear —pareja e hijo(s)—, y con extraños en situación de alquiler de habitación.

“Amo mi espacio, lo tengo a mi gusto. A veces me colapsa porque es pequeño. Son apenas 45 m². Por suerte tengo tres espacios: living, alcoba y terraza. Durante el día trabajo en el living, almuerzo en la cocina o la terraza y descanso en la noche en la alcoba, ya sea leyendo, viendo la tele o tejiendo. Le mejoraría cosas decorativas, la pintura o unas cortinas roller. Y volver a tener un gato”.
(Carolina, 35 años, Providencia).

“Me hace feliz mi pieza, donde puedo ponerme a pintar, fotografiar o escuchar aves. Me tranquiliza mirar por la ventana y ver las hojas de las parras que sirven de alimento y hogar para diversos seres. Además de esto, tengo un prisma que por las tardes llena el lugar de pequeños arcoíris que me provocan calma y alegría. Cambiaría la televisión del living de la casa, me parece que este lugar debiese dar un momento de tranquilidad y comunión con la familia. En su lugar pondría una radio y aromas que ayuden a sentir calma y felicidad”.
(Pía, 28 años, Lo Miranda).



Donde estoy sintiendo mayor
felicidad es en el balcón.

“Siento felicidad cuando arreglo mi espacio. La rutina de orden la tengo todas las mañanas y cuando está como quiero, me da tranquilidad. Al estar lejos de mi casa, me alegra saber que mi familia está bien. Me gustaría que llegara el sol en este espacio. Y un patio para tener un perro”.
(Paola, 30 años, Santiago).

“Lo que me hace feliz de estar acá es cuando salgo al balcón a sentarme a tomar el sol. Solo es apreciar la vista y la tranquilidad. Cambiaría el sofá cama. Usaría ese espacio para colocar alguna otra mesa que me sirva para colocar libros o usarlo para trabajar”.
(Cristián, 38 años, Viña del Mar).

“En la casa de mis viejos tengo más espacio para los niños. Eso me facilita mucho el trabajo y estudio en el hogar. Cuando me puedo sentar a dibujar, a pintar, a hacer cosas manuales con ellos, me siento feliz. Para ello, debo adaptar el espacio, es decir, toda la mesa del comedor cambia. Quisiera tener un taller con todos mis cachureos. Un espacio tipo taller, porque es un comedor”.
(Tamara, 33 años, La Serena).

“Donde estoy sintiendo mayor felicidad es en el balcón. Allí me puedo desconectar de la rutina del departamento, fumar, leer, hablar por celular, ver un poco la actividad de otros hogares. En este pequeño lugar la mayor felicidad llega cuando tomo baños de sol en la mañana, al mediodía y al atardecer”.
(Andrés, 29 años, Recoleta).

“Aunque mi departamento es pequeño, puedo disfrutar plenamente la terraza. Me da mucha felicidad cuidar mis plantas o simplemente tomando aire. Quisiera tener una terraza más espaciosa y techada, porque en verano el sol pega duro. Sin mi terraza este espacio sería del terror. De pequeño viví siempre en una casa con patio, con contacto con plantas y el exterior”.
(Francisco, 39 años, Recoleta).



Me da mucha felicidad cuidar mis plantas.

“Mi felicidad ahora es estar acompañado. También me alegra que no he tenido problemas para compartir los espacios en esta dinámica de trabajo desde la casa. Pero cambiaría el concepto de diseño de los espacios, porque estos no fueron pensados para trabajar todo el día. Yo estoy en un cuarto y trabajo en la mesa del comedor. Es incómodo no tener mi propio espacio de trabajo”.

(Xavier, 34 años, Providencia).

De las historias íntimas podemos aprender que las personas tienden a sentirse bien con sus espacios porque representan la construcción de sus hogares. El tema sería hacer los ajustes necesarios para poder potenciar la sensación de espacio y no experimentar encierro, asfixia o abrumo.

Para ello, hay que poner atención en tres aspectos principales. **Primero**, la iluminación es un factor importante para sentir que hay vida. Es el espacio iluminado, que da la sensación de apertura, de estar al aire libre, con más energía. **Segundo**, es clave que los espacios deben estar bien diferenciados. Por más pequeños que estos sean debe haber diferenciación de funciones. Es decir, integrar los espacios, en especial cuando el espacio es pequeño, es un desafío, pues significa facilitar diferentes funciones, como preparar la comida, comer, estudiar, trabajar, tener reuniones virtuales y entretenerse frente a una pantalla en el mismo lugar. **Finalmente**, el tercer punto vital es procurar el contacto con la naturaleza. Requerimos acercar la naturaleza al hogar, salir a los jardines, plazas o parques, cultivar o contemplar lo vivo. Las plantas, las flores, la madera, nos conectan con la vida¹¹ y se hacen fundamentales para el disfrute del espacio.

Los rasgos estéticos como el color, las texturas, la iluminación, los aromas, los sonidos, el placer, el gusto, el brillo, las formas, la temperatura, los acabados, etc., también son de vital importancia. Ellos actúan en apenas segundos y determinan, sesgadamente y de manera involuntaria, el gusto por las cosas. Dar valor a estos detalles significa comprender su protagonismo en el deseo de las personas. Su fuerza arrolladora actúa antes de que la razón analice la conveniencia de la situación¹².

Por estos días, es muy importante que las personas hagan conciencia del espacio en el que viven. Que les guste y se apropien de él. De lo contrario, puede ser contraproducente habitar en estos espacios, incluso más en tiempos de aislamiento social.

Agradecimientos

A Carolina Fernández, Paola Correa, Cristián León, Tamara Rojas, Xavier García, Francisco Mancilla, Pia Droguett, Andrés Ortiz y Carolina González por aportar sus experiencias y conocimientos.

Bibliografía

- 1 • Lefebvre, H. (1978). *De lo rural a lo urbano*. Península.
- 2 • Clark, G. (2001). *The secret history of the Industrial Revolution*.
- 3 • Hoornweg, D., Sugar, L., & Trejos Gómez, C. L. (2011). *Cities and greenhouse gas emissions: moving forward*. *Environment and Urbanization*, 23 (1), 207–227.
- 4 • Vitousek, P. M., Mooney, H. A., Lubchenco, J., & Melillo, J. M. (1997). *Human domination of Earth's ecosystems*. *Science*, 277 (5325), 494–499.
- 5 • Max-Neef, M. A. (1994). *Desarrollo a escala humana*. Icaria.
- 6 • Corbusier, L. (1973). *Principios de urbanismo (la carta de Atenas)*. Ariel.
- 7 • Ingold, T. (2012). *Ambientes para la vida: conversaciones sobre humanidad, conocimiento y antropología*. Trilce.
- 8 • Aristóteles. (1999). *Ética a Nicómaco*. Folio.
- 9 • Wiking, M. (2019). *Hygge*. Planeta.
- 10 • Ingold, T. (2013). *Making: anthropology, archaeology, art and architecture*. Routledge.
- 11 • Miyazaki, Y. (2018). *Shinrin Yoku: The Japanese art of forest bathing*. Timber Press.
- 12 • Ulrich, K. (2006). *Aesthetics in Design*. En *Design: Creation of Artifacts in Society*. University of Pennsylvania.





2

Siéntete identificado



Francesca Bassi, Diseñadora de interiores.

Nuestra casa debería ser por definición nuestro hogar, dos palabras que en teoría son sinónimos, pero no siempre cumplen el mismo significado. Llamamos hogar a nuestro refugio, al espacio que nos protege, que nos permite diferentes momentos: descanso, entretención, conexión con los seres queridos, etc. Lograr estas emociones y momentos, depende mucho de nosotros mismos y cómo vivimos los espacios.

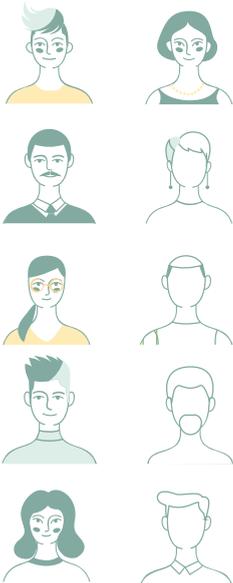
El habitar los espacios, vivirlos y lograr momentos únicos, en gran parte depende de cómo los ambientamos, cómo los hacemos nuestros, cómo le damos identidad y que logren ser un reflejo de nosotros mismos. En el camino para lograrlo, la decoración de los espacios juega un papel no menor. Puede sonar superficial hablar del estilo del mueble, el color de los muros, los adornos, la iluminación, etc. Pero más allá de un estilo en particular —como, por ejemplo, si elegimos una silla nórdica o de estilo provenzal—, lo que deberíamos perseguir es el resultado final, es decir, cómo funciona respecto a nuestras emociones.

Un ejercicio básico para entender por qué ciertos lugares nos evocan emociones profundas o emociones negativas tiene que ver con la observación de esos sentimientos. Entrar a un espacio en nuestra vida diaria, como la casa de un amigo o la oficina de algún cliente, siempre va a causar un impacto en nosotros mismos, y por lo general nos damos cuenta cuando es más bien negativo, ya que de inmediato nos provoca una sensación de incomodidad o rechazo. Cuando genera una sensación positiva, solo lo disfrutamos, pero tampoco lo elaboramos mucho. Deberíamos como ejercicio identificar qué es lo que nos llama la atención y en este punto, juegan un papel fundamental los sentidos de nuestro cuerpo. Los espacios evocan sensaciones y son estas las que

provocan un sentimiento en nosotros, como alegría, calidez, protección, etc. Puede ser la mezcla de la temperatura de la luz, una vela con un olor agradable, el revestimiento mural tipo tela, los colores de los tapices; todo emite por sí mismo y como conjunto, un impacto en nuestros sentidos.

Por lo general, este impacto se genera espontáneamente, sin mucha planificación. Puede ser el resultado de años de creación de un espacio con recuerdos de familia y viajes, con cuadros heredados, con tapices que fueron elegidos hace mucho tiempo y no han sido cambiados. O simplemente, una foto inspiradora de un estilo de decoración que dio como resultado un espacio moderno. No existen fórmulas, pero sí hay consejos que podemos aplicar cuando el resultado no está siendo positivo para los que viven los espacios, a pesar de los intentos.

¿Cómo conseguir ser felices y aplicar el famoso concepto *hygge* en nuestros espacios? El primer paso es averiguar qué nos hace felices, qué nos produce sentimientos positivos, qué nos traslada a recuerdos agradables, qué nos relaja, nos da tranquilidad, nos alegra, o nos da ánimo para trabajar desde la casa.



66%

de las personas quienes gustan
de arreglar y mejorar su casa
y destinan tiempo en ello,
están orgullosas de ella.

* Datos entregados por el estudio “Hogar y Felicidad 2019”, realizado por Toc-Toc e Inmobiliaria FG.



Energéticamente, existen estudios y disciplinas que nos pueden ayudar a conseguir objetivos en particular para nuestras casas y esta transformación hacia un hogar.

Nuestra casa es un cúmulo de elementos que tenemos que considerar en forma unitaria y conjunta. Para ir al detalle de cómo identificar qué nos molesta o qué nos puede gustar de un espacio, tenemos que partir de forma unitaria analizando cada elemento, como el color de muros, del cielo, los muebles, la iluminación, etc. Luego, debemos pasar a analizar cada elemento con el entorno que le rodea, es decir, cómo la luz interactúa con estos colores, si es mejor una luz blanca o amarilla, si la pared combina bien con un mueble. Finalmente, pasamos a las sensaciones: ¿Son cómodos los sillones? ¿Dan ganas de estar en el comedor? ¿La ropa de cama es la adecuada? ¿Qué me producen las cortinas, las alfombras, los adornos o el cuadro que tengo en el living? Parecen muchas cosas y detalles, pero yendo paso a paso, podemos ir identificando aquellos que no están funcionando correctamente.

Energéticamente, existen estudios y disciplinas que nos pueden ayudar a conseguir objetivos en particular para nuestras casas y esta transformación hacia un “hogar”. Por ejemplo, el feng shui es uno de ellos, en donde la orientación de los muebles en cada recinto, en conjunto con los colores, texturas y reflejos pueden manejarse para lograr un espacio más feliz. También puede ser una mezcla de disciplinas, siempre que nos hagan sentido en forma personal, de acuerdo también a nuestras apreciaciones de cada espacio y de cada diseño.

Aparte del **diseño** y los elementos que lo componen, hay hábitos que tienen que ver con este ejercicio, como **la limpieza y el orden**. No hay forma de lograr un ambiente feliz en nuestra casa si no la mantenemos limpia y ordenada. Estos hábitos están íntimamente ligados al acto de apropiarnos de los espacios, de cada cosa, para que el desorden no sea una característica. Quizás es una forma premeditada de decoración y no un caos permanente que nos estrese y no veamos la forma cómo salir de él. Ejercicios de **orden** los fines de semana, solo o en familia, ayudan a esta apropiación del espacio, a sentir ligereza en nosotros mismos y aprovechar aún más los metros cuadrados que tenemos disponibles en nuestras casas.

El **olor** es otro elemento sensorial fundamental para provocar un sentimiento positivo en nosotros mismos, ya sea para relajarnos, para crear un ambiente para nuestros invitados, para concentrarnos, etc. Hoy en día logramos que los espacios tengan esa característica desde la entrada de nuestra casa, que es el



”

Los espacios pueden ser cálidos y acogedores...

a través el uso de texturas como telas,

papeles murales o alfombras...

espacio que nos recibe y es el primer encuentro que tenemos, poniendo un mikado o prendiendo una vela aromática. Elegir la esencia depende de nuestra personalidad y lo que queremos lograr como primer impacto al entrar la casa. Luego, podemos poner en cada espacio un olor en específico como, por ejemplo, esencias que ayuden al descanso en las habitaciones, o aromas frescos o cítricos en los espacios comunes. También podemos irlos cambiando, dependiendo de la estación del año para conectarlos también con el clima que estamos viviendo.

Siguiendo con **lo sensorial**, los espacios pueden ser cálidos y acogedores no solo en cuanto a la temperatura interior, sino que a través del uso de texturas como telas, papeles murales o alfombras que crean esta sensación de refugio en nuestras casas. Para otras personas, funcionan los espacios más minimalistas, simples y con colores más neutrales, que les provocan sensaciones de descanso. Para mucha gente, el orden y la simpleza de los espacios pueden provocar una sensación de igual felicidad que en el ejemplo anterior.

Pasando a la **funcionalidad**, también es importante observar para qué hemos estado utilizando los espacios. Una cosa es pensar qué vamos a hacer en el living, por ejemplo, imaginar que lo usaremos solo para recibir visitas, pero en la práctica termina siendo una sala de estar familiar y de amigos. Es muy común tener espacios que creímos que usaríamos más y por alguna razón, nadie entra y no dan ganas de usarlos para lo que los destinamos.

En este sentido, es un error muy típico creer que los espacios se usan para lo que fueron nombrados: la sala de juegos, la sala de estar o living. Asumimos que porque tienen una etiqueta los vamos a usar para ese fin toda la vida. Y en la práctica, puede pasar que efectivamente sean usados como fueron nombrados, pero también aparecen nuevos usos en forma espontánea, porque algo nos provocó empezar a hacerlo.

Esta espontaneidad es la que hay que tener en consideración, ya que en lo sensorial el espacio nos entregó un sentimiento positivo que nos dio ese impulso para, por ejemplo, usar el living como sala de estar, o el comedor de diario para trabajar. Entonces nos preguntamos, ¿es la decoración todo en este objetivo de

lograr la felicidad en casa? Creo que no, ya también hay un componente muy importante de cómo nosotros, como habitantes, entregamos también nuestra energía a cada espacio.

Como expusimos en un principio, no existen fórmulas, ya que la felicidad es distinta dependiendo de cada individuo, sus gustos y personalidad, así como del contexto cultural y social en el que nos desenvolvemos. Podemos tomar elementos de diferentes estilos y culturas porque nos evocan sensaciones positivas, pero no podemos “maquetear” espacios con etiquetas importadas, ya que en cada uno de nosotros el refugio y el hogar tiene un estilo y diseño propio. Y es esa búsqueda, el ejercicio más importante para lograr espacios felices.

Solo quiero dejar una reflexión final: vestirse, maquillarse, cocinar, jardinear, todo tiene que ver con un impacto sensorial, en nosotros mismos y en los otros. Elementos que en conjunto nos hacen sentir felices, tranquilos, seguros, relajados. Estos son actos diarios que hacemos para ir a trabajar o para salir a comer. Cuidamos la forma en que nos vemos, cuidamos las plantas de nuestra casa, limpiamos el auto que usamos, muchas veces más de lo que hacemos con nuestra propia casa. Entonces, ¿por qué no le dedicamos este mismo tiempo a los espacios que habitamos, en los que cocinamos, comemos, vemos películas, conversamos o trabajamos? ¿Por qué no darles la importancia que tienen, considerando cómo inciden en nuestras vidas? No esperemos entrar a otro lugar que nos cause una sensación agradable para decidirnos que la felicidad parte por casa.





3

La cocina: el centro de nuestra casa



Cristián Preece, Diseñador. Máster en Diseño interior.
Fundador de Cristián Preece Experience Design.

La palabra hogar proviene del latín “focus”, que significa fuego, brasero, hoguera. Es el lugar donde se encendía el fuego para preparar los alimentos, donde se reunía la familia en torno a este calor, ya sea para comer o para encontrar abrigo. No es extraño entonces que hoy, varios siglos más tarde, el espacio donde se prepara el alimento siga siendo el centro de nuestras casas, el alma de estas. Esto no tiene que ver con un cliché, sino que tiene que ver intrínsecamente con el origen etimológico de la palabra.

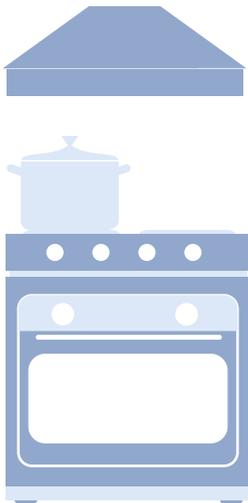
Por lo tanto, la cocina es el significado más auténtico de un hogar. La casa es ese lugar donde habitamos, son esos cuatro muros y ese techo; pero el hogar es distinto, el hogar tiene alma, tiene olor, tiene vida, tiene sensaciones, tiene historia. Nuestra historia. Podemos cambiar de casa, pero de hogar, nunca. El hogar va con nosotros, se traslada, es como la caparazón de una tortuga, del cual no podemos prescindir, sino todo lo contrario: no seríamos capaces de resistir las adversidades de la naturaleza.

A lo largo de los años, el concepto de la cocina ha ido mutando en función de las necesidades económicas y sociales de cada cultura. En palabras simples, la arquitectura de las casas de los grupos de élite, acostumbrados a tener personas que trabajan dentro de sus casas, siempre consideraron la cocina como un recinto aparte de la casa, ya que no eran ellos los que se involucraban con el quehacer alimenticio. Sin quererlo, con esto también estaban separando el hogar de la casa, estaban compitiendo con el significado propio del concepto hogar.

Con el pasar de los años, esta tendencia de separar la cocina de la casa fue desapareciendo. Por un lado, las costumbres de las nuevas sociedades en materia de servicio doméstico avanzaron hacia un concepto más de ayuda/partner, dejando

atrás el de sirvientes. Por otra parte, hemos visto más recientemente cómo las personas de todo nivel socioeconómico se han visto seducidas por el *cooking lifestyle*. Lo anterior, sumando a un estilo de vida más abierto, ha provocado una evolución en la arquitectura, donde la cocina ya no es un espacio alejado, sino que considera este recinto como el centro de la vivienda, devolviéndonos al origen del concepto más romántico del hogar.

En la cocina pasa la vida. En la cocina lloramos, nos reímos, nos sorprendemos. En la cocina preparamos esa comida para enamorar, para celebrar o pasar las tristezas. La cocina convoca, reúne; en la cocina transcurre el día, empiezan y terminan las reuniones con amigos y con la familia. En la cocina recibimos noticias que no queríamos oír o aquella que estábamos esperando hace meses. En la cocina hay olor, hay sabor, hay color, hay vida. La cocina se desordena y cuenta una historia. La cocina es testigo de nuestras emociones, de nuestros gustos, de nuestras costumbres. La cocina es magia. La cocina es nuestra confidente.



Que tan feliz estás con
tu cocina, impacta un

21%

de la felicidad total con tu hogar.

* Datos entregados por el estudio “Hogar y Felicidad 2019”, realizado por Toc-Toc e Inmobiliaria FG.



La cocina es ahora
más dinámica, viva y protagonista.

Todos buscamos dentro de nuestras cocinas esa autenticidad, ese elemento que nos identifique, que haga sentirnos a gusto en nuestro lugar. Paralelamente, han aparecido en la industria muchas marcas que se dedican exclusivamente a diseñarlas y fabricarlas otorgando solución a las problemáticas de cada familia, de manera que el diseño, una vez más, esté al servicio de las personas. Colores, formas texturas y materiales; muchas son las variables que se deben manejar, y estas son siempre en función a las necesidades y gustos de cada persona. Si bien es cierto que existen modas, así como llegan, se van. Por eso, la recomendación es seguir tendencias que tienen que ver con el habitar y con el uso, más que un color o un material específico.

Por ejemplo, recorriendo las últimas ferias de diseño del mueble de Milán, me he dado cuenta cómo, una tendencia muy fuerte, es entender la cocina como un mueble y no como un recinto. Es una propuesta muy potente que cuesta entender en primera instancia y que tiene mucho que ver con lo anterior, de cómo el diseño ha sido capaz de entender el cambio en el comportamiento social y ha adaptado sus propuestas en función de esta nueva conducta, mucho más libre. La cocina es ahora más dinámica, viva y protagónica. Es una cocina que está en el centro de la vida y no aparte. Es una cocina que sabe muy bien que es el centro de la palabra hogar y debe hacerse cargo como tal, en términos conceptuales y también en términos prácticos.

Paralelamente, el desarrollo tecnológico aplicado a los artefactos de cocina —entiéndase hornos, campanas, encimeras, entre otros—, avanza a pasos agigantados, logrando hoy controlarlos a través de aplicaciones del teléfono, de manera que cuando lleguemos a la casa, después de un día agotador, podamos disfrutar de un plato caliente sin necesidad de esperar más tiempo del necesario por él. O bien, la tecnología aplicada en la extracción de olores de las campanas o la capacidad que un horno cumpla más de una función a la vez.

También el desarrollo en materiales ha evolucionado de manera categórica, teniendo hoy alternativas de cubiertas de cocinas muy variadas en cuanto a terminaciones, propiedades y valores. Lo mismo pasa con las múltiples opciones para revestir los muebles: vinílicos, metales, piedras o las mismas melaminas que parecen tan reales que no basta con solo tocarlas, sino que debemos olerlas o romperlas para darnos cuenta de que no es una madera real.



”

Dejar a la vista todo aquello que cuente
de manera honesta nuestra historia.

Lo más importante para la decoración y el diseño de la cocina, es encontrar los elementos que nos hagan sentir felices y cómodos. En primer lugar, debemos entender la cocina como parte de un ambiente más grande en donde pasan muchas cosas y también debe ser cuidada en términos de *look & feel*. Es decir, debemos preocuparnos de aquellos detalles que la hacen ver y sentir acogedora. Algunos consejos para lograr ese efecto son:

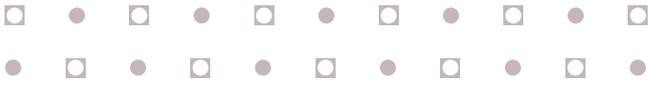
- Incorporar adornos que la hagan parte del resto de la casa y no un espacio anexo.
- Poner libros de recetas que se vean, ya sea sobre la cubierta de trabajo o en algún estante a la vista.
- Usar elementos vivos, como plantas, también hacen que la cocina se sienta más amable y orgánica.
- Los cuadros son un buen aliado a la hora de pensar en la decoración de nuestras cocinas y no necesariamente deben estar asociados a temáticas de cocina, sino más bien con aquellas temáticas que a nosotros más nos gusten, de manera de no hacer tan obvio ese lugar.
- La incorporación de velas y aromas ricos nos ayuda a decorar y a disimular el olor típico a comida, que muchas veces no es tan agradable sentirlo todo el tiempo.
- Deja que las cosas se manchen, se ensucien, deja que el tiempo haga lo suyo en aquellos elementos de uso diario, eso da cuenta de tu historia de vida, y qué cosa más linda que dejar a la vista todo aquello que cuente de manera honesta nuestra historia, como esos elementos que son de uso diario y parte del acto de cocinar: cucharones de palo, tablas de madera, alguna fuente con frutas y verduras.

También es importante entender que, si bien el acto de cocinar es un acto romántico, tiene una serie de practicidades que harán de ese acto, una instancia amable y cómoda:

- Respetar los 90 centímetros de altura de mesón de trabajo, en lo posible, dejar los cajones de ollas y utensilios cerca de la encimera.
- Armar un triángulo de trabajo entre el fuego, el agua y el almacenamiento de los alimentos, de manera de hacer más eficiente el acto de cocinar.
- Entender que en la cocina existe un área activa, que es donde generalmente nos movemos para preparar los alimentos; y un área pasiva, que tiene que ver donde disfrutamos de esa comida o esa conversación.

La vida pasa muy rápido. Hoy más que nunca debemos valorar esos minutos de ocio, esos minutos de relajo, esos minutos para compartir. La invitación es a relajarse, poner música, prender una vela, arreglar las flores, hojear ese libro de recetas olvidado, tomarse una copa de vino y disfrutar la cocina, disfrutar tu casa y hacer de esta, un verdadero hogar. El centro de nuestra casa.





4

Dormitorio: un descanso *hygge*



Ana María Undurraga B., Directora Anna Design.

Si nos molesta un estilo de música, nos aburre el teatro o no nos atraen las obras de arte, casi siempre podemos evitarlos. El diseño de una casa, sin embargo, es diferente: nos afectará la vida de manera constante y durante mucho tiempo. Pasamos cada vez más al interior de nuestros hogares, lo que impacta directamente nuestro bienestar y salud.

La vida rápida y exigida de hoy ha provocado un interés creciente por el concepto *hygge* en el mundo, asociado a alcanzar la plenitud disfrutando de planes sencillos. Lo que necesitamos y deseamos después de un día agitado, es estar en un lugar que nos acoja, nos proteja y nos relaje. Estamos acostumbrados a vivir desde el afuera, y el *hygge* nos invita a vivir desde el adentro. Nos hace pensar y estar más en contacto con nosotros mismos y con nuestro entorno personal. Qué mejor que nuestro propio hogar esté diseñado bajo el concepto *hygge*, y qué mejor que vivirlo en nuestra habitación.

Para poder sentirse bien, rendir y enfrentar un nuevo día es vital un sueño reponedor. En nuestro dormitorio recargamos energías, de ahí la importancia de su diseño. La habitación será el espacio del hogar que más se transformará en los próximos años para dar respuesta a la necesidad de propiciar un descanso saludable. Está comprobado que el dormir mal o poco, tiene consecuencias nefastas para el cuerpo.

Entre las condiciones ideales que se deberían cumplir, se encuentra la temperatura —que debiera estar entre los 18 y 22 grados Celsius—, la ventilación todas las mañanas para la renovación del aire, no tener dispositivos electrónicos que se usen antes de dormir, un sistema de iluminación inteligente que regule la intensidad de la luz, y el aislamiento acústico.



”

El ideal es crearse
un espacio preferido o *hygge*krog.

Dentro de lo posible, la cama debería estar orientada hacia el norte. El colchón tiene que absorber la transpiración, adaptarse a la columna vertebral y evitar la dispersión de calor. La almohada, por otro lado, es clave para mantener la cabeza en posición natural mientras dormimos.

Podemos concluir que el diseño de este espacio se torna vital. Como primer concepto, es importante considerar —como dice Marie Kondo—, que nada sobra. Debemos desprendernos de aquello que ya no sirve y lograr espacios que respiren. Solo se debe conservar lo que nos da felicidad, lo que nos haga sentir presentes y agradecidos. Las personas son la prioridad en el diseño, y la mente y el cuerpo lo agradecen.

En este mismo sentido, el desorden de los objetos no permite que la mente se desactive. En el entorno todo debe fluir, con los muebles dispuestos de tal manera que no generen un estrés visual, y que nos haga sentir que es nuestro hogar y no el de otro. Sin embargo, no todo tiene que ser perfecto.

La tendencia *hygge* hace que el construir lo “nuestro” tenga sentido. Mezclar lo nórdico con muebles antiguos, esos que se heredan, que cuentan una historia y tienen un significado para nosotros.

Este estilo de vida recomienda que al entrar al dormitorio nos cambiemos de ropa para sentirnos *cozy* y relajados, con un buzo y un suéter cómodo. Luego apagar el celular, guardar el notebook y poner nuestra música favorita.

El espacio debiera contar con una buena iluminación natural que, a través de la ventana, permita integrar la vista exterior, dejar entrar la luz del sol que nos brinda energía y el verde de la naturaleza que nos da vida. Por otro lado, la iluminación artificial se caracteriza por una luz tenue y puntual, que hace los espacios íntimos, cálidos e inducen a la privacidad. Además de las lámparas de mesa y piso, esta atmósfera puede ser apoyada con guirnaldas de luces o velas, puestas de manera casual en algún lugar.



”

La tendencia *hygge* hace que el
construir lo "nuestro" tenga sentido.

El ideal es crearse un espacio preferido o *hygge*krog. Este lugar íntimo podría ser un sillón frente a la ventana para mirar hacia afuera y sumergirse en la lectura de un libro. Las mesas de apoyo, revisteros, percheros y estanterías permiten ordenar todo lo que utilizamos durante el día, para enfrentar tranquilos un buen dormir.

El estilo de los muebles se basa en la madera, pueden ser haya o abedul, que dan un bonito tono natural, en combinación con muebles de estilo industrial o *vintage*. En cuanto a las texturas, deben ser lo más naturales posibles, que nos hagan sentir acogidos y sean agradables al tacto. Podemos utilizar lino en los cubrecamas, algodón en los cojines, lana en las mantas, cuero y mimbre en muebles o canastos, y quizás sisal o piel en alfombras. Busquemos sillones y plumones mullidos. Y un jarrón con flores que dan color y vida al ambiente. De esta manera, se logrará un espacio creado especialmente para nuestro confort y bienestar.

Parte de la decoración son los recuerdos personales y manualidades, que nos permiten conectarnos con momentos agradables, como fotografías familiares de amigos o viajes. Esto podría acompañarse de cerámicas, pinturas, libros, tejidos; en fin, todo lo que nos hace sentido.

La paleta de colores debe ser neutra, en donde predomine el blanco o *total-white*, que amplía visualmente el espacio, la luz y genera calma. Además, es muy versátil; se puede combinar con tonos grises para obtener elegancia, o tonos pastel como el azul piedra o verde que transmiten armonía, o tonos tierra que dan una sensación de calidez.

En los revestimientos de los muros pueden utilizarse pinturas mezclando colores, papeles murales con algún diseño natural, o ladrillo. El piso debiera ser idealmente de madera, porque hace que el espacio se sienta auténtico.

El dormitorio es un lugar relevante dentro de la casa, sino el más. Es el espacio que nos permite recuperarnos después de un día entero de ir y venir; “resetarnos” para volver a comenzar al día siguiente de la mejor manera. Un lugar donde compartimos y nos reencontramos con nosotros mismos.



”

Hygge:

la sencillez y lo auténtico

es el nuevo lujo.

Después de escribir estas líneas, creo que existe una frase que representa para mí la esencia del *hygge*: “la sencillez y lo auténtico es el nuevo lujo”. No es necesario un gran espacio, que sea costoso, ni que siga la tendencia del vecino; todo lo contrario, es “tu” lugar, que despierta los sentidos y brinda bienestar.

Referencias bibliográficas

- *Meik Wiking – Hygge, la felicidad de las pequeñas cosas.*
- *Revista Vivienda Saludable.*
- *Revista Materials.*
- *Estudios de IKEA y la SES sobre el descanso.*





Existen pocos lugares dentro de la casa que sean tan íntimos como la sala de baño. Por excelencia, este recinto es un espacio de privacidad, de resguardo, de protección. Es un lugar donde cerramos la puerta y podemos estar solos, donde nos reencontramos con nuestros pensamientos, donde el tiempo se congela y nos conectamos con nosotros mismos. Por un rato, las preocupaciones desaparecen y llega una sensación de calma y relajación.

Si reflexionamos sobre por qué son tan relevantes las salas de baño en el bienestar de las personas, fuera de ser un espacio íntimo, parte de la respuesta está en el diálogo diario con el agua. El agua es un elemento básico que tiene la capacidad de conectarnos con la naturaleza, de vincularnos con una tranquilidad que suele estar perdida en las ajetreadas rutinas de la ciudad.

El concepto *hygge* original nos traslada mentalmente a una cabaña de madera, con chimenea y vista a una naturaleza verde y deslumbrante, donde cada detalle nos acoge. Técnicamente hoy es cien por ciento viable desarrollar esa sensación, pero es importante destacar que el carácter *hygge* de un cuarto de baño no obedece a un molde o diseño preestablecido. Sino que estará determinado por cuánto interpreta a las personas que habitan ese lugar y su capacidad de llevarlas de un modo simple a un momento de paz y tranquilidad, generando una sensación de gran bienestar.

Una sala de baño es también un espacio donde se llevan a cabo distintos ritos que nos ayudan a salir del modo “automático”. Un rito tiene carácter de reiteración en el tiempo y nos conecta con aprendizajes de los que no recordamos su origen. Poseen significados a veces implícitos. Comprenderlos es importante porque nos ayuda, desde una mirada integral, a ocuparnos de los detalles claves.

46%

de los chilenos

manifiesta sentirse

contento con su baño.



* Datos entregados por el estudio “Hogar y Felicidad 2019”, realizado por Toc-Toc e Inmobiliaria FG.

El primer rito se desarrolla en torno a un lavamanos. Acá, todos los días, nos tomamos unos minutos para poner atención a nuestra imagen frente al espejo. Es un contacto con nosotros mismos, donde aparecen y corregimos hasta los más mínimos detalles antes de presentarnos ante el resto del mundo.

Un gran espejo que nos dé una visión completa de nuestra apariencia, complementado con espejos extensibles—con o sin aumento—para detenernos en nuestro rostro, son una opción práctica y funcional. Idealmente, incluir una iluminación LED que entregue una luminosidad perfecta. Si agregamos un *dimmer*, podemos crear distintos ambientes o una intención con la luz.

El mueble del lavamanos también cobra relevancia, porque permite organizar todo adecuadamente y tener un espacio visualmente limpio, al que se pueden agregar detalles sencillos de decoración, como una vela. Mejor aún si al prenderla, desprende un aroma que nos transporta a un recuerdo placentero.

El segundo rito se desarrolla en la bañera. Cuando pensamos en un espacio *hygge*, tal vez esta es la primera imagen que viene a nuestra mente. El objetivo es que cada parte de nuestro cuerpo se relaje. Aparecen aromas, aceites e idealmente algo de música de fondo. En un baño de tina logramos esa desconexión total de todas las preocupaciones y sintonizar con el momento, con el ahora.

Aquí pasamos desde bañeras estilo vintage a modernos hidromasajes de burbujas con aire integrado. Ellos, mediante un suave masaje y un lento paso de colores en el agua, también llamado cromo ritual, nos ayudan a lograr mejores estados de ánimo.

El tercer rito es la ducha, especialmente, si no nos acomodan los baños de tina. Es una gran manera de despejar nuestra mente y relajar nuestro cuerpo. La ducha moderna se desarrolla preferentemente en un receptáculo plano, lo que nos da mayor estabilidad y seguridad. Por otra parte, una mampara de baño aporta amplitud, luminosidad y la sensación de un espacio continuo. Existen muchas opciones de columnas de ducha, rociadores e incluso, caídas de agua que brindan una sensación muy natural. Hoy, las infinitas posibilidades de chorros de agua nos permiten incluso elaborar un spa vertical que logre estimular nuestros sentidos.

El cuarto rito es el baño, y aquí la higiene y aseo son lo más gravitante. Progresivamente hemos ido adoptado en nuestro país costumbres muy comunes en otras partes del mundo, como usar asientos inteligentes, temperados y con función bidé integrada. Estos asientos logran brindar confort y bienestar. Esta es una solución perfecta cuando no se cuenta con tanto espacio para tener un bidé convencional o se quiere mantener un diseño minimalista. Si casi todo lo lavamos con agua, ¿por qué en nuestra higiene más personal no la usamos?

Para lograr un baño *hygge*, el diseño, la luz, los colores y las texturas son tremendamente importantes para alcanzar el efecto correcto. Respecto a cómo se verá nuestro baño, volvemos al punto de la importancia que efectivamente interprete a su usuario, que proyecte calidez o sobriedad, pero no puede faltar la funcionalidad que se requiere.

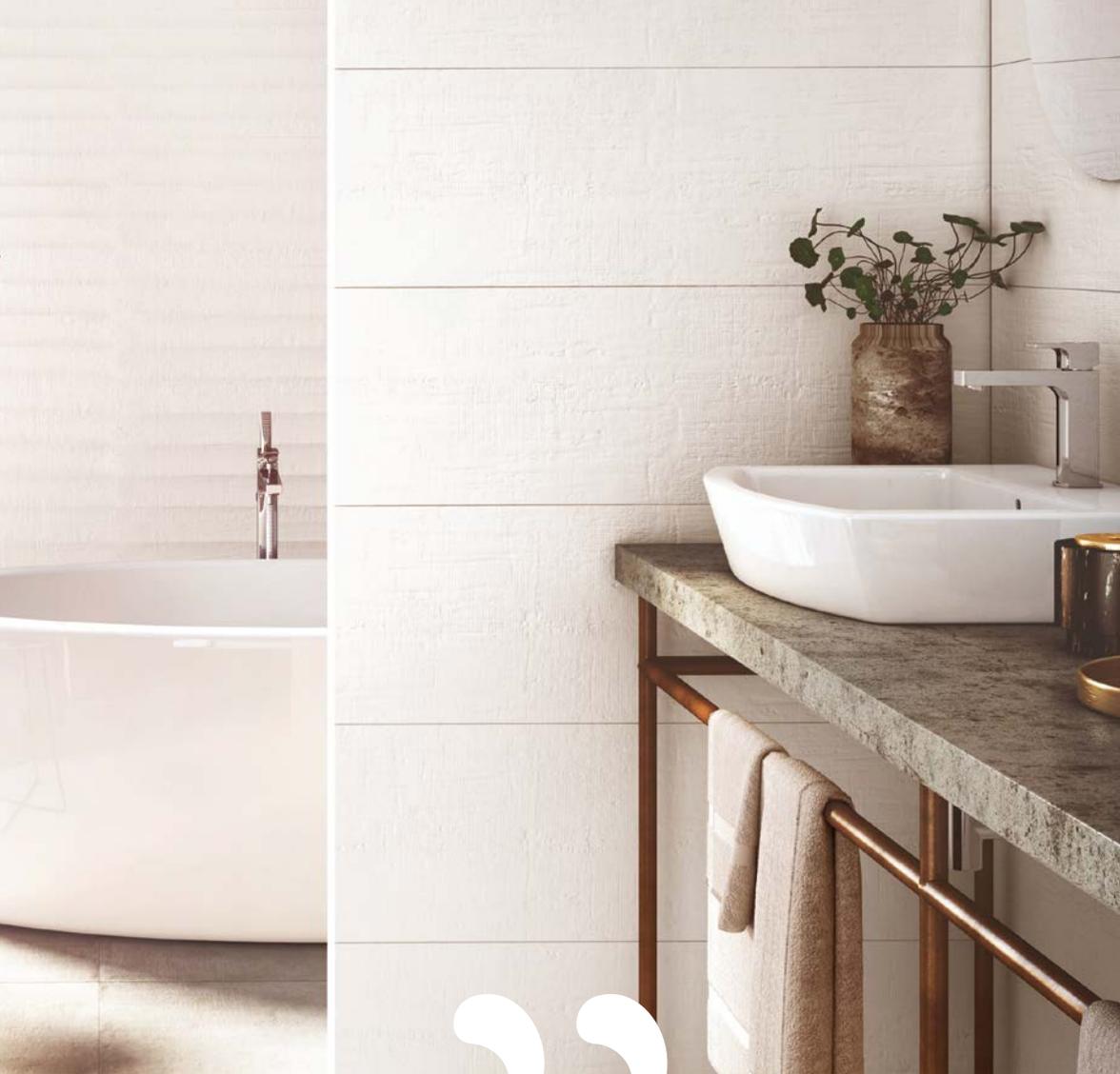


Desconexión total y

sintonizar con el momento.

La idea es que el baño sea un espacio para re-energizarse y reconectarse con uno mismo frente a las exigencias normales de la vida cotidiana. Una fuente de inspiración y creatividad. Por lo tanto, debe brindar el mejor ambiente posible para realizar los ritos mencionados anteriormente. Para ello, existen algunas recomendaciones para lograr el resultado completo:

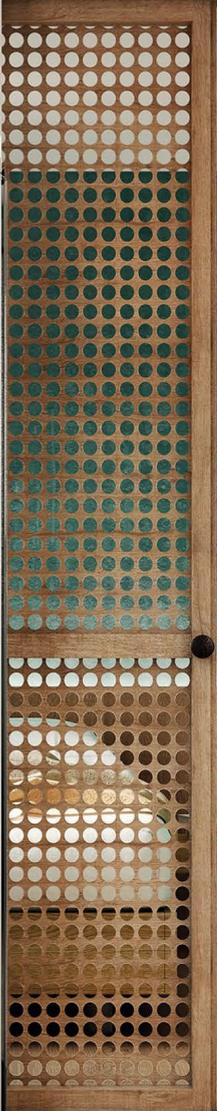
- Usar colores naturales, como porcelanatos tipo madera, piedra o mármol que brindan el mismo look que el material original, pero mejores características técnicas. Idealmente se sugiere usar el mismo revestimiento en los pisos y muros para lograr un espacio elegante y continuo.
- En revestimientos, el diseño es muy relevante. *Hygge* tiene relación con lo simple así que al decidir entre colores y decorados, ante la duda, siempre debemos elegir lo más sencillo, natural y relajante.
- La luz es un detalle tremendamente relevante para lograr una sala de baño *hygge*. Es clave privilegiar la luz natural en la sala de baño e incorporar una iluminación artificial que pueda crear un ambiente acogedor.
- Que sea un espacio limpio, sin desorden a la vista, que permita realmente disfrutarlo. Esto se puede concretar a través de un mueble de baño con gran capacidad de almacenaje, que posea cajones u organizadores, ya sea guardando solo lo realmente esencial o agregando un gabinete, columna o clóset que brinde más capacidad para guardar los elementos básicos de un baño. En este caso, menos es más.
- Para alcanzar la sensación perfecta, no hay que olvidar los detalles. Usar velas y aromas agradables, una toalla o bata ultrasuave para envolvernos después de un baño o la ducha. Mucho mejor si está tibia gracias al calor de un secatoallas, especialmente en un día de frío. Para un mayor confort se puede agregar un piso tibio vía calefacción o un piso con una textura exquisita.



”

Siempre debemos elegir lo más
sencillo, natural y relajante.

En resumen, se puede crear un oasis personal que permita una desconexión de todo, menos de nosotros mismos. Lo importante es transformar la sala de baño en algo que nos identifique y nos permita volver al centro. Es un espacio perfecto para incorporar *hygge* a nuestro hogar.





6

Desde una perspectiva de IKEA, una marca de muebles y decoración



Patrick Houle, Home Furnishing & Retail Design Manager IKEA - IKSO SpA.

Hej! (así es como decimos “¡Hola!” en sueco).

En IKEA siempre hemos tenido mucha curiosidad por saber cómo viven las personas, y cuáles son sus necesidades y sueños relacionados a sus hogares. Continuamente recolectamos ideas, visitamos casas en todo el mundo y escuchamos historias de la gente. Con todo este conocimiento, hemos formulado un punto de vista muy potente sobre lo que puede significar el hogar para la mayoría de las personas alrededor del planeta. En este capítulo compartiremos la visión de IKEA acerca de lo que es crear el mejor hogar posible, además de algunas de las maneras en que nos aseguramos de que muchas personas a nivel global, donde está nuestra marca, puedan crear el hogar de sus sueños a precios asequibles. Nos enfocaremos en tres situaciones de vida fundamentales, que son comunes en todo el mundo: Vivir con niños, Organizar tu vida y Vivir en espacios pequeños. También comentaremos los principios básicos que utilizamos para diseñar nuestros productos y soluciones de muebles y decoración: el Diseño Democrático.

En IKEA partimos desde nuestras raíces escandinavas, y de los orígenes de la decoración y la vida en casa en Suecia. Los principios del diseño de interiores sueco que adoptamos son que un hogar es un lugar casual y funcional. Un santuario del exterior, donde las personas pueden compartir y, también, tener un espacio donde estar solos. Es un lugar donde uno puede expresar su personalidad e individualidad, pero también la de una familia o colectivo que comparte un espacio. Un hogar puede tener muchos estilos diferentes que se adaptan a los gustos individuales, y es que creemos que el estilo y el gusto son subjetivos, y que todo puede ser bello dependiendo de quién lo observa. Creemos que un hogar es cómodo y está diseñado para el uso diario. Que es donde pasamos de niños a

adultos o simplemente crecemos como individuos. Es un lugar funcional, con soluciones para que las actividades diarias sean eficientes. Y, también, creemos que el hogar debe ser un lugar seguro y donde podemos vivir una vida saludable.

Parte de nuestra visión es siempre apoyar a la mayor cantidad de gente posible en todo el mundo, y para alinearnos con ellos a la hora de crear productos y soluciones, nos enfocamos en tres situaciones de vida principales.

Vivir con niños

Vemos a los niños como las personas más importantes del mundo. Ya en los años 50 la diseñadora de interiores sueca Lena Larsson expresó en su “habitación de uso diario” la idea de un espacio apto para todas las personas de la casa. Se centró en habitaciones abiertas y amigables con los niños, para la vida diaria, con muebles y otros productos que fueran fáciles de usar, limpiar y mantener. Esta idea inspiró a las tiendas IKEA a mostrar soluciones que invitaban a los niños a todos los espacios del hogar. Vivir con niños implica tener soluciones para toda la familia, que contribuyen a la vida de los padres, haciendo que la convivencia con los más pequeños sea más fácil, segura, agradable y gratificante.

En IKEA hemos llevado esto un poco más allá, centrándonos en el desarrollo de los niños, y en cómo gran parte de ello ocurre en el hogar. Nuestra visión actual es que son bienvenidos en todas partes, y no están restringidos a un área, habitación o rincón. Creando habitaciones informales y cómodas podemos generar un ambiente acogedor y nutritivo para que crezcan.

Es necesario crear espacios donde los niños puedan jugar libremente en las habitaciones más importantes de la casa; agregar almacenamiento, para que todo pueda ser guardado y ordenar al final del día; tener soluciones que fomenten el movimiento, la creatividad y la imaginación. Usa colores vivos que puedan combinar con el resto de la habitación, ya que podrán estimular a tus hijos y hacer que se sientan bienvenidos en todos los espacios de la casa. Y, por qué no, una pared de pizarra donde sí puedan rayar y dibujar.

Recordemos que los niños son pequeños y necesitan soluciones que puedan alcanzar. Los ganchos son una forma fácil de mantener juguetes y ropa ordenados, y permitir que lleguen a ellos fácilmente. Por otro lado, también necesitan áreas privadas que sean estimulantes. ¿Por qué no crear espacios transformables, donde se puedan llevar a cabo todo tipo de actividades diferentes? Crea lugares donde puedan jugar y esconderse, que sean acogedores y relajantes. Haz que la habitación sea cómoda, ideal para jugar con amigos o tener un pijama party memorable.

¿Y el baño? Es un lugar importante para que los niños aprendan sobre la higiene personal. Agrega pisos de colores, que los ayuden a alcanzar el lavamanos; baja los espejos para que puedan verse a sí mismos; usa soluciones de almacenamiento para todos esos juguetes para el baño. Cuando el ambiente es acogedor y estimulante, los niños se sentirán cómodos y abiertos a aprender.

En IKEA creemos que uno de los elementos más importantes del desarrollo infantil es imitar a los adultos. Los niños aprenden a través de juegos de rol, así que invita a tus hijos a participar en actividades diarias, como cocinar o limpiar y ordenar cuando terminen. Se trata de aplicar soluciones simples, como tener un piso para que alcancen la mesa de la cocina, eso les ayudará a ser parte de las actividades. Agregando versiones más pequeñas de los platos y utensilios de cocina, y al alcance de sus manos, podrás motivarlos a imitarte. Este es el primer paso para que aprendan habilidades básicas que les servirán cuando crezcan.

Finalmente, lo importante es crear espacios comunes, que sean acogedores para todos, casuales y cómodos. No olvides los colores brillantes, que aportarán energía y estimulación, además de ayudar a que los juguetes puedan combinarse bien con la decoración. Muebles con almacenamiento oculto permitirán un orden fácil y las mesas con ruedas te facilitará transformar una misma habitación para realizar muchas actividades diferentes.



Es necesario crear espacios donde los niños
puedan jugar libremente en las habitaciones
más importantes de la casa.



© Inter IKEA Systems B.V. 2021

”

Crear espacios comunes, que sean acogedores
para todos los integrantes del hogar.

Organiza tu vida

Como sabemos, a veces el mundo moderno puede ser abrumador, con demasiadas cosas con las que debemos lidiar, como el trabajo, el tráfico y el ajetreo que es la vida. Por eso, el hogar es un lugar para relajarse y sentir calma, lejos del caos que hay afuera. Sabemos que este caos también puede existir dentro del hogar y, con esto, añadir más estrés a tu vida. Por esta razón, en IKEA queremos inspirar a la gente, mostrando cómo organizar cada espacio, creando soluciones ordenadas para todas las actividades diarias. Esto va más allá de tener un montón de almacenamiento para esconder todo. Se trata, más bien, de organizar los objetos cotidianos para que cada actividad o rutina sea más fluida y rápida. Y es que un hogar limpio, organizado y funcional ayuda a crear este sentido de orden y tranquilidad. Ayuda a crear este oasis del caos de afuera.

Una opción es tener un almacenamiento abierto, donde puedes agrupar diferentes materiales para crear armonía. Siendo organizado puedes ahorrar tiempo, es fácil encontrar lo que necesitas, evitarás la frustración y, en cambio, brillará la alegría que sientes al realizar tus pasatiempos favoritos.

El dormitorio puede ser un espacio descuidado, porque no es la primera habitación que la gente ve al entrar en la casa. Sin embargo, es un espacio donde pasamos mucho tiempo y realizamos muchas actividades. Y un dormitorio organizado puede mejorar enormemente tus rutinas y crear una sensación de bienestar. Organízalo de manera que permita un buen flujo de actividades. Ordena lo que necesitas para prepararte para el día, para que todo sea más rápido y fácil encontrar. Si pasas mucho tiempo pensando qué ponerte, un clóset organizado en donde todo esté visible te ahorrará mucho tiempo. También puedes agregar ganchos a las paredes, para colgar ropa que has usado, pero que no está lista para lavarse.

Vivir en espacios pequeños

Como sabemos, los tamaños de los hogares de todo el mundo se están reduciendo. Hay más gente viviendo en menos espacio. Hay más gente viviendo sola en espacios muy pequeños, incluso por elección. También nos hemos dado cuenta de que, si tienes espacio, tienes más cosas, así que los desafíos pueden ser similares para hogares pequeños o grandes. Nuestro foco es crear soluciones que maximicen el uso del espacio eficientemente. Lo logramos creando productos y soluciones que son multifuncionales y espacios transformables. Lo más probable es que cada mueble que se necesite en un espacio pequeño tenga que cumplir más de una función. Puedes dormir donde socializas y donde comes; la misma habitación puede ser el dormitorio por la noche, el espacio de relajación y para socializar los fines de semana, y tu lugar de trabajo durante el día. El secreto es crear espacios flexibles, que se sientan diferentes y sirvan para diversas actividades diarias. Y para poder lograrlo, es importante que todo tenga un lugar. Aquí también es clave la organización.

Los espacios pequeños requieren grandes ideas. Las soluciones deben ser inteligentes y utilizar cada centímetro disponible, sin crear una sensación de estrechez. Los muebles convencionales no siempre son el mejor recurso. Una gran opción es usar repisas y soportes, que son soluciones flexibles y ligeras, con las que puedes crear un sinnúmero de combinaciones que se adapten a tu espacio. Otra gran idea son los muebles que tienen almacenaje oculto en el interior, como mesas de centro y poufs. Y mientras que la sensación general es que los colores oscuros pueden hacer que un espacio se sienta más pequeño, también puede hacerlo acogedor. El truco es asegurarse de que entre la mayor cantidad de luz natural posible.

Cuando diseñes o decores un espacio pequeño, asegúrate de tener una lista de todas las actividades posibles que se llevarán a cabo en él. Es importante asegurar un lugar de juego para los niños. Piensa en la verticalidad y en maneras de apilar funciones. Un ejemplo puede ser debajo de un espacio para dormir, y así aseguras dos funciones en el mismo lugar. Aquí, el almacenamiento eficiente juega un gran papel en la creación de un buen espacio para que los niños se desarrollen.



Es importante asegurar
un lugar de juegos para los niños.

Hemos descubierto que cada una de estas prioridades de largo plazo trabajan juntas y en armonía. No son exclusivas de cada una, por ejemplo: un hogar cómodo para una familia con niños incluirá soluciones increíbles para mantenerlo organizado, y guardar todos los juguetes para cuando los padres quieran disfrutarlo solos.

La segunda forma en que IKEA se asegura de que la mayoría de las personas puedan tener un hogar que amen, tiene que ver con cómo desarrollamos nuestros productos: aplicando los principios del Diseño Democrático: función, forma, calidad, bajo precio y sostenibilidad. Todas ellas son parte fundamental de lo que creamos. Gracias a ellos podemos asegurarnos de ofrecer soluciones apropiadas, cómodas, que puedan aportar a facilitar y mejorar la vida diaria de las personas y, también, del planeta.

Finalmente, queremos rescatar que tu hogar es tu espacio y lo más importante es que sea un lugar donde te sientas libre, cómodo y te produzca felicidad. Esa sensación de felicidad solo la puedes construir tú, por eso, la invitación es que busques las soluciones que más te representen, que se ajusten a tus necesidades y estilo de vida, ya sea con niños, en un espacio pequeño o quieras organizar tu hogar. Aún más, que tus muebles y decoración reflejen a quienes viven en tu casa, considerando que su diseño, materiales y la forma en que están hechos también son relevantes para una vida más sostenible. Nosotros estaremos aquí, para inspirarte y ofrecerte soluciones que aporten a tu vida diaria, pero que solo tú sabrás implementar para crear un mejor hogar.





7

El estilo no tiene precio



Aldo Vega, Director Creativo y Autor del "Blog del decorador".

Una necesidad intrínsecamente humana es la de querer personalizar nuestras cosas, hacerlas propias y darles nuestro sello personal. Es por eso que cuando somos pequeños nos molesta usar uniforme, porque no queremos vernos igual que todo el mundo. Somos animales gregarios y nos gusta vivir en grupo, pero no queremos ser igual al resto. Y por supuesto que este principio también aplica a los espacios donde vivimos.

En mi experiencia como decorador, he visto que es mucho más fácil crear un espacio coherente y equilibrado cuando tenemos un estilo definido. En cambio, si confiamos solamente en nuestro gusto podemos terminar mezclando una infinidad de cosas que realmente no tienen sentido entre sí. Definir un estilo simplifica la toma de decisiones, se genera un filtro que ayuda a limitar las alternativas y eso, en la práctica, permite terminar antes con la decoración, lo que conlleva a sentir que por fin tu hogar está completo.

Existen muchos estilos de decoración y se ha hablado bastante sobre ellos en Internet y en libros, por eso hice un levantamiento para identificar los estilos más populares, desde los más sencillos a los más recargados, y cómo poder plasmarlos en tu hogar sin tener que gastar un gran presupuesto, porque existen muchas alternativas para tener una casa linda sin gastar de más, pero lo primero que debemos hacer es quitarnos esa limitación mental y abrirnos a las posibilidades. Hoy en día el diseño y la decoración son cada vez más accesibles, con más alternativas de productos para todos los bolsillos. Porque la decoración puede costar, pero el estilo no tiene precio.

Minimalista: más que un estilo de decoración es una forma de vida que sigue el mantra de “menos es más”. Se prioriza lo funcional por sobre lo decorativo. Es austero, limpio y moderno, al punto donde nada más se puede quitar. Lo caracterizan las superficies blancas, detalles en negro y cromado, muebles de líneas simples, objetos multifuncionales, y el arte abstracto o geométrico.

¿Cómo conseguirlo? El trabajo más grande es deshacerse de las cosas extra y dejar solo lo esencial y funcional para tu casa. Los muebles con almacenamiento cerrado son clave, y una de las alternativas más económicas es la melamina blanca, perfecta para lograr este estilo.

Escandinavo: nace como una adaptación natural a inviernos largos y pocas horas de luz, donde se privilegia sobre todo la iluminación natural. Evoluciona del minimalismo, incorporando maderas y elementos orgánicos, además de textiles y pieles que den la sensación de calidez. Se caracteriza por el uso del blanco, negro y toques de colores pasteles de forma puntual, la incorporación de muebles clásicos del diseño —principalmente de líneas simples—, y el uso de pisos blancos o deslavados.

¿Cómo conseguirlo? Afortunadamente hoy en día el estilo escandinavo es muy popular y gracias a ello se ha vuelto fácil conseguir muebles y artículos de decoración en esta línea. En la mayoría de las tiendas del retail se pueden encontrar a precios económicos.

Japandi: mezcla del estilo escandinavo con el wabi sabi (el arte japonés de encontrar la belleza en la imperfección), es la fusión perfecta de ambos. Se caracteriza por el uso de tonos neutros, los accesorios son limitados principalmente a plantas, vasijas o libros. En cuanto a materiales destacan el uso del bambú, maderas claras, cerámica, piedra, y fibras naturales como el lino y ratán.

¿Cómo conseguirlo? Este estilo es el más indicado para casas antiguas, es una alternativa para integrar las imperfecciones que se consiguen con el tiempo como algo intencional. Si tenemos una mezcla de distintos pisos, revestimientos, pinturas descascaradas o papeles murales a medio despegar, puede verse como un símbolo de carácter de estilo Japandi.



Wabi Sabi: encontrar la belleza
en la imperfección.

Contemporáneo: es un estilo que se siente como aquí y ahora, que recoge las tendencias actuales y las unifica de una manera sencilla, casual y ordenada. Se caracteriza por una paleta de colores neutral o más masculina, el arte de gran tamaño, sofás simples y de espalda baja, cubiertas de vidrio, muebles con almacenamiento oculto, acabados metalizados y detalles de color en los accesorios y el arte.

¿Cómo conseguirlo? No siempre hay que comprar cosas nuevas, a veces basta con mirarlas con una nueva luz. Podemos probar moviendo objetos de una habitación a otra, por ejemplo, llevar los cojines del dormitorio al living, o cambiarle la pantalla a una lámpara antigua. Sé que suena obvio, pero muchas veces pasamos por alto lo que tenemos y no nos damos cuenta del potencial de cada objeto.

Industrial: se basa en reutilizar los espacios y objetos de origen industrial para darles una nueva vida dentro de la casa. Se caracteriza por el uso de ladrillo, hormigón, metal en bruto o desgastado, la pintura de pizarra, azulejos pequeños, sillas de metal, objetos antiguos reconvertidos en muebles y en general, cosas que tengan historia.

¿Cómo conseguirlo? Aprovechando los elementos arquitectónicos de la casa. El ladrillo a la vista es un gran elemento que ha sido mirado en menos por mucho tiempo, pero en ese estilo podemos hacerlo protagonista. En un departamento nuevo, se puede agregar un papel mural de hormigón a la vista o ladrillo para aportar textura. Una buena opción en este estilo es reutilizar elementos antiguos, convirtiéndolos en otra cosa. Por ejemplo, convertir un ventilador viejo en una lámpara, o utilizar esos cubiertos viejos heredados y convertirlos en una pieza de arte enmarcados. Y por último, una mano de spray negro puede aportar el toque industrial a cualquier objeto.

Moderno (mid-century modern): este estilo es nombrado muy frecuentemente por error para referirse a lo contemporáneo, pero de hecho la modernidad es parte del siglo pasado, cuando las cosas se hacían para durar toda la vida, es por eso que este estilo sigue plenamente vigente. También es conocido en Chile



”

Actualmente es muy fácil conseguir
réplicas de muebles icónicos del siglo XX.

como “sónico”, porque muchos de sus objetos más icónicos nos recuerdan a la clásica serie de televisión. Se caracteriza por el uso de muebles clásicos del diseño, especialmente todas las creaciones de Charles Eames, los patrones geométricos, maderas en tonos cálidos (como roble o raulí), muebles con patas torneadas y formas curvas en los bordes, el uso de colores más intensos en los tapices, y acentos metalizados, tanto cromados como dorados.

¿Cómo conseguirlo? Actualmente es muy fácil conseguir réplicas de muebles icónicos del siglo XX a precios económicos. Los diseños Eames se encuentran en todos lados y son ideales para conseguir ese look moderno. El mobiliario de plástico se produce de forma masiva y eso permite conseguir buenos precios por algo que es prácticamente eterno.

Transicional: es la fusión entre los estilos contemporáneo y tradicional, algo que en muchas ocasiones nace cuando alguien que ha tenido su casa de toda la vida decide modernizarla años después, pero también es un estilo que ha ido tomando fuerza en el último tiempo y que muchos millennials escogen para decorar su primera casa. Se caracteriza por una paleta de colores neutrales, muebles más tradicionales (con curvas, tachas, capitoné, etc.), pero combinados de una manera más actual, superficies de vidrio y mucha simetría en la distribución de los elementos dentro del espacio.

¿Cómo conseguirlo? Este estilo es ideal para refrescar la decoración tradicional de una casa. Pintar algunos muebles café que, si bien pueden ser un clásico, hacen que el espacio se sienta más oscuro. Retapizar un sofá viejo, pero de buena calidad, con colores sólidos es ideal, ya que son atemporales. Los muebles de madera son fáciles de transformar, solo basta con lijar un poco para quitarles el brillo, y luego pintarlos con esmalte al agua. Si es algún mueble que tenga mucho roce, podemos aplicar adicionalmente una laca protectora para evitar que la pintura se manche.

Bohemio: en este estilo se juega agregando capas y capas de objetos, texturas y colores. Es relajado y muy suelto en la forma de combinar elementos, y la paleta de colores puede ser literalmente el arcoíris completo. Se caracteriza



Glam es un estilo que nos recuerda
el glamour del antiguo Hollywood.

por el uso de alfombras antiguas y desgastadas, patrones étnicos de todo el mundo, la utilización de objetos hechos a mano, muebles usados y con historia, telas teñidas a mano, artesanía, muchas plantas de interior y colores saturados.

¿Cómo conseguirlo? Comprar cosas usadas es una excelente manera de darle carácter a la casa, encontrar objetos únicos y además ahorrar, perfecto para el estilo bohemio. Directamente en ferias o persas, o a través de sitios de Internet es posible encontrar verdaderas joyas para decorar tu casa a precios mucho más rebajados. Además, la pátina del tiempo da un toque especial a los objetos.

Glam: es un estilo que nos recuerda el glamour del antiguo Hollywood, con muchos brillos y luces, se caracteriza por espacios que se sienten lujosos, con colores intensos mezclados con acabados dorados y plateados, muebles lacados brillantes, tanto como acrílicos y de vidrio, lámparas de lágrimas, tapizados de gamuza, satín o piel, muchos espejos grandes, papeles murales con patrones grandes y gráficos.

¿Cómo conseguirlo? Usando objetos brillantes como, por ejemplo, antigüedades de bronce. Aplicando Brasso se puede recuperar el brillo perdido con los años y dejarlos como nuevo. En sitios de Internet como Yapo.cl o Facebook Market Place es posible encontrar verdaderas joyas de este estilo.

Rústico: ideal para quienes sueñan con una vida fuera de la ciudad, el estilo rústico tiene el encanto de una casa de campo, pero chic. Se caracteriza por el uso de la madera en su máxima expresión, muebles que demuestran el paso de los años, fundas de tela para las sillas, sofás profundos y con brazos amplios, el uso de telas como lino o algodón, asientos de fierro fundido o de cobre.

¿Cómo conseguirlo? Si nuestra casa tiene una base rústica, por ejemplo, mucha madera en interior, hay que potenciarla al máximo. Mezclar distintos tipos de madera y de distintos colores hace que se vea más orgánica la mezcla y no tan forzada la combinación.

Tradicional: es un estilo clásico, pero siempre presente. Se caracteriza por las alfombras persas, sillas con brazos, lámparas de lágrimas, juegos de loza

antiguos, muebles muy decorados (líneas curvas, capitoné, tachas), acentos dorados, retratos al óleo o paisajes, muebles de madera con diseños tallados, una paleta de colores intensos, especialmente hacia los rojos y azules.

¿Cómo conseguirlo? Este es probablemente uno de los estilos más populares en Chile, así que es el más fácil de conseguir en cuanto a variedad de muebles y productos en el mercado. Los colores cálidos y oscuros son lo más icónico de este estilo, pero también se puede utilizar en tonos más claros, especialmente en espacios pequeños. Tener obras originales de artistas puede significar un alto costo, pero hay maneras más simples de vestir las paredes. Enmarcar fotos familiares, comprar reproducciones impresas de artistas emergentes o pinturas antiguas en persas y ferias, son maneras más económicas para darle el toque final a tu casa.

Maximalista: es todo lo contrario al estilo minimalista, acá todas las formas, colores, texturas y acabados funcionan bien en conjunto. Más es más, y los maximalistas lo aplican en todas las superficies. Se caracteriza por el uso de colores saturados y contrastantes, pero también se complementa con tonos neutros que permitan destacar ciertos objetos en particular. Muchos cuadros, patrones, colecciones de objetos —especialmente artículos únicos y extravagantes— marcan la pauta de este estilo.

¿Cómo conseguirlo? En este estilo todo se vale, así que mientras más cosas quieras poner, mejor.

¿Identificas alguno de estos estilos en tu casa?, ¿te hace sentido alguno de ellos?, ¿crees que refleja la forma de vivir tu espacio? El siguiente paso es investigar más al respecto, buscar imágenes de referencia y ver cómo se puede incorporar en tu casa.

Como puedes ver, en la mayoría de los casos puedes comenzar incorporando tu estilo en cosas simples. Verás que resulta mucho más fácil si te defines por uno y lo aplicas en todo el proceso de toma de decisiones a la hora de decorar tu casa. Si dudas entre un objeto u otro, puedes preguntarte: ¿cuál de los dos calza mejor con mi estilo?, y seguramente encontrarás la respuesta que necesitas.



8

Luz y sentimientos



Camila Vera, Gerente de Desarrollo de Nuevos Proyectos e E-Commerce de Interlight.

Nuestro hogar es un lugar feliz, donde nos reunimos con la familia, un espacio de relaxo que es único para cada persona, pero ¿qué tienen en común todas las casas, aunque sean tan distintas entre sí? Lo que nos hacen sentir. Imaginemos llegar a un lugar sin luz y sin poder ver mucho, lo primero que sentiríamos es angustia e inseguridad.

La iluminación está muy ligada a los sentimientos y las emociones, porque sin ella, simplemente no podemos ver o experimentar. Pero siendo francos, muchos —entre el trabajo y quehaceres diarios—, logramos disfrutar de nuestras casas en la tarde noche o bien el fin de semana. Es aquí donde nos preguntamos, ¿cómo hacemos que este tiempo que pasamos en nuestro hogar sea una experiencia cómoda, cálida y placentera? Muy simple, con el manejo de la luz.

Por lo general, cuando iluminamos nuestros hogares, simplemente ponemos un par de luces en el techo, unas cuantas lámparas de sobremesa o pie, y las ampollitas que encontremos. No prestamos tanta atención a un detalle que puede cambiar por completo nuestra calidad de vida, teniendo en cuenta que la luz influye en nuestros ciclos de sueño, productividad, estado anímico y más. Finalmente, es el foco de nuestro escenario diario.

Volviendo al significado de *hygge*, uno de los factores clave para sentirse a gusto en nuestro hogar es la luz, que dará lugar a momentos, recuerdos y entregará un determinado tono a cada ocasión que vivamos en nuestras cuatro paredes.

Tomemos como ejemplo un living o una salita, aquí podemos hacer muchas cosas, desde tareas hasta juegos de mesa, actividades que requieren de

una luz más fuerte para mayor concentración y claridad. Mientras que otras veces será escenario de una noche de tragos con amigos, de películas o incluso una noche romántica, es ahí cuando querremos tener una iluminación tenue que lleve a un sentimiento más íntimo.

Para empezar, es clave considerar todas las herramientas de iluminación que tenemos, aparte de la luz natural y de las velas. En cuanto a luz artificial respecta, existen los siguientes recursos: focos, apliques, plafones, colgantes, lámparas de sobremesa y de pie, cintas LED, velas artificiales y un par de otras alternativas que nos ayudan a dar el toque de iluminación exacto que queramos. Otro elemento útil es la utilización del dimmer y ampolletas inteligentes que en ocasiones nos permiten transitar de un tipo de luz a otro para dar multifuncionalidad a nuestros espacios.

Teniendo en cuenta todas las herramientas anteriores, tenemos que considerar cuál es la finalidad de un determinado lugar, para qué lo utilizaremos, qué queremos sentir en él y ahí deberemos determinar aproximadamente tres fuentes de luz como mínimo. Ellas, a su vez, generarán iluminación, sombras y un efecto en el que podremos apoyar y realzar nuestra decoración para determinar el estilo que queremos darle a una habitación.

Por otra parte, es importante tener en cuenta que existe una iluminación que es cien por ciento funcional, mientras que otra cumplirá el rol de decorar y amarrar la decoración de una habitación. Con el diseño podremos jugar con tamaños y formas, cosa que también dará pie a la creación de un espacio elegido por nosotros para sentirnos bien en él, que sea bonito, de nuestro gusto y que acompañe al resto de la estética del lugar.

Como mencionamos anteriormente, podemos recurrir a los dimmers para cambiar un espacio de súper luminoso a algo más tenue, por ejemplo, en un living, una salita o un dormitorio. Aun así, existe otra tecnología que son las ampolletas inteligentes que además de dimear la luz, permiten cambiar las tonalidades de esta, para dar pie a colores específicos; o bien, a tonos más cálidos o fríos de luz. Todo esto junto, resulta en un espacio multifacético con el solo cambio de la iluminación.



...una iluminación más tenue que
lleve a un sentimiento más íntimo.

Ahora, es clave saber que mientras más luz haya en un lugar, tendremos una mentalidad muy positiva respecto a él, por lo mismo, es ideal que los puntos luminosos no escaseen si queremos que sea un ambiente agradable para disfrutar, especialmente en familia. Y ya aprendimos que siempre existirán herramientas para controlar la intensidad de ella para momentos más íntimos, noches de película, picoteos y lo que queramos hacer.

Esa es la maravilla de la iluminación, que es tan necesaria, pero a la vez no tiene por qué ser tan rígida, sino que completamente adaptable a lo que nosotros buscamos, puesto que los recursos que existen así lo permiten. Claro, no podremos cambiar el diseño, pero quizás podemos elegir opciones que decorativamente sean más austeras y que funcionalmente nos permitan hacer lo que queramos.

Pero no dejemos de lado el diseño por la funcionalidad, aplicándolo con lámparas decorativas que llenen nuestros hogares. Cuando hablamos de *hygge* es esencial detenernos también en la estética, porque siempre un lugar placentero es, por lo general, un espacio bonito, lleno de detalles y que invite a disfrutarlo, especialmente con buena compañía. Si tomamos una lámpara como una verdadera escultura, y que además llene de luz un espacio, estaremos ciertamente en el camino correcto.

Cada tipo de iluminación que nombramos anteriormente tiene una funcionalidad para un lugar determinado, como por ejemplo un aplique sobre un velador con poco espacio, o una lámpara de pie sobre un sillón para lectura.

Para crear un ambiente *hygge* es importante que tengamos en consideración que tener varios puntos de luz cálida dispersos por un espacio lo harán más acogedor y agradable para disfrutar. Esto puede lograr utilizando velas convencionales o LED, apliques, colgantes con dimmer, ampolletas con pocos watts o guirnaldas de luces.

No podemos olvidar o ignorar que los focos empotrados en el techo o en rieles pueden ser muy útiles para la versatilidad de un espacio. Primero partamos por lo básico: si no tenemos muchas salidas de luz, podremos



”

Varios puntos de luz cálida dispersos
por un espacio lo harán más
acogedor y agradable para disfrutar.

recurrir a un riel. Es mejor tener mucho de dónde sacar iluminación que un lugar lúgubre. Además, siempre podremos regular la intensidad de esta versus no tener luz del todo. Con un simple interruptor de pared o una ampolleta más tecnológicos podemos regular intensidad, cantidad y color de la luz que queramos. Por eso, este tipo de iluminación es perfecto y versátil en livings, salas de estar, dormitorios, comedores y terrazas techadas. Podremos ir de un lugar muy lumínico que llame a la concentración y a los detalles, a otro más tenue, relajante, íntimo y perfecto para un momento *hygge*.

Por eso, cada vez que empecemos un proyecto de renovación o nos cambiemos a un nuevo hogar, primero debemos considerar para qué queremos utilizar ese espacio, qué queremos que ese lugar evoque, si buscamos una iluminación versátil y considerar cuánta, de dónde queremos que venga, el color e intensidad que buscamos y si además deseamos que decore nuestra casa. Siguiendo estos parámetros obtendremos espacios completamente *hygge* que nos hagan sentir a gusto en nuestro hogar, maravillosamente iluminado.



9

Invita a tu casa:
terrazas y quinchos



Francisca Goycolea & Ana Domínguez de Estudio Domínguez y Goycolea.

Invitar a nuestras casas es un placer para nosotros y para nuestros más cercanos. La vida en casa es más relajada, los almuerzos y las comidas son más distendidos. Existe tanta vida social que demanda de nuestro tiempo, que poder estar con los más íntimos en nuestras casas, es un privilegio. Es el momento cuando se fortalecen los vínculos, se crean historias, y quedan recuerdos y anécdotas para toda la vida.

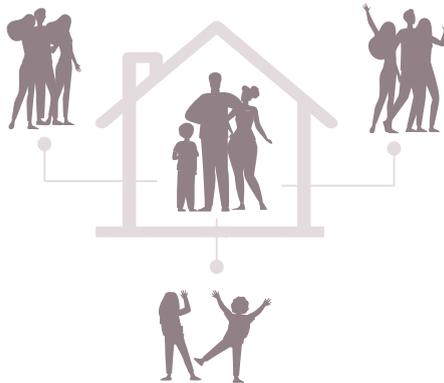
Hoy el mundo gira a pasos acelerados y los grandes momentos de felicidad se nos pasan por delante sin darnos cuenta, sin entregarles el verdadero protagonismo que se merecen. Son detalles –tiempo de unión, de risas, de largas conversaciones–, momentos de felicidad únicos que añoramos volver a tener. Una comida al aire libre, un cine hecho en casa, el gusto de compartir un rico asado en las noches de calor, o el placer de un buen chocolate caliente que solo se pueden compartir entre dos. Esos planes sencillos, pero que se vuelven perfectos.

Dado todo esto, considerar la posibilidad de tener en tu hogar una terraza o un quincho donde podamos compartir con la familia y amigos, nos otorga un sinnúmero de posibilidades para vivir estos momentos especiales, ya que una de las grandes características de estos espacios es que no tienen horario. Comienzan con un buen desayuno, seguido por un rico aperitivo antes de un creativo almuerzo y al caer la noche, se transforma en una divertida fiesta. El menú es enorme, los comensales insaciables y las horas de entretención, eternas. Los usamos en todas las estaciones del año. Cuando hace calor, lo unimos al jardín e incorporamos el verde para que se haga parte de él. En invierno, se pueden sumar chimeneas o fogones, convirtiéndolo en un espacio cálido de

mantas y películas. Todo esto hace que se vuelva el lugar preferido de la casa. Y cuánta razón hay, si el nuevo espacio es el lugar de unión familiar y relaxo, donde el desorden es aceptado y no existen reglas ni edad.

Cuando entendimos que decorar un ambiente significaba transformarlo en un hogar, nos dimos cuenta lo que realmente significaba nuestro oficio y que, para trabajarlo, era esencial la calidad. Los sentidos deben tomar protagonismo y los espacios tienen que ser lugares amables que permitan reunir a los más cercanos para disfrutar, relajarse, ya sea en compañía o en soledad, con planes simples y confortables.

Un techo sostenido por columnas de madera no es más que una estructura, pero si lo volvemos parte de nuestro hogar, en nuestros espacios más íntimos, la terraza y el quincho comienzan a volverse nuestros pequeños espacios de fantasía. Siempre, aún con pocos metros, es posible estructurar un espacio soñado. Y es acá donde se vuelve imprescindible integrar la funcionalidad con el interiorismo, el diseño y la decoración.



Las personas que están de acuerdo en que la vida social es importante son, en promedio, más felices en su hogar.

* Datos entregados por el estudio “Hogar y Felicidad 2019”, realizado por Toc-Toc e Inmobiliaria FG.

Lo más importante es que estos espacios estén protegidos del frío del invierno y del inmenso sol del verano. Sus materiales deben ser resistentes, atractivos, nobles y acogedores. Resistente como el concreto, noble como la piedra o la madera, atractivo como un buen porcelanato y acogedor, como el uso de cada uno de estos materiales en su justa medida.

Al momento de decorarlos hay tips que lo convierten en nuestros lugares favoritos de la casa. Muebles muy confortables, pero no tan pesados para poder moverlos y tener flexibilidad en la distribución del espacio. Se puede incorporar una barra donde juntarse de forma más relajada e informal, siempre con taburetes cómodos. Una televisión que nos reúna según nuestros intereses, así como los elementos básicos de una cocina exterior y la parrilla, que agrega el elemento del fuego, son el toque final a este ambiente.

La iluminación es también primordial tanto en la terraza como en el quincho. Su intensidad y tonalidad puede influir en transformar este espacio en uno perfecto. Para generar un ambiente ideal, las luces tenues y cálidas son las elegidas. Los focos deben ser LED, ya que cuenta con diversas ventajas que van desde su eficiencia energética, su larga vida útil, hasta su mayor seguridad. Lo anterior, se puede combinar con lámparas colgantes en la barra y mesa de comedor. Existen muchos diseños dependiendo el estilo que se le quiere dar. La iluminación en el jardín es fundamental, ya que así se logra armar un solo espacio y convertirlo en el oasis de la casa.

Los ventiladores en el techo y las cortinas de lino vaporosas, además de las alfombras de fibras naturales, son detalles que generan un ambiente fresco y acogedor, en el que nos dan ganas de estar. Estos elementos van transformando las terrazas en espacios con personalidad única, donde está completamente permitido jugar con los sentidos y donde cada detalle alcanza una armonía que complementa su totalidad. Muebles de texturas cálidas. Flores y velas para lograr ese aroma que te entrega una experiencia única. Música para generar ambientes agradables, y esa comida preparada entre todos, que agrega el toque perfecto de la felicidad.



”

Lo más importante es que estos espacios
estén protegidos del frío del invierno y
del inmenso sol del verano.

Dependiendo del mes de año, existen formas de cerrar la terraza y el quincho para seguir disfrutándolos a pesar del clima. En tiempo de bajas temperaturas aparecen las modernas cortinas de cristal plegable para protegernos del frío mientras que, con el sol, los toldos verticales se convierten en la gran solución para protegernos del calor. Existen muchas alternativas donde incluso nuestra propia naturaleza juega un rol fundamental, como quiebra-vistas naturales entre las terrazas y quinchos.

La vida está hecha de pequeñas cosas que la vuelven extraordinaria y en estos espacios sucede algo similar. Una perfección de momentos únicos que también pasa por lo que compartimos en la mesa. Una buena carne, una nueva receta o un rico vino. Atrévete. La terraza y el quincho nos invitan a sentir nuevas sensaciones y a explorar nuestras emociones. Reír hasta llorar o viceversa, no hay duda de que todos los días pueden ser uno especial y depende de nosotros volverlos inigualables.

En fin, las terrazas y quinchos están hechos para disfrutarlos. Son espacios que se ocupan cada día más, dada la importancia que han ido adquiriendo en nuestra vida social dentro de la casa. Una buena película, un clásico juego de mesa o incluso un karaoke de los ochenta, hacen de estos lugares algo tuyo, de tu familia y de tus amigos, de tus historias y anécdotas, y más vale asegurarse que el día de mañana valgan la pena contar. Es tu lugar. Nuestra invitación es a deleitarse, pero por sobre todo, a vivirlo.





10

El jardín:

traer la naturaleza a nuestro hogar



Guadalupe Barros, Paisajista.

En este capítulo quiero abordar cómo traer la naturaleza a nuestro hogar, de manera que podamos disfrutar de ella en conexión, respeto y armonía. La invitación está en mirarnos y reconocernos a nosotros mismos como punto de partida: frente al espejo, vemos nuestro cuerpo reflejado como una unidad individual separada del resto del mundo. Si pudiéramos observarnos bajo un microscopio, tomaríamos conciencia que en nuestro cuerpo existen millones de células individuales, que hay distancia y diferencia entre ellas, que cumplen diferentes funciones y propósitos, todos estos igual de importantes. La totalidad que vemos en el espejo es el conjunto de células que nos forman como individuo, nos hacen ser y permanecer con vida. Si algunas se enferman, todo el conjunto se siente mal o se muere.

Del mismo modo, somos seres de la Tierra. Desde la superficie terrestre se percibe la separación y la individualidad de cada especie, pero de lejos se percibe la unidad y la totalidad. Si vemos la Tierra desde el espacio, no se percibe la separación de las especies ni de los ecosistemas, todo forma parte de la totalidad del planeta y cada uno sostiene su propósito y su misión esencial para la vida. Dependemos unos de otros para que el sistema funcione en sano equilibrio. Es por eso que tenemos que reconocernos como células dentro del cuerpo del planeta Tierra, de este gran ser vivo del que formamos parte.

Y es que en nuestra intuición lo sabemos, nos sentimos mejor cuando estamos cerca de la naturaleza, jugando en un parque, caminando por un sendero o descansando una tarde en el jardín. La paz y energía que nos provee el verde de las plantas, el cobijo de los árboles y la exposición a luz solar nos generan un estado de ánimo más relajado, con menos preocupaciones. Al mismo tiempo,

nos sentimos fortalecidos en nuestro físico exterior, como en nuestro ser interior. Se podría decir que la naturaleza es tan perfecta, tan completa y equilibrada, que tiene la capacidad de transmitirnos ese estado, silenciando nuestra mente y haciéndonos sentir acogidos y más felices.

Pero no solo lo sentimos. La investigación hoy comprueba los beneficios en nuestra salud mental, emocional y física que otorga el estar en contacto con la naturaleza; refuerza nuestras defensas, estimulando nuestro sistema inmune y aumentando nuestro niveles de vitamina D. Así como también está comprobado que vivir en zonas con poco contacto con la naturaleza, está relacionado con muchas enfermedades por causa de la baja de nuestro sistema inmune. Por lo tanto, necesitamos de ella, así como ella necesita de nuestro cuidado. Si la cuidamos, nos cuidamos.

Por este gran motivo es que, al elegir un jardín, tenemos que tomar conciencia que es mucho más que un espacio verde con plantas. Muchos filósofos consideran que la naturaleza crea arte y que los humanos, como parte de ella, también creamos arte. La historia de la jardinería se puede considerar como la expresión estética de la belleza a través del arte y la naturaleza, un despliegue de gusto y estilo de la vida civilizada, la expresión de una filosofía individual o cultural y, en ocasiones, una demostración de estatus y orgullo nacional en paisajes privados o públicos.

El jardín de un parque, en una casa o del balcón de un departamento, es un espacio cuyo origen y resultado depende entonces de una sumatoria de variables, las que podemos clasificar en factores internos y externos.

Los **factores externos** son propios de la naturaleza del lugar en sí, partiendo por la localidad o ciudad donde se ubica, donde se deben tener en cuenta los aspectos geográficos, climáticos, la calidad del suelo, la disponibilidad del agua, el tipo de paisaje, flora y fauna del entorno, además del tipo de arquitectura o materialidad ocupada, entre muchos otros. Estas aristas conforman la información inicial que debemos respetar para que el jardín pueda coexistir en consecuencia con el lugar en que se habita.

Los **factores internos**, por otra parte, son aquellos que pueden ser propios de cada persona o grupo familiar en relación con la naturaleza, como son nuestras experiencias personales, nuestros recuerdos de infancia o qué sentidos queremos despertar al interactuar con ella. También es importante considerar cuál es el estilo de vida que tenemos, el tiempo que podemos dedicar al jardín, qué preferencias y gustos tenemos en cuanto al diseño o uso del espacio. Analizar y reflexionar sobre estos conceptos, nos darán un esbozo de cómo otorgar forma, carácter e intención al jardín, dejando nuestro sello plasmado para hacerlo propio, y así sentirnos cómodos, relajados y “espejados” con lo que realmente somos.

Lograr que el jardín sea el resultado de un equilibrio entre los factores internos y externos, nos lleva a tomar conciencia de un concepto global e integral de lo que realmente somos y dónde estamos. Esto nos hace ampliar nuestra capacidad de observación, conectándonos con nuestra esencia como parte de una totalidad. Lo que nos rodea, vemos, percibimos en el exterior participa de manera activa con nosotros. Es verdad que podemos potenciar una infinidad de posibilidades para el jardín que nos haga sentir representados, coherentes y calmos, pero al mismo tiempo, debemos preocuparnos de que el jardín también sea un aporte para el ecosistema, habitando en paz y armonía con el entorno.

Mucho se habla hoy en día del concepto de sostenibilidad, y todo lo mencionado en los párrafos anteriores son el concepto y propósito de lo que significa la jardinería sostenible. Esta se basa en la sabiduría ancestral ligada a nuestro cuidado y el de la naturaleza como una red unida interdependiente. En concreto, un **jardín sostenible** busca racionalizar al máximo el uso de recursos en su mantenimiento, adaptándose a las condiciones de su zona sin desperdiciar ningún recurso y respetando su entorno, intentando siempre utilizar productos reciclables y naturales. Algunas formas de lograrlo son:

- Elige siempre especies autóctonas que sean resistentes a las condiciones climáticas de esa zona y que no requieran mucha agua.
- Usa sistemas de riego eficientes, aprovechando el agua de lluvia y recurriendo a técnicas de cultivo que ahorran agua.



La jardinería sostenible se basa en la sabiduría ancestral ligada a nuestro cuidado y el de la naturaleza como una red unida interdependiente.

- Minimiza los residuos que genera y reutiliza, siempre que sea posible, con técnicas como el compostaje.
- Todas las acciones que se deben realizar en un jardín deben influir las unas sobre las otras, es decir, se trata de acciones cíclicas y tienen el fin de influir en el desarrollo autónomo del mismo, de manera de obtener bajo consumo y mantención.
- En resumen, el diseño y la realización de un jardín da para muchas posibilidades, pero la elección siempre será correcta si es coherente con nosotros mismos y del entorno que formamos parte. A partir de allí, podemos combinar y jugar con los colores, sonidos, aromas, texturas, sabores, alturas, cierres o aperturas o con la diferenciación de niveles.

También existe la posibilidad de integrar una huerta-jardín que, si bien exige una mayor dedicación en comparación a un jardín ornamental porque requiere estar al día con los conocimientos de los cultivos, siembras y cosechas, permite comprobar de manera evidente todos los beneficios que este tipo de jardín nos aporta. Los resultados serán siempre el retorno abundante de nuestra energía depositada. A nivel físico, nos aportará nutrición; a nivel mental, nos brindará aprendizaje, disciplina y constancia; y a nivel emocional, nos regalará la satisfacción al minuto de disfrutar la cosecha. Cultivar en casa hierbas aromáticas, hortalizas o árboles frutales para enriquecer las recetas de cocina favoritas, es una de las mejores maneras en las que se puede invertir el tiempo.

A la hora de incorporar objetos o elementos decorativos en nuestro jardín, lo ideal es que sean de los mismos materiales del entorno, como maderas, piedras, diferentes tipos de áridos. Los podemos utilizar para lograr espacios de estar, de contemplación, de recorrido, activos o pasivos, de juegos, deportivos, atraer la fauna existente; en fin, todo lo que sea dar vida propia al espacio.

Finalmente, un jardín nos exige mantenernos en permanente comunicación con él, estar atentos activamente a sus necesidades según la época del año, para aplicar podas, mejoramiento del suelo, incorporar nutrientes, prevenir plagas



Los resultados de una huerta-jardín serán siempre el
retorno abundante de nuestra energía depositada.

y enfermedades, satisfacer sus necesidades hídricas, etc. También nos hace un llamado a observar lo que está pasando afuera como, por ejemplo, las diferentes imágenes que se proyectan de luces y sombras, los sonidos del viento, la lluvia, de la interacción que tiene con aves e insectos, el comportamiento de las plantas según la postura del sol, la temperatura y/o humedad ambiente, la observación del paso de las estaciones del año y los cambios que se producen. La explosión floral en primavera llena de aromas y colores, el otoño y sus tonalidades, el desprendimiento del invierno, la frondosidad del verano... En fin, vivir todos los cambios constantes que experimenta un ser vivo, como también todo lo que nos lleva al “aquí y ahora”, al disfrute de la presencia plena. Esta observación y escucha nos hará aprender mucho de nosotros mismos, en todos nuestros aspectos, para ser más felices.





11

Calor de hogar, confort térmico



Macarena Sáenz, Diseñadora de Interiores de Inmobiliaria FG.

La temperatura está íntimamente ligada a cuán comfortable o no es un ambiente. Sin embargo, es tal vez la menos reconocida. Muchas veces llegamos a un lugar que nos parece grato, y lo último que mencionamos es que “la temperatura era adecuada”. Más bien hablamos si nos gustó la decoración, los colores, el aroma o la luz. Pero pocas veces decimos “la temperatura era agradable”. Quizás, la única vez que lo notamos es cuando, en un día de mucho calor, entramos a un lugar con aire acondicionado y nos sentimos aliviados. Entonces, independiente que el espacio sea de nuestro agrado o no, la temperatura será la protagonista.

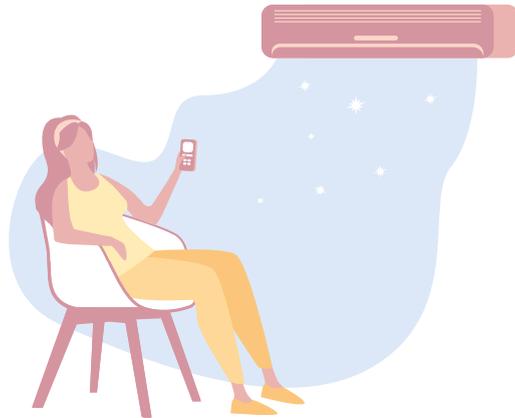
Sin embargo, si nos ponemos conscientemente a pensar lo que significa un hogar ideal, feliz, siempre lo asociamos al concepto “calor de hogar”, a esa sensación de volver a casa después de un largo día y que nuestra mamá nos tenga servido nuestro plato favorito, caliente sobre la mesa. O nos imaginamos situaciones agradables íntimamente ligadas, por ejemplo, a estar reunidos en torno a una chimenea en invierno o sentados en un lugar abrigado mientras vemos llover por la ventana.

También nos puede evocar el entorno que experimentamos dentro el útero de nuestra madre, donde la temperatura es perfecta, estamos alimentados y protegidos en una especie de spa con sonidos suaves y musicales, donde los latidos rítmicos y el vaivén de líquidos como oleaje nos arrullan y tranquilizan. Puede resultar muy poético, pero es lo que muchas veces aspiramos en nuestro hogar cuando buscamos ese entorno grato y seguro todos los días; ese espacio que reconforta y hace de los momentos más simples un entorno ideal y feliz. ¿Te imaginas recrear esa sensación en nuestra casa?

Además, tenemos que ser eficientes, considerando que hoy vivimos una crisis climática, que nos exige consumir menos energía y contaminar menos para lograr la temperatura ideal y el confort térmico. El escenario actual nos empuja a ser más conscientes para que el planeta en que habitamos mantenga y proteja sus recursos.

Afortunadamente, Chile ha sido el primer país de Latinoamérica en incluir en su reglamento de construcción exigencias de acondicionamiento térmico para todas las viviendas, lo que se ha convertido en un avance en orden a mejorar nuestra calidad de vida y al mismo tiempo, generar un ahorro en el gasto que destinamos a la calefacción o enfriamiento de nuestros hogares.

53%



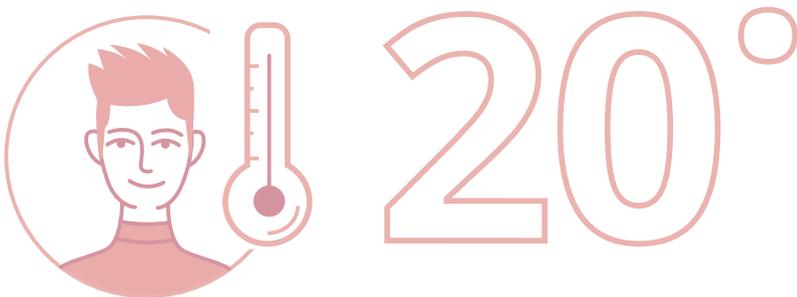
de la energía que consumimos en nuestro hogar se destina a climatización, para calefaccionar o enfriar nuestra casa.

*Estudio "Usos de energía en los Hogares en Chile 2018".

Así las cosas, tanto desde el ámbito público como el privado, han surgido distintas iniciativas orientadas a mejorar el uso que le damos a la energía en la vivienda. Paralelamente, el interés por hacer construcciones más eficientes se ha visto reflejado en el creciente aumento de la cantidad de proyectos que día a día se registran para obtener certificaciones. Algunas herramientas de certificación internacionales han tomado espacio a nivel local (como LEED® y Passivhaus), y también nacionalmente se han desarrollado otros instrumentos de calificación (CES y CEV).

Si bien los parámetros varían según el estándar utilizado, en general las certificaciones de construcción han evidenciado cómo el diseño arquitectónico, la calidad de la construcción y los materiales influyen directamente en la eficiencia de una vivienda, sea casa o departamento. En consecuencia, los “equipos” (calefacción y aire acondicionado) solo deberían ser un complemento y la construcción por sí sola, capaz de conseguir el confort térmico.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS),
la temperatura de confort o equilibrio para el ser
humano es de



Desde el punto del diseño arquitectónico, se deben considerar la orientación de la vivienda por la exposición al sol y, en segundo lugar, el emplazamiento según la zona climática donde se ubica, para aprovechar mejor las sombras naturales, las horas de sol y definir las “capas” con que se tendrá que abrigar la casa o edificio. A estas “capas” es lo que los especialistas en construcción denominan envolvente térmica o, más comúnmente, aislación.

El objetivo, desde el punto de vista de la calidad de construcción, es que esta envolvente que sea lo más continua y hermética posible, para evitar los escapes de energía. La importancia de este factor lo comprobamos, por ejemplo, cuando el último piso de una casa es más caluroso, porque seguramente la capa de aislación del techo no es lo suficientemente gruesa o continua para mantener el calor afuera. O cuando en las tardes de verano, tocamos una pared y la encontramos tibia. Las “capas” permiten que los muros y techos estén bien aislados y a menor temperatura, ayudando a mantener el confort térmico al interior de la casa, ya sea en invierno o verano.

Desde el punto de vista de la materialidad, en los últimos años se han desarrollado una serie de tecnologías que nos permiten contribuir a que la casa sea más eficiente. Desde los materiales que se usan para la aislación y los sellos que se aplican para evitar los escapes de energía; pasando por las ventanas de alto desempeño, con marcos de PVC y termopanel, que contribuyen a disminuir la sensación térmica en las viviendas y protegernos de la radiación UV; hasta los más recientes sistemas de ventilación con recuperación de calor, que permiten que la vivienda se tempere con los flujos de aire interiores y exteriores, sin necesidad de usar ningún otro sistema de climatización.

Lo importante a destacar respecto a lo anterior, es que todas estas innovaciones y certificaciones están disponibles en el mercado chileno, y que son variables importantes de considerar a la hora de comprar, construir o refaccionar nuestro hogar.

Como consumidores o clientes, la mejor recomendación es informarse, preguntar o exigir el estándar que nosotros consideremos adecuado a nuestro



”

Es importante saber usar los colores
según el clima y emplazamiento.

bolsillo y aspiración. Como profesionales asociados a la industria inmobiliaria y del diseño, debemos estar alineados y efectuar proyectos interdisciplinarios de diseño, arquitectura, paisajismo donde las decisiones no queden al azar y se logre la mayor eficiencia aprovechando la energía solar, en conjunto con especificar los materiales adecuados que aporten en el objetivo de eficiencia energética.

Pero si no es posible modificar la construcción o el diseño arquitectónico, por razones de presupuesto o porque la vivienda es arrendada, es completamente posible potenciar el confort térmico y la sensación de calidez a través de la elección de materiales y colores:

- **Gama cromática:** los colores claros disipan el calor y los oscuros, lo atraen y absorben, por eso es importante saber usarlos según el clima, emplazamiento y objetivo de la vivienda. Por ejemplo, si queremos que una terraza mantenga más calor, utilizaremos mobiliario y algún muro pintado más oscuro. En los países nórdicos es muy común que se usen cubiertas negras. Por el contrario, si queremos que un lugar disipe el calor, haremos más uso del blanco, como lo hacen en ciudades más templadas como Sevilla, donde las casas son blancas. Así es como se va aplicando la teoría al diseño, arquitectura y decoración de espacios.
- **Alfombras y cortinas:** instalar cortinas de tela es un buen recurso para que el espacio se vea más envolvente. Para aislar del frío o del calor, hay que elegir telas con características térmicas, como el *blackout*. En cuanto a las alfombras, también nos ayudan “arropar” el espacio y si andamos descalzos, nos aislarán del suelo. Puedes elegir alfombras de lana, algodón o preferir materiales naturales. Esta es una forma de “abrigar muros y suelos”.
- **Materialidad:** la madera brinda una sensación muy acogedora. Podemos elegir una de tonos claros o medios, como pino, haya o algunas nativas de nuestro país, como mañío, alerce o coihue. Un detalle importante es destacar las vetas de la pieza que dan un look rústico y técnicamente, contribuyen a regular la temperatura. Las fibras naturales, como la lana,

el lino, el algodón, la arpillera o texturas “peluditas y suaves” también brindan esa sensación de calor de hogar y, en general, ayudan absorber humedad. Prioriza estos materiales, sobre todo aprovechando nuestra producción local, como maceteros de greda de Pomaire, canastos de mimbre de Chimbarongo y adornos de junquillo o crin de Rari.

- Iluminación: la mejor manera de crear la sensación de calidez y confort en un ambiente es aprovechar la luz natural. Para la luz artificial, elegir ampollitas con temperatura de color menor a 4.000° Kelvin, es decir, luz amarilla. Podemos generar puntos de luz con luces de baja intensidad, regulables e indirectas. También podemos prender velas de vez en cuando para lograr una atmósfera acogedora, ¡generan gran ambiente!

Finalmente, no debemos olvidar que un mejor confort térmico en los hogares trae consigo grandes beneficios como mejor habitabilidad, mejor salud, menor contaminación, menos gasto y mayor durabilidad de la vivienda. En definitiva, no es un factor menor, sino un ingrediente relevante para ser más felices en nuestros hogares.



”

Un mejor confort térmico en los hogares trae
consigo grandes beneficios.



El almacenaje y orden son dos temas extremadamente importantes en el diseño y la arquitectura, los que muchas veces viven en el *backstage* de lo que acostumbramos a ver.

De alguna manera, son un reflejo de nuestro estado mental y están extremadamente ligados a nuestra paz interior y calidad de vida.

Por otra parte, para nadie es un misterio que una casa desordenada, un clóset desordenado, un computador lleno de carpetas, solo nos genera sensaciones agobiantes y un estancamiento de energías. Esta situación se ha agravado en las últimas décadas, debido a que hemos adoptado un sistema de vida consumista, que nos lleva a comprar y acumular cosas innecesarias que, en el fondo, no nos hacen felices. Aquí es cuando el almacenaje y el orden toman protagonismo.

Desde que somos pequeños, nuestros padres, abuelos, hermanos, amigos y educadores nos enseñaron que todo en la vida, tiene un hogar. Ese hogar, es aquel espacio orientado a contener, cobijar y resguardar. Ese hogar congrega y organiza todos los elementos con los que interactuamos día a día, de manera que cada uno de ellos tiene a su vez, su propio hogar o lugar. Aquel espacio pensado únicamente para almacenarlo mientras no lo estemos usando.

No es de extrañarnos que, al recordar nuestra infancia, se nos venga a la mente que tras un largo rato jugando con lápices, papeles, muñecas o pelotas, llegaba el minuto de ordenar y de devolver esos queridos objetos a su lugar, ya que dejarlos desplegados en el suelo o mesas no era una opción, porque finalmente ese desorden acababa por alterar el equilibrio propio del hogar, propio de ese espacio acogedor y contenedor.

Si hacemos el ejercicio de imaginarnos un hogar, difícilmente pensaremos en un espacio donde los cojines están tirados en el suelo, donde el arroz está desparramado sobre el mesón de la cocina o con una caja de leche en el baño; si no que por el contrario, se nos viene a la mente un lugar donde los cojines se encuentren armónicamente ubicados sobre un sofá, la cocina organizada y limpia, la leche guardada en el refrigerador y los cereales dentro de la despensa, ya que inconscientemente —gracias a ese sentido del orden que desde pequeños nos inculcaron—, todo lo que nos rodea lo ubicamos inmediatamente en su espacio de almacenaje.



De acuerdo con un artículo publicado en Verne del Periódico español El País, Tasio Rivallo, psicólogo y pedagogo especializado en terapia cognitivo-conductual comentó que:

"El ser humano tiende a buscar siempre un equilibrio, tanto interno, que se denomina homeostasis, como externo, que tiene que ver con el entorno. Si nos fijamos, todo obedece a un orden, incluso en la naturaleza, y como animales, estamos programados para ese orden".



”

Los seres humanos necesitamos
del orden para nuestro bienestar.

Con lo anteriormente expuesto cabe decir que, a la hora de diseñar un hogar, los espacios de almacenaje deben ser espacios imprescindibles, ya que los seres humanos necesitamos del orden para nuestro bienestar. Y nosotros a su vez, como diseñadores de espacios, debemos contribuir a diseñar lugares de almacenaje óptimos, funcionales, de fácil alcance y manipulación que, dentro de lo posible, se integren estéticamente con su entorno. El objetivo es lograr un todo integral, de manera que facilitemos tanto el proceso del orden como la mantención de este.

De esta manera, si pensamos en una despensa de cocina tradicional, se nos viene a la cabeza un mueble alto que en su interior tiene varias repisas. Cuando estas no están tan llenas, este sistema aparentemente funciona de manera correcta, pero a la hora de irse llenando, perdemos la noción de todo lo que tenemos, ya que lo que se encuentra más atrás lógicamente no lo podemos ver. Y así terminamos a fin de mes con muchos alimentos que ya excedieron su fecha de vencimiento y que, por consecuencia, tendremos que desechar. Entonces, llega el minuto de pensar en una mejora para llegar a un mueble óptimo, eliminando la variable poco funcional de “no poder ver que hay más atrás”. Por lo tanto, sumar a la despensa tradicional de repisas un sistema con cajones extraíbles, resulta una solución maravillosa.

Hoy en día existen miles de soluciones extremadamente prácticas que permiten ocultar y “ordenar” el desorden, principalmente clasificando y adaptándose a las diferentes morfologías de los elementos que los seres humanos solemos tener para diferentes usos. Muchas de estas soluciones se separan en dos grandes mundos, los herrajes y los accesorios.

Los **herrajes** son todos los sistemas mecánicos que nos permiten dar movilidad a nuestro mobiliario, principalmente rieles y brazos de apertura. Los **accesorios**, por su parte, son todos los elementos complementarios que nos ayudan a poder organizar, clasificar y ordenar los diferentes objetos y utensilios. Tanto los herrajes como los accesorios nos ayudan a facilitar la acción de ordenar y almacenar.



”

El mantenimiento fácil del orden
nos permite disfrutar más la casa,
ahorrar más tiempo y ser más felices.

Desde nuestra experiencia, existen dos espacios estratégicos dentro de la casa donde el orden es clave: la cocina y los clósets. Un buen almacenaje nos ayuda a disponer de más espacio útil e invertir menos tiempo en ordenar. Por otro lado, el mantenimiento fácil del orden nos permite disfrutar más la casa, ahorrar más tiempo y ser más felices. No hay nada más agradable que llegar del trabajo a la casa y no encontrar ropa tirada sobre la cama o los cajones de la cocina a medio cerrar. Para lograr un entorno perfecto, recomendamos seguir algunos consejos útiles:

En la cocina:

- Como concepto general, en los muebles de cocina es muy recomendable el uso de cajones a modo de almacenaje, ya que ellos tienen 30% mayor capacidad para guardar que un nicho con puertas.
- Destinar siempre debajo de la encimera un cajón para guardar elementos de preparación como cucharones, espátulas, etc.
- Es extremadamente práctico usar cajones altos de extracción completa para ollas y sartenes, también situándolos debajo de la encimera si es posible.
- Los especieros de cajón delgado, tipo antaro, son de gran utilidad para almacenar elementos como aceites, aliños y salsas. Se sugiere usar siempre fondos antideslizantes.
- Las repisas de vidrio templado en los gabinetes superiores son de gran ayuda para almacenar elementos en la parte aérea de la cocina, dado que permiten ver bien los elementos desde abajo, sobre todo para personas de baja estatura.

En los clósets:

- Las cajoneras bajas de 14 cm de alto son ideales para ropa interior y calcetines.
- Es muy importante que los cajones sean de extracción completa ya que esto ayuda a poder visualizar de manera correcta el contenido.
- Las repisas tienen que ser múltiplos de 32 cm para que la ropa quepa bien. Es decir, de 32, 64 ó 96 cm.
- Los organizadores de calcetines ayudan a mantener el orden de éstos. En el comercio se pueden encontrar unos muy económicos y simples.

Como conclusión, creemos que el orden y organización se traduce en limpieza mental y, por ende, paz interior. Si entendemos el orden como un factor clave en la felicidad empezaremos a ver esta práctica como algo esencial en nuestra armonía.





13

Una casa inteligente:
la tecnología hace todo más sencillo



Luis Garcés, Vicepresidente de Samsung Electronics Chile.

El llamado “Internet de las Cosas” es un concepto que hemos estado escuchando desde hace algunos años y hoy, ya convertido en una realidad, viene a recordarnos que las personas pueden tener una vida más cómoda, gracias a la tecnología. El IoT, como se conoce por sus siglas en inglés, tiene que ver con que los objetos estén interconectados entre sí, lo que nos entrega infinitas posibilidades para controlarlos, monitorearlos y también que nos entreguen información útil.

En la actualidad, podemos usar nuestro smartphone para que este, a través de una aplicación móvil, consulte al refrigerador si existe comida en su interior que esté cercana a su fecha de vencimiento. Una acción que antes nos resultaba inimaginable y que se convierte, por estos días, en un ejemplo de que la masificación de electrodomésticos inteligentes como televisores, lavadoras, aspiradoras, aires acondicionados, microondas, entre otros, que hacen de la “casa inteligente” algo más que un sueño tecnológico.

La consultora IDC señaló, dentro de sus últimas predicciones, que el IoT sería una de las tendencias a las que se destinará mayor inversión en Latinoamérica. En tanto, se estima que solo para 2023 existan a nivel mundial 280 millones de aparatos de este tipo conectados a Internet. Con todo esto, los objetos y los electrodomésticos conectados se harán cada vez más y más cotidianos.

Marcas multinacionales, como Samsung, ofrecen ecosistemas completos de aparatos conectados al interior del hogar con objetivo de facilitar las tareas domésticas y hacerlas más eficientes.

En algunas ocasiones es reconfortante ocuparse del hogar, mantenerlo ordenado y limpio, pero muchas veces, el tiempo que destinamos a las tareas domésticas, como lavar ropa o aspirar, podría reducirse para destinarlo a otras cosas que nos causan mayor satisfacción. Reconozcamos que esas labores son necesarias, pero no son los mejores panoramas.

Además, consideremos que la vida es cada vez más ajetreada, por lo que administrar bien el tiempo es algo sumamente relevante. No nos arrepentiremos de entregarle más dedicación a eso que nos gusta o nos hace realmente felices, en vez de dejarlo de lado por las labores domésticas.

Una poderosa realidad como la contingencia actual de salud nos ha demostrado que compartir con los que más queremos o hacer lo que nos hace sentir bien, debe ser una prioridad y la tecnología apunta a lograrlo a partir de diferentes innovaciones. Es posible organizar el tiempo y administrarlo bien si tenemos un hogar inteligente como aliado.

Si imaginamos un spot ideal podemos estar recostados en el sofá e iniciar el lavado de ropa desde nuestro smartpone, al mismo tiempo que damos el vamos para que una aspiradora robot se encargue de realizar la ruta perfecta para dejar el piso limpio y trapeado. ¿Queremos hacer nuestras compras online? Nuestra casa inteligente también puede ayudarnos. Ya sea que necesitemos algo del supermercado o a través de una app de delivery, sabremos qué nos falta al consultar directamente con el refrigerador sin necesidad de abrirlo.

El estilo de vida que tenemos hoy en día ha contribuido a que los electrodomésticos evolucionen para ajustarse a nuestras necesidades. Los dispositivos móviles como fieles compañeros al interior y al exterior de la casa tampoco quedan fuera de este nuevo paradigma. Los teléfonos inteligentes una vez más nos sorprenden haciendo más de lo que imaginamos, ya que en este contexto funcionan como un control remoto para activar un ecosistema completo, tal como una llave maestra.

Usando una aplicación móvil también es posible encender o apagar electrodomésticos, ver si están cumpliendo sus tareas o usar la información que entregan para tomar decisiones de compra. A partir de esto, logramos una administración desde un aparato con el que ya estamos familiarizados, una nueva posibilidad que se abre a partir de algo que ya conocemos. Poco que aprender, pero mucho por descubrir.

¿Y qué pasa con las tareas que antes se realizaban puertas afuera, pero que hoy también tienen lugar dentro del hogar? Tener la casa como oficina o lugar de trabajo es algo que nos ha tocado explorar con mayor intensidad durante este último tiempo de manera más transversal y habitual de lo que nos habíamos propuesto, y puede ser más sencillo si nos lo proponemos.

Tablets y teléfonos son los dispositivos con los que estamos más familiarizados, pero muchos aún no han descubierto el potencial de su Smart TV para también hacerlo parte del día a día en el teletrabajo. Tener una videoconferencia desde tu TV también es una forma de vivir en una casa inteligente y actualmente estos aparatos incorporan nuevos usos como acceder a tu PC de manera remota o bien, “clonar” la pantalla del teléfono en la pantalla grande para realizar tareas con mayor comodidad.

Lo mismo si pensamos en entretenimiento. Las tardes de cine pueden ocurrir en tu propia casa. Los televisores hacen que la experiencia que podemos tener viendo series, películas o jugando videojuegos sea diferente, incluso si queremos hacer deporte y participar de actividades como meditación o yoga, también podemos hacerlas ayudados de un Smart TV. La casa ahora es gimnasio, oficina, centro de entretenimientos y más.

No nos queda más que disfrutar y utilizar a nuestro favor todos los electrodomésticos para armar nuestra casa inteligente, a partir de diseños multifuncionales y flexibles que han evolucionado para entregarnos un nuevo estándar y estilo de vida.



¿Qué nos depara el futuro?

Todas las funciones que hoy vemos como útiles y novedosas podrían tener en el futuro aún más cambios. En la última feria internacional de tecnología CES 2020, Samsung presentó diferentes robots, los que llevan un paso más allá el Internet de las Cosas, dando a conocer y a probar el sabor que tendrá el futuro. Este es el caso de Bot Chef, un asistente que puede colaborar activamente con una persona para lograr cocinar distintos platos en equipo y que está compuesto de dos manos, una pantalla y un sistema de reconocimiento de voz, y que no duda en asistir en tareas sencillas, pero realmente útiles tales como revolver, sazonar recetas o cortar las verduras.

A este útil robot también se le une Ballie, enfocado al bienestar y que se define como un robot doméstico. Esto quiere decir que puede convertirse en la compañía perfecta de adultos mayores, niños y hasta mascotas. Con su particular forma de esfera, este pequeño robot puede monitorear por video todo el hogar, recorrerlo y dar órdenes a las aspiradoras, refrigeradores, luces y otros artefactos conectados. Un simpático acompañante que nos demuestra que realmente un mañana robotizado no está tan lejos.





14

Reducir desechos desde casa



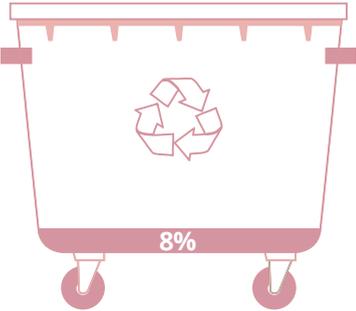
Verónica de la Cerda, CEO de TriCiclos.

La crisis sanitaria del Covid-19 probablemente marcará un hito en la forma en que nos relacionamos y vemos las cosas. La necesidad de distanciarnos para cuidarnos, dejar de hacer una serie de cosas y volcarnos al hogar como, quizás, hace mucho tiempo no hacíamos, nos empezó a mostrar ciertas realidades. Entre ellas, comenzamos a dimensionar los residuos que generamos, a ver que podíamos arreglar las cosas sin desecharlas a la primera, que el trabajo en equipo es vital si convivimos con más personas y que el orden nos permite vivir más tranquilos y felices; todas estas conclusiones son aplicables no solo para una buena convivencia, sino también para cuidar el medio ambiente.

¿Has pensado qué pasaría si el envoltorio o envase de los productos que compramos fuese mínimo o de un material reciclable? ¿O su formato evite comprar muchos envases para satisfacer una necesidad que solo generará más residuos? Sin lugar a duda, la cantidad de basura que generaríamos sería menor, pues no tendríamos tanto material de un solo uso o sabríamos rápidamente a qué grupo pertenece para poder reciclarlo. En simple, si desde sus inicios se pensara, por ejemplo, qué va a pasar con el envase de yogurt –incluyendo tapa y etiqueta– luego de ser usado, tendríamos menos que botar al vertedero y daríamos un nuevo uso a estos residuos. Es decir, la basura es un error de diseño.

Para muchas personas, el reciclaje parece ser la única forma de aportar al planeta y evitar que nuestros desechos vayan directamente a un vertedero. Sin embargo, la invitación es a ir unos pasos más atrás y ver algunas alternativas que tenemos para ir aportando un granito de arena desde nuestro hogar.

En primer lugar, tenemos un poder importante que puede hacer grandes cambios en la elección y nuestros hábitos de consumo. Elegir un envase sobre otro, preferir aquella marca que opta por un envase más amigable con el medio ambiente, comprar a granel cada vez que se pueda, son parte de esas acciones que todos podemos ir adquiriendo con el tiempo y que van generando impacto en el planeta y en el comportamiento del mercado.



83.679

toneladas de plástico al año.

Según un estudio elaborado por la Asociación Gremial de Industrias de Plásticos (Asipla), al año 2019 en nuestro país se reciclaban cerca de 83.679 toneladas de plástico al año, lo que vendría siendo solo un 8% de lo que generamos.

A estas cifras se le suman los resultados de una investigación realizada por el Doctor en Economía del Suelo de la Universidad de Cambridge, Nicolás Valenzuela, quien señaló que en los 42 municipios que reciclan, solo el 1,7% de residuos logran ser reciclados.

Claramente, cambiar las formas en que estamos acostumbrados a comprar toma un tiempo, ya que muchos tenemos ciertas marcas muy arraigadas y, por lo tanto, optar por otras es un proceso. Sin embargo, hay muchas personas que ya han dado el salto a esta aventura, por lo que no es imposible cuando existen alternativas. Si bien, es necesario nuestro cambio como consumidores, también se requiere que las empresas avancen en esta materia y podamos disponer de opciones de envases o formas de compra más amigables con el medio ambiente.



Durante el segundo semestre del 2019, se dio a conocer una encuesta realizada por la empresa de análisis de datos, Kantar, a 24 países de Europa, América Latina y Asia, donde se concluyó que un tercio de los encuestados se encontraban tomando diversas medidas para reducir su huella y pese a que Asia y Latinoamérica son los que manifestaron menos compromiso, el 37% de los encuestados chilenos afirmaba estar tratando de hacer un cambio activamente.

Pero ¿en qué deberíamos fijarnos antes de comprar?

- *Evitemos los empaques:* cada vez hay más posibilidades de comprar ciertos alimentos a granel, llevando bolsas reciclables o envases desde la casa y evitar así el uso de recipientes. A estas iniciativas se han sumado productos como el detergente y el agua purificada. A esta lista agreguemos evitar la compra de frutas y verduras que vienen sobreenvasadas.

- *Cambiamos los envases:* se nos hace muy complejo saber el proceso de fabricación de un envase, pero si ya no pudimos evitar el empaque y sabemos que alguna marca está trabajando con materiales más amigables con el planeta, no dudemos en preferirla.

Y queda una tarea final y personal: **¿lo necesitamos? ¿en qué cantidad?** Por más raro que pueda parecer, estas preguntas son muy importantes. Muchas veces vamos al supermercado y compramos cosas que no necesitamos y terminamos generando basura innecesaria, o vamos comprando de a poquito algo que podemos preferir en un formato más grande para no ir generando más desechos innecesarios.

Otra forma de aportar desde nuestro hogar es volver a los orígenes. ¿Cuántos de nuestros abuelos o padres preferían primero arreglar esa radio que se echó a perder antes de tirarla a la basura? Lo que parecía ser una costumbre, producto de lo difícil que era acceder a ciertos bienes, se fue transformando en una verdadera cultura de lo desechable, donde a la mínima falla se opta por comprar un equipo nuevo. Sin embargo, hoy tenemos la posibilidad de usar tecnología e Inteligencia Artificial para retomar esos modelos de uso y consumo, manteniendo eficiencia e, incluso, mejorando nuestra experiencia como usuarios.



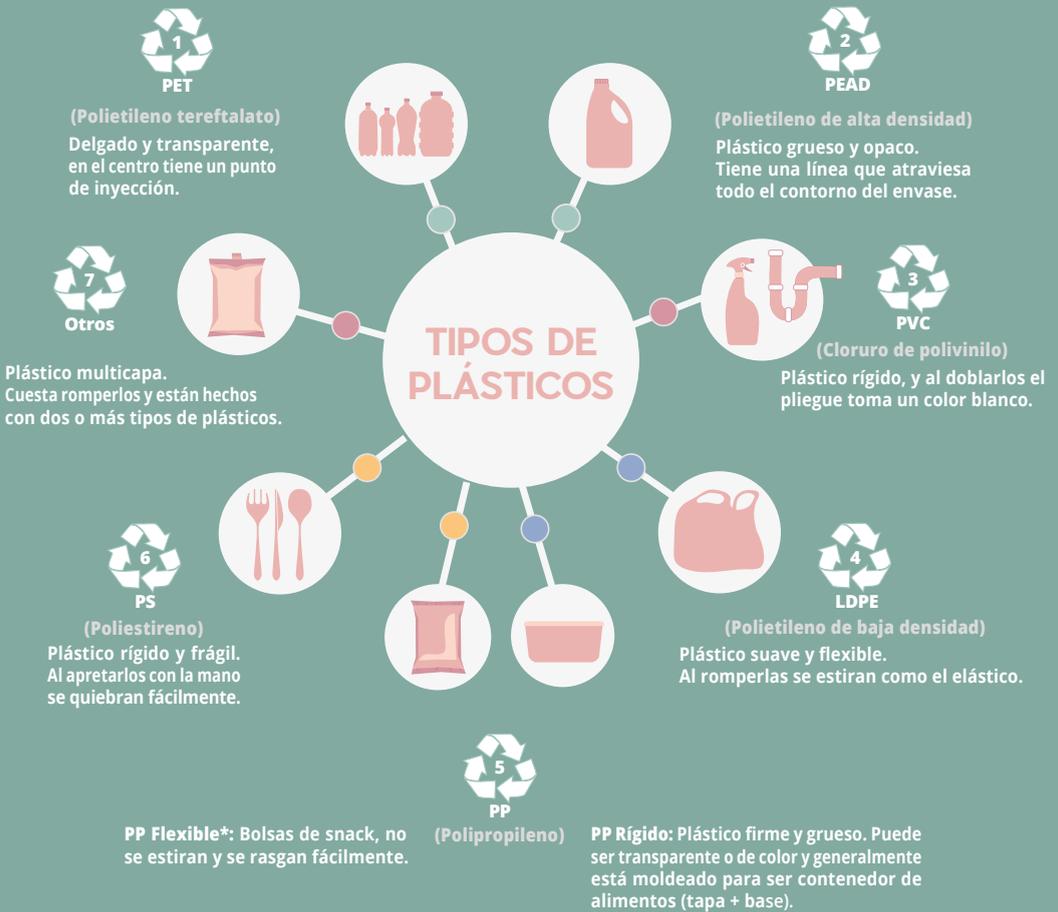
El informe “Global E-waste Monitor 2017” de Naciones Unidas planteaba que en 2017 se desecharon 44,7 millones de toneladas de residuos tecnológicos y ya en esa fecha se estimaba que para el 2019 la cifra llegaría a los 50 millones, lo que significaba que cada persona eliminaba cerca de 4,2 kilos de basura tecnológica.

La creatividad y la innovación son parte importante en la cultura del cuidado ambiental. Pensar en cómo darle un nuevo uso a algo o rescatar parte de ello para crear una cosa completamente nueva es parte de lo que todos podemos hacer para disminuir esta dinámica de comprar, usar y botar que se ha hecho tan propia en las últimas décadas y que tan mal le hace al medio ambiente. Una clásica tetera convertida en un macetero o un jeans viejo transformado en un bolso son muestras de que se pueden hacer cosas entretenidas para cambiarle la vida a un producto sin tener que invertir tanto dinero.

Como mencionamos, el reciclaje es quizás en lo primero que pensamos a la hora de tomar acciones para cuidar el medio ambiente, pero ya vimos que hay una serie de otras cosas que podemos hacer antes de separar nuestros residuos para llevarlas a un contenedor.

Pasos para aportar desde el hogar al medio ambiente:

- Consumir marcas y productos con menos empaques
- Reutilizar, reparar o transformar
- Reciclar



*A raíz de la nueva Ley de Ecoetiquetados, TriCiclos actualmente está trabajando en un piloto para reciclarlo, junto al Ministerio de Medio Ambiente y otras organizaciones.

Nivel de Reciclabilidad ● ● ● ●

Fuente: TriCiclos

El gran problema que tenemos actualmente con el reciclaje es que no sabemos bien el proceso. Reciclar parece simple, pero lo cierto es que requiere de educación y disciplina para que este sea llevado a cabo de manera correcta. Sin embargo, es un camino muy bonito de transitar, especialmente si se logra involucrar a más personas de la familia. ¿Cómo partir?

Lo primero es aprender a diferenciar los tipos de basura o residuos que vamos generando desde la clasificación más básica, que distingue los desechos orgánicos de los inorgánicos.

Los desechos orgánicos, que son los de origen vegetal o animal, pueden ser reciclados a través de los compost, haciendo que estos desperdicios puedan ser utilizados como abono orgánico para nuestro propio jardín o huerta. Podemos generar un pequeño espacio en el hogar para ir separando los residuos inorgánicos. Una caja o gaveta son súper útiles, pero debemos saber qué irá en cada uno, ya que revolver la basura puede estropear el proceso.

Hoy los niños son los más conscientes con el medio ambiente, así que si tienes hijos no dudes en sumarlos e irles enseñando. Lo que para nosotros es una nueva forma de actuar, para ellos puede transformarse desde muy pequeños en la forma de ver el mundo.

Los desechos inorgánicos son donde existe la mayor cantidad de variedades para reciclar y dar una nueva vida a los residuos. Entre ellos están vidrio, metales, aluminio, PS, PE Rígido, PP Rígido, PET, tetra, cartón, otros papeles y papel blanco.

En el caso de las cajas de cartón, podemos plegarlas para ahorrar espacio. Recuerda que no deben tener restos de contenido orgánico. Algo similar a lo que podemos hacer con los envases de tetrapack, los que antes de ser doblados, debemos asegurarnos de limpiar.

Dentro de los variados residuos inorgánicos que existen, los que más nos complican son los plásticos, ya que existen siete tipos de ellos, siendo el último el “otro”, es decir uno que cuesta identificarlo, pues está hecho con dos o más tipos de plásticos.

Otro elemento de uso muy cotidiano en los hogares que también puede ser reciclado es el aceite. Hay muchas personas que luego de usarlo lo tiran por el lavaplatos. Sin embargo, un litro de aceite puede contaminar hasta 1.000 litros de agua, por lo que se puede guardar en botellas desechables y entregar a diferentes organizaciones que le dan un nuevo uso sin generar los mismos niveles de contaminación.



Hoy los niños son los más conscientes
con el medio ambiente.

Si todos hacemos pequeños cambios, si vamos compartiendo estos datos respecto a cómo ser más respetuosos con el planeta y transformamos la nueva práctica en una forma de vida, el aporte dejará de ser pequeño para convertirse en algo sustancial para el cuidado del medio ambiente.

Tenemos diversas formas para convertirnos en agentes de cambio. Ninguna es excluyente de la otra: reutilizar, reparar, cambiar nuestros hábitos de consumo y reciclar son parte de acciones que nos pueden permitir cuidar nuestro hogar en la actualidad e ir sembrando un mejor futuro para las nuevas generaciones.



OLIVIA & ANASTASIA
MATICO
Podocarpus
50 g



OLIVIA & ANASTASIA
BOLDO
Peumus
50 g



OLIVIA & ANASTASIA
ROSA JAMAICA
Rosa
50 g





15

Vivienda 24/7:

la importancia de la optimización



José Antonio Kovacevic, Gerente Green Building de Efizity.

Valentina Quintanilla, Jefa de Área de Proyectos Residenciales,
Unidad Green Building de Efizity.

Cómo nos ha cambiado la vida... y la rutina. Muchos de nosotros pasábamos horas y horas en la oficina, y nuestras viviendas eran de uso diario, pero esporádico, exclusivos para el descanso y uso de fin de semana. Desde esta nueva normalidad, pasamos mucho tiempo del día, por no decir todo el día, en nuestras viviendas. Incluso semanas completas en períodos de cuarentena. Trabajamos desde nuestros hogares y aquellos que viven en familia deben compatibilizar las labores con padres, abuelos, hermanos, en los espacios que antes estaban destinados a descansar y distraerse.

Así como repentinamente cambiamos nuestra vida, necesitamos cambiar nuestras viviendas. Algo de eso estamos haciendo, pero por mientras, la gran pregunta es cómo compatibilizamos nuestro trabajo con nuestro descanso. Otras preguntas que se vienen a la cabeza son: ¿Cómo, en este contexto, somos capaces de hacer el cambio entre el horario laboral y el de descanso?, ¿cómo cada persona puede tener su propio espacio?, ¿cómo mantenemos prácticas que nos mantengan saludables tanto física como mentalmente?

Esto podríamos dividirlo en dos aspectos fundamentales: **la infraestructura y la operación**. La primera tiene que ver con la vivienda propiamente tal, sus muros, sus ventanas, sus espacios, etc. La segunda es cómo poder operar nuestra vivienda de la mejor forma posible. Y ahí están los consejos como a qué hora ventilar, a qué hora bajar las cortinas, qué luces prender y cuáles apagar... Todo para mejorar nuestro bienestar.

Ya se habló en los otros capítulos de cómo muchos factores, incluidos la temperatura interior, los niveles de humedad, iluminación y otras variables

físicas, pueden determinar nuestro nivel de confortabilidad, felicidad e incluso afectar nuestra salud. Pero, a propósito de la pandemia del Covid-19, nos gusta empezar abordando la operación, en particular cómo adaptarnos y optimizar el ambiente en nuestros hogares durante periodos de pandemia.

Desde el año 1936, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (HHS) y su “Urban Land Institute” han estudiado cómo los edificios pueden ser más saludables y cómo podemos optimizar nuestra salud mental en ellos; y a raíz del Covid-19 se ha hecho más importante considerar algunas iniciativas que han propuesto:

- *Instalar el espacio de trabajo donde se pueda ver hacia el exterior a través de una ventana o se puedan ver plantas interiores:* estar visualizando la naturaleza tiene beneficios; de hecho, el concepto de Biofilia se refiere a la afinidad innata que las personas comparten con otras formas de vida y la naturaleza. Esto se ha asociado con un mejor desempeño de los niños en el colegio, con la disminución del tiempo de recuperación de los enfermos en los hospitales y una baja en el ausentismo laboral en las oficinas. Si no contamos con ventanas, también es efectivo incorporar plantas de interior, ya que muchas de ellas pueden limpiar el aire de sustancias químicas, disminuyendo la concentración de algunos de los contaminantes. Además, aportan humedad al aire y disminuyen la electricidad estática ambiental.
- *Exponerse a luz natural y a una buena luz artificial:* los beneficios de la exposición a la luz natural son conocidos, pero tan importante como tener acceso a luz natural, es poder controlar el nivel de luz al interior a los espacios. Además de tener ventanas que permitan su ingreso a los espacios, es ideal que tengamos algún tipo de sistema como cortinas, persianas u otros elementos que nos ayuden a regular la radiación y el calor que se pueden generar al interior. Lo mismo con la iluminación artificial, lo recomendable es que podamos tener distintos tipos de lámparas dependiendo de los usos que le demos a cada espacio.



Instalar el espacio de trabajo donde se pueda ver hacia el exterior a través de una ventana o se puedan ver plantas interiores.

- *Mantener el aire interior renovado:* una buena ventilación tiene el objetivo de renovar el aire interior de nuestro hogar y de esa manera, hacer entrar aire fresco que sustituya el viciado, reduciendo olores, ácaros y mohos. Hay que cuidar la calidad del aire también respecto de la humedad, la que se genera cuando nos duchamos, cocinamos o mantenemos ropa húmeda al interior. Si es en verano, recomendamos ventilar en las horas más frías, durante la mañana y la noche para poder además refrescar la vivienda. Pero en el invierno, hay que tratar de que sea lo menos posible y a las horas de mayor temperatura exterior. Si no renovamos en los horarios adecuados, podemos perder mucho calor; por lo que la idea es optimizar la ventilación para ahorrar energía. Por ejemplo, unos minutos al mediodía y otros a media tarde. Es importante destacar que la ventilación es importante, pero mal realizada, puede impactar negativamente en el confort de nuestra vivienda. Por lo tanto, no dejemos de ventilar, evitando hacerlo en exceso.

Sobre la calidad del aire interior, en países en vías de desarrollo y subdesarrollo, la mayor cantidad de enfermedades se asocia a la contaminación interior por humos y gases de cocina y calefacción. En cambio, en países desarrollados, tiene que ver con las sustancias químicas presentes en el ambiente construido; provocando que el edificio pueda ser catalogado de “enfermo”. La contaminación del aire interior se puede convertir en la principal fuente de exposición a contaminantes y químicos, sobre todo cuando pasamos tanto tiempo en nuestras viviendas.

Para disminuir estos riesgos, el objetivo principal es el control, eliminación y/o reducción de fuentes y agentes. Estos pueden proceder de comportamientos como el tabaquismo, la presencia de mascotas, el uso de ciertos cosméticos, productos de higiene y plaguicidas, así como la combustión interior en algunos artefactos, la mala instalación o mantenimiento de sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado; como algunos materiales y productos (pinturas, barnices, aislante y disolventes). Para bajar estos niveles, recomendamos usar detergentes y limpiadores con alguna certificación ambiental que influyen tanto en el aire, como en el agua. Para evitar la contaminación de esta última, es preferible elegir aquellos productos que también aseguren biodegradabilidad.



”

Una buena ventilación tiene el objetivo de renovar el aire interior de nuestro hogar.

Siguiendo con optimizar la calidad del aire; es importante seguir algunas recomendaciones a la hora de comprar o cambiar los muebles:

- Preferir muebles de madera maciza, bambú u otras sin tratar.
- Ventilar por varios días si vas a introducir nuevos muebles, sofás o alfombras.
- Elegir productos que indique “bajo en formaldehído” o “bajo en COV” (Compuestos Orgánicos Volátiles), presentes en pinturas, barnices y adhesivos.

Ahora abordemos la **infraestructura** o la vivienda propiamente tal. Obviamente, la mayoría de ellas no estaba preparada para una situación como la que comenzamos a vivir desde marzo del 2020. Esto nos está haciendo repensar el diseño de algunos espacios, tanto dentro de los hogares, como en los espacios comunes de condominios y edificios.

Al buscar o diseñar las viviendas en el actual escenario, tenemos que cuestionarnos qué tan saludables son por su acceso a la luz natural, el acceso a vistas a la naturaleza, su capacidad de ventilarse adecuadamente, la multifuncionalidad de sus espacios y lo saludable de los materiales. Por eso creemos que los siguientes puntos deben ser considerados en el futuro:

- Uso de materiales que no emitan toxinas peligrosas como los Compuestos Orgánicos Volátiles y evitar el uso de alfombras o mobiliario que acumulen ácaros.
- Disminuir la exposición a moho, pensando en los materiales que componen la envolvente y sus riesgos de condensación intersticial y superficial (actualmente solo exigible en viviendas de ciudades saturadas de contaminación con PDA - Plan de Descontaminación Ambiental).
- Uso de elementos de ventilación natural pasiva, mecánica o mixta, que permitan controlar la ventilación e incorporar filtros o purificadores de aire.

- Diseñar espacios de alta calidad que permitan un uso multigeneracional de juego y recreación al interior de las viviendas y en los espacios comunes.
- Considerar espacios adicionales para poder trabajar en el hogar.
- Integrar zonas para huertos y jardinería.

Estos cambios e innovaciones serán necesarios de incorporar y esperamos se conviertan en un incentivo para construir viviendas más saludables. Cada vez es más común que los edificios y también las viviendas sean evaluadas con una amplia variedad de indicadores, estándares y certificaciones que miden qué tan sustentables o ecológicas son, preocupándose por la “salud del planeta”, pero el próximo paso es enfocarse más en nosotros, en cómo las construimos y las operamos para mejorar nuestra propia salud. Entendiendo además que salud, tal como define la Organización Mundial de la Salud (OMS), no solo es la ausencia de enfermedad, sino un estado de bienestar físico, psíquico y social.

Esta crisis sanitaria nos está dejando muchas enseñanzas, demasiadas probablemente. Pero en lo que respecta a las viviendas, es un hecho que se convertirán en un espacio 24/7, que tenemos que saber habitar y elegir al momento de arrendar o comprar. Esto será clave para mantener nuestro equilibrio y nuestra salud. Bienvenidos al futuro de la vivienda.



THIS IS YOUR LIFE.
AND DO THEM OFTEN.
MAKE TIME FOR YOUR FAMILY AND GOOD FRIENDS.
WORK HARD. DON'T BE AFRAID TO TRY OR LAUGH.
LOVE HARDER. BE INSPIRED AND INSPIRE OTHERS.
TURN OFF THE TV AND GO OUTSIDE.
SING LIKE NO ONE IS LISTENING.
DANCE LIKE NO ONE IS WATCHING.
STOP SEARCHING FOR TRUE LOVE. IT WILL FIND YOU.
LEARN SOMETHING. **SHARE IT WITH SOMEONE.**
BE PASSIONATE ABOUT THE ONES YOU LOVE.
FOLLOW YOUR DREAMS. **OTHERS WILL**
LET THEM TAKE YOU TO NEW PLACES. **INTRODUCE YOURSELF TO NEW PEOPLE.**
STOP WORRYING. **START TRUSTING.**
HANG ON TO YOUR PAST BUT **LOOK FORWARD TO YOUR FUTURE.**
FORGIVE AND FORGET. **SEIZE THE**
EAT, DRINK AND BE MERRY MOMENT.
TRAVEL OFTEN. SMILE OFTEN. LOVE OFTEN.
YOU ONLY LIVE ONCE.



16

Home Office:
hogar y oficina



María Francisca Yáñez Castillo, National Technology Officer - Microsoft Chile

Estamos viviendo una **gran disrupción**. La pandemia generada por Covid-19 gatilló el desafío de pasar en tiempo récord de un estilo de trabajo presencial a un estilo híbrido, el que combina la presencialidad tradicional con la virtualidad del trabajo remoto. Para varias organizaciones fue difícil, pero la mayor complejidad la vivimos al interior de nuestros hogares. De un día para otro, comenzamos a tener un uso más intensivo y extensivo de los espacios en nuestras casas o departamentos, que pasaron de estar vacíos durante el día, a estar acogiéndonos las 24 horas, los siete días de la semana.

Es un hecho de que muchos de nuestros hogares no tenían las condiciones idóneas para trabajar. Antes de la pandemia, las viviendas con espacios destinados exclusivamente a trabajar, como una oficina o un despacho, eran una minoría y quizás para muchos, eran un lujo personal. El uso intensivo del hogar nos llevó a trabajar en la cocina, el comedor, la terraza, el patio y hasta en el dormitorio. Hay casos un poco más extremos de personas que se conectan desde el estacionamiento o incluso dentro de un automóvil en busca de más privacidad.

Y así, las fronteras entre el trabajo y la vida personal desaparecieron casi sin darnos cuenta. Para la mayoría, los espacios se hicieron estrechos, pero dentro de todo el contexto de cambio y adaptación, la tecnología fue un habilitador y un gran aliado para enfrentar los desafíos.

De acuerdo a un estudio global realizado por Microsoft¹, incluso después de un año trabajando desde casa, el 42% de los empleados dice que le faltan elementos esenciales de oficina en su hogar, y uno de cada 10 dice no tener conexión adecuada a Internet para realizar su trabajo. Y más de un 46% comenta que sus empleadores no los ayudan a solventar los gastos del trabajo remoto.

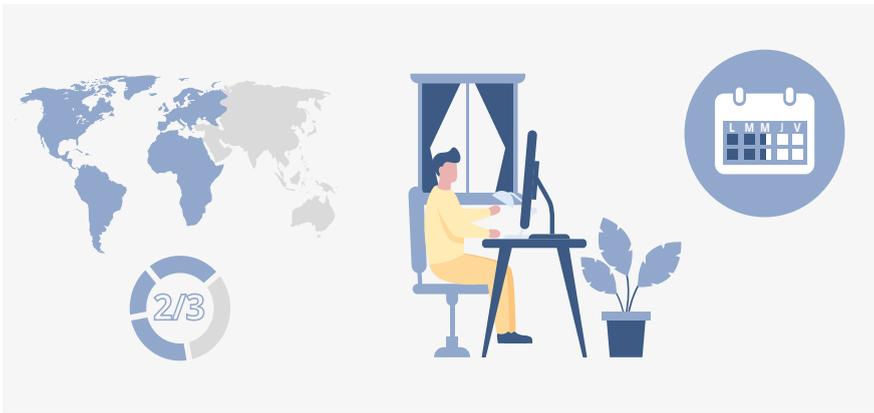


Fue así como, en una primera etapa, nos abalanzamos a través del *e-commerce* a las tiendas de retail, las que tuvieron peaks significativos en sus ventas de muebles de oficina —escritorios y sillas fueron fuertemente demandados—, mientras que la industria tecnológica también enfrentaba alzas históricas de ventas para conectarse desde casa con el trabajo, el colegio, la universidad y con varias otras organizaciones.

En una segunda etapa, nos empezamos a preocupar de la calidad de nuestras conexiones a Internet, a buscar sistemas colaborativos y plataformas de comunicación eficientes para poder llevar a cabo nuestro trabajo de forma remota, a buscar soluciones que nos facilitaran, por ejemplo, acceder al correo desde distintos dispositivos desde cualquier lugar. En este proceso, comprobamos que herramientas como Office 365 y Teams, fueron aliados valiosos para muchos trabajadores y familias, ayudándolos a ser productivos desde su casa y desde cualquier lugar.

Lo mejor de ambos mundos

Inicialmente, muchas personas pensaron que el trabajo remoto sería algo pasajero, que duraría un par de semanas o un par de meses, pero poco a poco hemos entendido que no habrá vuelta atrás. De acuerdo con las encuestas y estadísticas de uso de nuestras distintas soluciones Microsoft, el trabajo flexible está aquí para quedarse.



Un estudio reciente del World Economic Forum² nos muestra que dos tercios de las personas en el mundo quieren trabajar de manera flexible cuando la pandemia del Covid-19 termine y que –en promedio–, quieren trabajar desde sus hogares 2,5 días a la semana.

El nuevo escenario parece claro: la adaptación de los hogares continuará, incluso podríamos decir que tendrá varias vueltas hacia adelante. Entonces parece válido preguntarse, ¿cómo se adapta nuestro hogar de forma sustentable y sin vuelta atrás? La tecnología, sin duda, ha jugado un rol fundamental como habilitador en este nuevo contexto y, de seguro, lo seguirá siendo.



...es vital fortalecer y mejorar el trabajo desde casa,
sobre todo por los beneficios
que hemos podido experimentar...

Por nuestra parte, hemos estado trabajando para mejorar la experiencia del trabajo a distancia. Imaginamos salas de reuniones con pantallas de mayor tamaño, cámaras posicionadas a la altura de los ojos para un mejor contacto visual y audio espacial con objetivo de ofrecer una sensación más auténtica y de mayor presencia a quienes están en formato remoto. Nuestro objetivo es que Microsoft Teams Rooms garantice que todos puedan ser vistos, escuchados y participar como si estuvieran allí en persona. Incluso estamos integrando interacciones sociales a través de emojis y reacciones.

En esta misma línea, este año lanzamos una nueva plataforma tecnológica, llamada Viva, una intranet enfocada en mejorar el trabajo remoto y satisfacer las necesidades de los empleados en este nuevo entorno laboral, más “virtual”, permitiendo compartir conocimiento, tener una formación continua, mantener la cultura interna y fomentar la comunidad entre los trabajadores, aunque estén trabajando desde su hogar.

“Durante el último año, una de las áreas que más rápidamente ha experimentado una transformación rápida es la forma en la que trabajamos. Las expectativas de los trabajadores están cambiando, por lo que tendremos la necesidad de definir la productividad de manera más amplia, incluyendo la colaboración, el aprendizaje y el bienestar para impulsar el avance profesional de todos los colaboradores, incluidos los de primera línea y de conocimiento, así como para los nuevos graduados y aquellos que están en la fuerza laboral hoy. Todo esto debe hacerse con flexibilidad en cuándo, dónde y cómo trabaja la gente”. Satya Nadella, CEO de Microsoft.

Estamos convencidos que es vital fortalecer y mejorar el trabajo desde casa, sobre todo por los beneficios que hemos podido experimentar: más tiempo familiar, más tiempo para dormir, almuerzos familiares, entre otros. Pero también ha traído desafíos como el cansancio digital y el trabajo solitario o en silos. En este sentido, el 54% de los trabajadores siente que está trabajando demasiado y un 39% se siente exhausto.

Antes de la pandemia, llegar a casa significaba descanso, relajó, desconexión o juego con los niños, pero hoy el límite es difuso en tiempo y espacio. Y si hay una conclusión clara, es que las personas queremos lo mejor de los dos mundos, es decir, lo mejor de nuestro hogar y lo mejor de nuestra oficina. ¿Qué podemos hacer en nuestros hogares entonces para que nuestro espacio más íntimo nos ayude a conseguir ese balance? Es una pregunta abierta que nos llama a la imaginación doméstica y también a la creatividad profesional de los arquitectos y constructores, que ya se está reflejando en el desarrollo de los llamados **hogares nativos híbridos**, o **los hogares nativos post pandémicos**, que están incorporando espacios para trabajar, como oficinas, escritorios, rincones de concentración o estudio, y considerado aristas que son fundamentales en el trabajo híbrido: productividad, bienestar, así como balance de la vida laboral y personal.

Un trabajo más humano y auténtico

A medida que la gente navegaba por el estrés sin precedentes en medio de las cuarentenas, equilibraba el cuidado de los niños y la educación en el hogar, trabajaba desde la cocina o el comedor y calmaba a los perros ladrando, algo cambió: ¡el trabajo se volvió más humano!

Una de cada cinco personas ha conocido a las mascotas o familias de sus colegas de manera virtual a través de la pantalla, y uno de cada seis ha llorado con un colega este año. Y estos números que nos estremecen son mayores en industrias o sectores más afectados por los efectos de la pandemia, como la educación, el turismo y la atención médica.

En este mismo sentido, podemos ver que las interacciones con compañeros de trabajo pueden ayudar a fomentar un ambiente donde las personas se sientan más cómodas para ser ellas mismas. En comparación con hace un año, el 39% de las personas dice que tienen más probabilidades de ser auténticas en el trabajo, y el 31% tiene menos probabilidades de sentirse avergonzadas cuando su vida en el hogar aparece en el trabajo³. Y las personas que interactuaron con sus compañeros de trabajo vía virtual, no solo experimentaron relaciones de trabajo más sólidas, sino que también mostraron una mayor productividad y

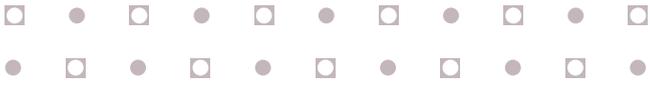
un mejor bienestar general. Esto nos da luces de los cimientos de nuestra transformación en el hogar y que las personas queremos sentirnos en casa, siendo nosotros mismos, con autenticidad.

¿Qué podemos hacer? Invertir en espacio y tecnología para tender puentes entre los mundos físico y digital, así como entender que el lugar del trabajo ya no se detiene en la oficina y –por lo tanto–, las personas requieren contar con las herramientas adecuadas, ya sea que estén desde casa, su escritorio o en movimiento. Además, las salas de reuniones y la cultura de equipo tendrán que evolucionar para garantizar que se escuchen todas las voces. Y no menos importante: el hogar debe considerar la productividad, pero debe centrarse en nuestro bienestar y especialmente en la autenticidad.

Bibliografía

- 1 • *The 2021 Work Trend Index – Microsoft*
- 2 • *Home or office? Survey shows opinions about work after COVID-19 – World Economic Forum*
- 3 • *The 2021 Work Trend Index • ©Microsoft*





17

La casa: tuya, siempre tuya



Verónica Niklitschek, Directora Ejecutiva ESE Business School Chile,
Universidad de los Andes.

“Aquel que encuentra la paz en su hogar, ya sea rey o aldeano, es de todos los seres humanos el más feliz”. Goethe.

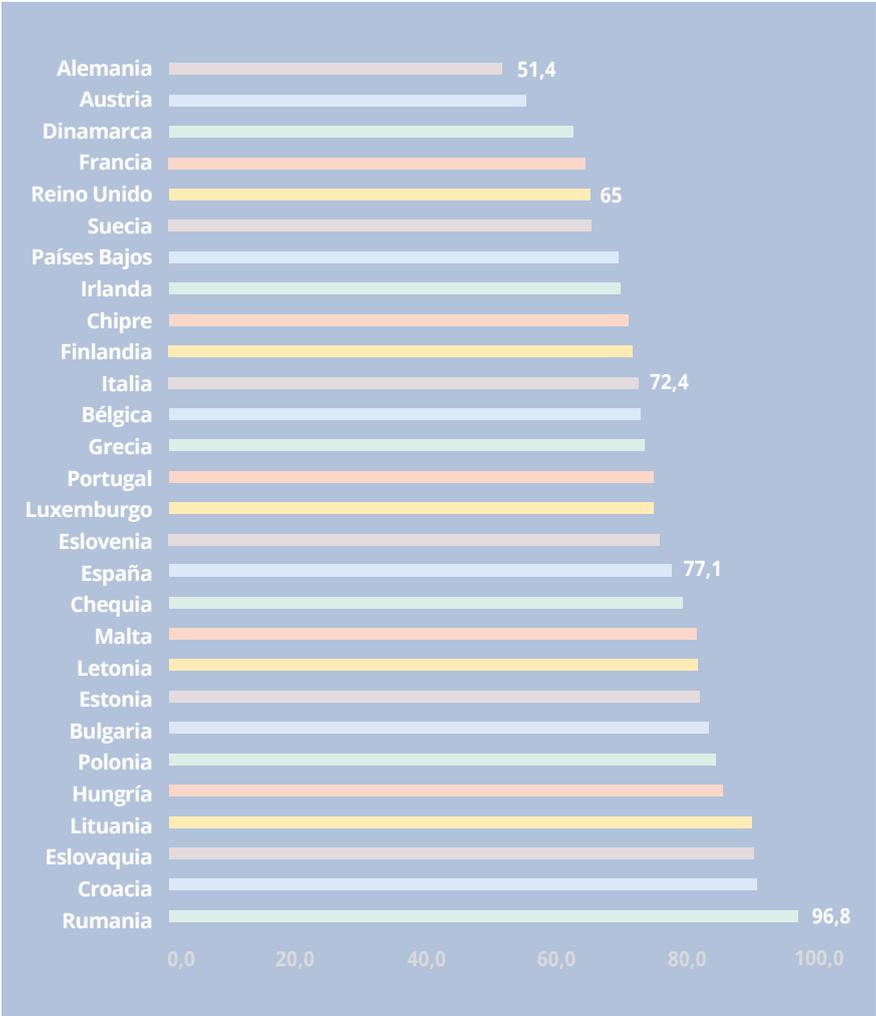
Hace 10.000 años, los humanos eran recolectores-cazadores y vivían bastante bien. Lo hacían en núcleos familiares reducidos, en un hogar. Tenían una dieta variada, recolectaban y cazaban solo lo necesario para comer. Desarrollaron habilidades que les permitieron no depender en exclusiva de ninguno de estos alimentos y sus cuerpos estaban adaptados a estas tareas. Entonces, ¿por qué decidieron asentarse en un lugar y, por primera vez en la historia, tener lo que se conoce como una “casa”?

La teoría dice que esto fue el resultado de la Revolución Agrícola. Los humanos comenzaron a crear las condiciones para cultivar ellos mismos sus alimentos, trigo, arroz y patatas, principalmente. Estas tareas iban desde despejar la tierra, prepararla, cultivar, cuidar y cosechar, lo que les tomaba tanto tiempo, que se vieron obligados a instalarse de forma más definitiva en estos lugares. Y así nacieron las primeras casas.

Cultivar el trigo les dio la posibilidad de obtener más alimento para sustentar núcleos de mayor tamaño. Fue el nacimiento del crecimiento poblacional. Esta teoría nos plantea el surgimiento de las casas como un medio para alcanzar un fin mayor, es decir, el cultivo de especies para poder establecer comunidades de mayor tamaño. Otras teorías plantean lo inverso, que el ser humano habría dado un salto evolutivo que le permitió domar animales y cultivar especies para abandonar una vida de peregrinaje tortuoso, cazando y recolectando lo que estuviera a la mano.

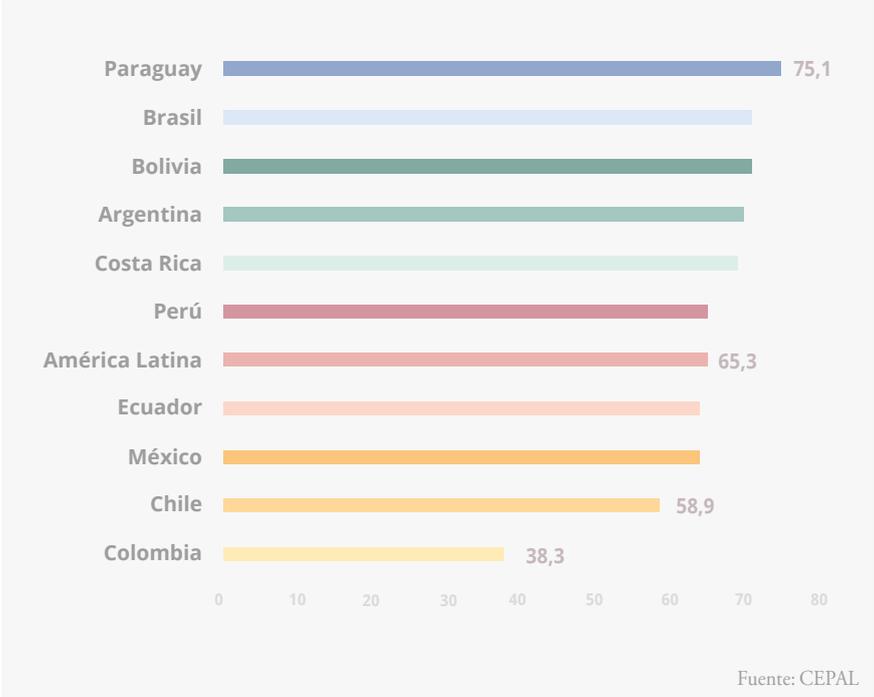
Si para la raza humana asentarse fue un medio o un fin, no lo sabemos, pero lo que sí sabemos es que para muchas personas existe “el sueño de la casa propia”. Revisemos algunas cifras: en los estados miembros de la Unión Europea, el 69,3% de la población vive en propiedades ocupadas por sus propietarios. Esta cifra varía bastante en los distintos países, en un extremo se encuentra Rumania donde el 96,8% de su población vive en propiedades ocupadas por sus propietarios, mientras que en Alemania solo el 51,4% lo hace (ver Figura 1).

Figura 1. Porcentaje de población con vivienda en propiedad en la Unión Europea en 2017 por países.



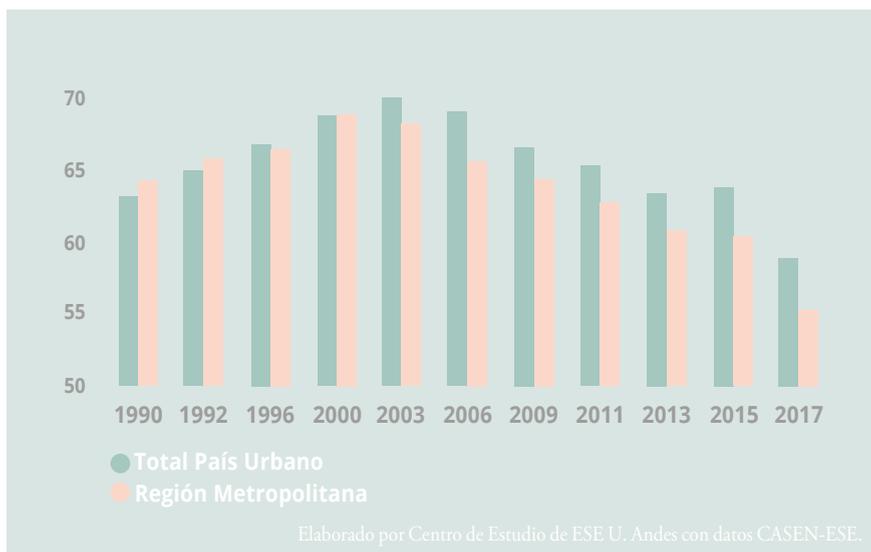
Miremos ahora en el continente americano (ver Figura 2). La realidad no es muy distinta a la europea, si bien en su mayoría son países de menor desarrollo económico.

Figura 2. **Porcentaje de hogares según condición de tenencia de la vivienda áreas urbanas por país 2018.**



En Chile, el porcentaje de hogares que son propietarios de sus viviendas se encuentra dentro de los más bajos, solo por encima de Colombia. Pero esto no ha sido siempre así. Durante los ‘90, la cifra fue subiendo sostenidamente, influida por el subsidio de política habitacional que favorecía la propiedad de la vivienda y un mayor acceso a créditos, y llegó a su máximo nivel en 2003. Luego, la tendencia se invirtió rápidamente a la baja (ver Figura 3).

Figura 3. **Porcentaje de hogares propietarios, evolución en Chile.**



En el 2017 había 5,7 millones de hogares en Chile, 339 mil más que en 2019. Del cambio en el stock, un 53% lo hizo como arrendatario y solo un 9% como propietario. El cambio es muy relevante. No se cuenta con cifras más recientes, a raíz de la crisis social que vivió el país, seguida de una sanitaria, que ha imposibilitado levantar datos. Pero es muy probable que la tendencia se haya acentuado.

¿Estaremos los chilenos en camino a una vida frustrada por no poder cumplir con este sueño? Un estudio realizado a países europeos señala que un 15% de la felicidad está explicada por un hogar feliz, posicionándose en segundo lugar en orden de importancia después de la salud, que logra un 17% (The GoodHome Report, 2019). Lo interesante del estudio es que, sorprendentemente, tener un hogar feliz es casi tres veces más incidente en la felicidad que el valor que se le asigna a los ingresos. Esto nos lleva a la siguiente pregunta: ¿qué variables inciden en considerar un hogar feliz o no?



Un hogar adaptable a futuras necesidades.

En primer lugar, deben estar presentes una serie de condiciones básicas, al menos en alguna medida. Algunas de ellas son intuitivas; sin embargo, otras revelan que a veces “buscamos la felicidad en los lugares equivocados”. El estudio distingue y ordena, según importancia, seis condiciones:

- Un hogar que en general está en buenas condiciones
- Un hogar que sea adaptable a futuras necesidades
- Un hogar que es percibido como espacioso
- Un hogar que es propio
- Un hogar que tiene suficientes dormitorios por residentes
- Un hogar que tiene muchas habitaciones

De acuerdo con los descubrimientos de este estudio, la propiedad de la vivienda recién ocupa el cuarto lugar en importancia. Antes de la propiedad, existen otros factores más determinantes en la percepción de felicidad en el hogar y, luego, con la percepción de felicidad en general, como son que la vivienda esté en buenas condiciones, se adapte a nuestras necesidades y que se perciba como espaciosa.

Los resultados muestran una diferencia muy menor entre aquellas personas que son propietarios versus arrendatarios. Se sugiere que una de las explicaciones de esta diferencia podría provenir del hecho que los propietarios tienden a sentirse más seguros financieramente que los arrendatarios, o por la falta de control que puede sentir un arrendatario respecto de la renovación del contrato.

El estudio también detectó que, entre aquellos que tenían sentimientos de falta de control, era determinante la existencia de restricciones para hacer modificaciones a las viviendas arrendadas. Se puede pensar que, si los arrendatarios tuvieran la posibilidad de tomar mayores decisiones respecto de la vivienda que arriendan y que si la regulación de contratos de arrendamientos es capaz de entregar la suficiente seguridad, la propiedad de la vivienda no es determinante para nuestra felicidad.

Pero muchas de estas condiciones no las podemos controlar, o al menos no totalmente. Aquí es donde surge lo realmente revelador: el mismo estudio identifica cinco emociones principales que salen a luz y dan forma al concepto de la felicidad en el hogar, que son orgullo, confort, identidad, seguridad y control.

Estas emociones se relacionan con sentimientos que hablan de nuestros logros, de sentirnos en un ambiente libre de estrés, de poder aislarnos del resto, de sentir que la vivienda es parte de nosotros, que nos representa y de cómo queremos que el resto de las personas nos vean. Sentir también que el hogar es un lugar en el cual estamos físicamente seguros, ya sea de amenazas externas o porque ofrece condiciones estructurales y sanitarias seguras. Finalmente, sentir que tenemos poder sobre nuestras propias decisiones, finanzas y nuestras vidas.

Algunos lectores podrán pensar que un estudio realizado en Europa no es aplicable a Chile, porque tenemos un nivel de desarrollo económico inferior. Pero el estudio habla de emociones, sentimientos y percepciones, y estas son transversales a todos los seres humanos, independiente de sus condiciones materiales. Pensar sobre cómo la vivienda puede adaptarse a las necesidades del hogar, es igualmente válido para un hogar de seis personas que viven en un pueblo pequeño en el extremo sur de Chile como para una pareja sin hijos en Dinamarca.

En 2019, se realizó en Chile un estudio que tomó como base el de Good Home Report, donde se encuestó a poco más de 1.000 personas que se encontraban en proceso de búsqueda de vivienda. De los resultados, se revela que la felicidad con el hogar explica un mayor porcentaje de la felicidad general, pero que las variables “orgullo” e “identidad”, que son las que tuvieron mayor peso en el estudio noruego a la hora de determinar el grado de felicidad con el hogar, en nuestro país tuvieron un resultado más bajo.

Quizás no tenemos el capital suficiente para ser propietarios de nuestra vivienda, pero si armamos comunidad, nos preocupamos de arreglarla, de poner en ella nuestro sello personal o familiar y vivimos momentos memorables en ella, el hecho de no ser propietarios no será un factor que nos impida ser felices.

En sus distintos capítulos, este libro propone que la felicidad no depende tanto de que la vivienda sea propia o no, si no de otros factores que permitan hacerla tuya y entregar al lector una especie de guía de qué factores considerar y cómo hacerlo.





18

Herramientas del
diseño urbanístico para
lograr una ciudad más feliz



Klaus Georg Benkel O., Socio de BL Arquitectos S.A.

Creo que vamos a estar todos de acuerdo en que el principal objetivo de nuestras vidas es la felicidad. La definición de la felicidad depende de factores de índole psicológico y sociológico como, por ejemplo, el grado de aceptación y autoestima, la sensación de tener un sentido y un propósito en la vida, tener buenas relaciones con los demás, ya sean familiares o amistades, contar con “redes de apoyo”, entre muchos otros. Aunque algunos de estos factores son propios del individuo, otros involucran la relación con terceros. Es en este punto donde entra en escena la arquitectura y el diseño urbano, ya que es la ciudad el ámbito donde se materializan las relaciones sociales entre los individuos, donde se interactúa con “terceros”.

El espacio público como inductor de comunidad

La ciudad siempre ha sido, en palabras de Charles Montgomery, un “proyecto de felicidad” que debiera conferirnos la posibilidad de construir y reforzar lazos con nuestras amistades, nuestra familia y también con los desconocidos¹. En buenas cuentas, es la ciudad, y específicamente el espacio público de la ciudad, el lugar donde se articula nuestra relación con el resto de las personas.

Evidentemente, los alcances de los proyectos inmobiliarios distan mucho de tener la escala o la complejidad de una ciudad. Casi por definición, apuntan a un producto específico (casas, oficinas, comercio) y a un segmento socioeconómico en particular, dejando “afuera” parte de la diversidad y complejidad de una verdadera ciudad. No obstante, los usuarios de estos proyectos son igualmente las personas y, por lo tanto, es parte de nuestro quehacer preocuparnos por la calidad de vida, y en última instancia, por el índice de felicidad de los futuros habitantes.

La sensación atávica de “pertenecer a la manada”, de sentirse parte de un conjunto, y saber que en momentos difíciles tendremos el apoyo de nuestra familia y/o amigos contribuye en gran medida a la sensación de bienestar que se asocia a la felicidad. Para formar esta red de apoyo es necesario encontrarse con otras personas, hablar con ellos y conocerlos. Eso sucede habitualmente en los espacios urbanos de la ciudad, en sus plazas y calles. También está bastante comprobado que un mejor espacio urbano produce más vida urbana y más oportunidades de encontrar y conocer gente².

No obstante, conocer gente no implica necesariamente formar lazos con ella, y menos aún será la consecuencia de una planificada y premeditada operación arquitectónica y/o urbanística. A los arquitectos no les es posible proyectar comunidades, pero sí es posible proponer entornos inductores de comunidad. La creación de un entorno capaz de generar una identidad y una sensación de pertenencia, y por otro lado, de un tejido urbano que apoye, fomente y nutra los encuentros y los lazos sociales, que favorezca y estimule la interacción cara a cara entre los vecinos, puede actuar como catalizador en el desarrollo de comunidades vecinales con un auténtico sentido de pertenencia a un grupo y a un lugar, generando una mayor sensación de seguridad, una mayor capacidad de organización y de autogestión, un mayor grado de satisfacción y estima, lo que en última instancia redundará en un mayor grado de felicidad.

Esta idea la hemos trabajado en algunos de nuestros proyectos más grandes y masivos, como es Ciudad del Sol, en la comuna de Puente Alto. Dado su tamaño de 170 hectáreas, decidimos estructurar el proyecto en barrios autónomos de aproximadamente 500 viviendas, organizados a lo largo de un gran parque central de escala comunal, y que contiene el equipamiento común de todo el proyecto: un gran colegio, un centro comercial y una iglesia. A su vez, cada barrio se estructura alrededor de una gran plaza central, que contiene algunas canchas deportivas y una sede comunitaria. En torno a ella, se organizan una serie de microbarrios de unas 80 casas cada uno, que rematan en una plazoleta habilitada con juegos infantiles.



”

Un mejor espacio urbano produce más vida urbana y
más oportunidades de encontrar y conocer gente.

Esta lógica de poner cosas dentro de otras cosas, como las muñecas rusas de madera, no solo se pensó para facilitar la comprensión del proyecto, sino que también para sintonizar con las edades de sus residentes y su respectivo grado de autonomía. Nos imaginamos que los niños pequeños irían a jugar y a conocerse en la plazoleta de sus barrios, en la relativa seguridad y tranquilidad de una situación de “fondo de saco”. Pensamos que esto debiera inducir a los padres que están acompañando a estos niños a conocer a sus vecinos, formando el primer eslabón de esta nueva comunidad. Al crecer y al aumentar el grado de autonomía de los niños, se “aventurarán” fuera de los límites conocidos y seguros de su vecindario para juntarse en la plaza central, para jugar un partido de baby-fútbol contra los niños del microbarrio vecino, generando una nueva instancia para conocer gente y así aumentar el círculo de conocidos dentro de este mundo común que es el barrio. En última instancia, cuando al adolescente le quede “chico” el barrio, se podrá juntar con sus compañeros de colegio en el parque central para realizar las actividades propias de esa edad, y seguir aumentando así el universo de sus amistades. Este proyecto es un buen ejemplo de cómo un determinado diseño arquitectónico genera las condiciones para que los vecinos se conozcan, se organicen y formen comunidad.

El diseño urbano como inductor de bienestar y felicidad

Por otro lado, la ciudad como entorno construido también contribuye a generar experiencias que ayudan a la experiencia de la felicidad, en el entendido de que la capacidad de “navegar” y desempeñarse con soltura en un entorno determinado, permite alcanzar este estado.

Perdersé por completo constituye quizás una experiencia más bien rara para la mayoría de los habitantes de la ciudad de hoy. Pero si llega a producirse el percance, la sensación de ansiedad y hasta de terror que lo acompaña nos revela hasta qué punto está vinculado con el sentido de equilibrio y bienestar³.

Según el urbanista y escritor Kevin Lynch, la imagen ambiental puede ser dividida analíticamente en tres partes: identidad, estructura y significado, aunque en realidad siempre aparecen conjuntamente. Una imagen eficaz

requiere la identificación de un objeto, lo que implica su distinción con respecto a otras cosas, su reconocimiento como entidad separable. A esto se le llama identidad, no en el sentido de igualdad con otra cosa, sino con el significado de individualidad o unicidad. En segundo lugar, la imagen debe incluir la relación espacial del objeto con el observador y con otros objetos, es decir, tener una estructura. Por último, esta imagen debe poseer cierto significado, práctico o emotivo para el observador, es decir, tener un contenido⁴.

Una imagen ambiental eficaz confiere a su poseedor una fuerte sensación de seguridad emotiva, estableciendo así una relación armoniosa entre sí y el mundo exterior. Esto constituye el extremo opuesto del miedo provocado por la desorientación; significa que la sensación de hogar es más fuerte cuando el hogar no es solo familiar sino también característico y legible.

No debemos confundir una imagen ambiental clara y reconocible con una imagen urbana monótona y previsible, cosa que sucede muy a menudo en nuestros suburbios. El elemento laberíntico o de sorpresa tiene un gran valor e incluso produce cierto deleite si se cumplen dos condiciones. Por un lado, que no exista el peligro de perder la orientación y, por otro, este “laberinto” debe poseer un orden que pueda explorarse, reconocerse y aprenderse. El completo caos nunca es agradable.

En nuestros proyectos, como el ejemplo de Valle Lo Campino, ubicado en la comuna de Quilicura, hemos desarrollado un determinado orden que se materializa en un trazado que otorga unidad al proyecto y lo diferencia del tejido urbano vecino, articulándose adecuadamente con este en los puntos de conexión definidos por sus calles principales. A su vez, el conjunto se estructura a partir de un gran parque central, a lo largo del cual se van desarrollando los distintos microbarrios. A pesar de ser todos distintos, dependiendo de subdivisión predial, topografía y otras preexistencias, tienen aspectos comunes como un determinado diseño de sus accesos y la existencia de unas plazoletas interiores, que le van confiriendo unidad al proyecto. Vale decir que, si conozco y me oriento en “mi” barrio, voy a tener una noción bastante precisa de cómo están estructurados los barrios vecinos, aunque no necesariamente sean idénticos al mío.



Si conozco, me oriento en "mi" barrio.

El trazado relativamente sinuoso de las calles y pasajes produce inmediatamente una baja de la velocidad de los automóviles, favoreciendo la peatonalidad del barrio, pero también introduce un factor de sorpresa al no permitir ver el final de una calle a primera vista y, al mismo tiempo, desalinear los antejardines y las casas, generando variaciones en las vistas de escorzo y un mayor interés en la percepción del espacio urbano dentro de un ámbito controlado. Pero esta sinuosidad no es nunca tan extrema como para impedir la orientación y producir una incapacidad de encontrar la salida.

Pensamos que todas estas características del trazado, su estructura, sus bordes y su orden, permiten a los vecinos conocer e identificarse con su microbarrio y, por extensión, con su barrio, contribuyendo a generar una mejor calidad de vida y un mayor grado de felicidad.

El diseño urbano consecuente con la topografía como creador de una imagen ambiental

En nuestra propuesta para el Plan Maestro de Vilumanque Oriente, en un terreno de bosques y cerros emplazado entre Concepción y Penco, organizamos el conjunto en base a barrios que iban ocupando y aprovechando los sectores en los que la topografía permite el habitar: los fondos de los valles y las cimas de las colinas. Entre ambos sectores, es decir, en las laderas de los cerros, se propuso la preservación de la flora existente y el uso público a manera de parque natural, generando un sistema de barrios claramente definidos y reconocibles, inmersos y articulados por un sistema de áreas verdes que no solamente se constituyen en el espacio de esparcimiento y recreación necesario para cualquier proyecto inmobiliario, sino que también generan un sistema de referencia geográfica y de memoria, al “referirse” al bosque existente. Todos estos aspectos contribuyen finalmente a facilitar la construcción de una clara y fuerte imagen ambiental del barrio, lo que fortalecerá la identificación y comprensión del entorno por parte de los futuros vecinos y usuarios.

En buenas cuentas, estos ejemplos representan cómo un cuidado diseño de nuestro entorno urbano va a afectar nuestra experiencia para que esta sea satisfactoria y contribuya a nuestra felicidad.



”

...un cuidado diseño de nuestro entorno urbano
va a afectar nuestra experiencia para que esta sea
satisfactoria y contribuya a nuestra felicidad.

Bibliografía

- 1 • *Happy City: Transforming our lives through urban design*, Charles Montgomery, Farrar, Straus and Giroux, 2013
- 2 • *Ciudades para la gente*, Jan Gehl, Kaluz, 2016
- 3 • *La imagen de la ciudad*, Kevin Lynch, M.I.T., 1960
- 4 • *La imagen de la ciudad*, Kevin Lynch, M.I.T., 1960





19

Hacer comunidad: el camino para ciudadanos más felices

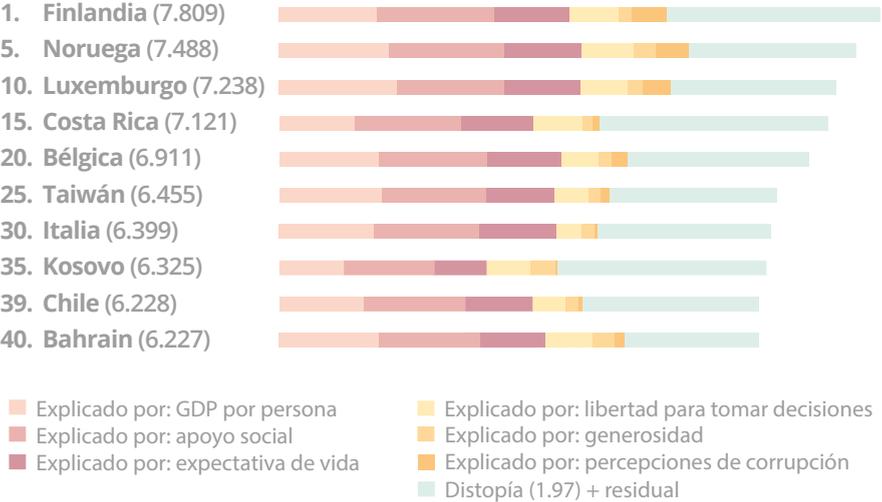


Paz Serra Freire, Asesora de la División de Desarrollo Urbano del
Ministerio de Vivienda y Urbanismo.

Más de la mitad de la población mundial vive en ciudades y, en Chile, ese número aumenta hasta el 86%. Quienes migran a los centros urbanos lo hacen porque buscan mejores empleos, acceso a más y mejores servicios y oportunidades para ellos y sus seres queridos. Pero esto tiene un costo. Las ciudades, si no crecen de una manera planificada y organizada, pueden resultar deshumanizantes, afectando la calidad de vida de las personas y también el interior de los núcleos familiares, dañando las relaciones y el tejido social en los barrios. Cuando las personas se trasladan, en algunos casos, hasta cuatro horas diarias para llegar a sus lugares de trabajo y de vuelta a sus casas, se va haciendo una vida muy ingrata, difícil, con menos posibilidades de compartir, de socializar, recrearse o simplemente, de tener tiempo para el ocio.

Es aquí cuando debemos entrar en un “urbanismo reparatorio”, es decir, corregir aquello que dañamos desde el Estado, debido a políticas públicas que apuntaron en otro momento a otras necesidades. A modo de ejemplo, cuando el MINVU abordó el problema de la necesidad de viviendas sociales hace varias décadas atrás, lo hizo desde un enfoque cuantitativo, apuntando a resolver el déficit, que por cierto era un problema muy apremiante. Esas viviendas, por lo tanto, fueron pensadas para abarcar rápidamente esa urgencia, pero no tomaban en cuenta su dimensión cualitativa. Por lo tanto, hoy el desafío es seguir mejorando en calidad a través de programas del MINVU de reparación de vivienda, de ampliación o de mejoramiento del aislamiento térmico en las regiones del sur del país. Asimismo, otros programas apuntan a mejorar “de la puerta hacia afuera”, al entorno, como los programas de Regeneración de Barrios (más conocido como “Quiero mi Barrio”), de Pavimentación Participativa (“Vive tu Vereda”) y el Programa Concursable de Espacios Públicos, entre otros.

Pero ¿por qué recomponer la vida en comunidad? La literatura no solo urbanística, sino que social, nos da claras señales de que es fundamental para la felicidad humana. El *World Happiness Report 2020*, nos muestra que cuatro de los cinco países en que las personas se declaran más felices, pertenecen a los denominados países nórdicos. Latinoamérica tiene una importante presencia también entre las primeras ubicaciones, con siete países dentro de los 40 primeros, posicionando a Chile en el 39º lugar.



La razón de por qué los países nórdicos lideran este índice se explica, según este estudio anual, a los altos niveles de confianza y fuertes conexiones sociales entre los miembros de la sociedad en general y sus instituciones. La explicación para los países latinoamericanos se asocia a las fuertes conexiones sociales, donde el sentido de familia es particularmente fuerte.

Se nos hace evidente, entonces, que la tarea es ir recomponiendo nuestras ciudades, nuestros barrios, bajo la premisa de que las obras urbanas son un instrumento que nos permiten regenerar la vida en comunidad y el sentido de pertenencia. Para lograrlo, debemos trabajar desde este enfoque reparatorio, que significa abordar desde diferentes aristas las ciudades y sus barrios. En este sentido, destaca muy particularmente la función que juegan los parques urbanos o áreas verdes, por su radical sentido de justicia social.

En Chile existe un total de 1.678 parques urbanos con más de 5.000 m², que totalizan 5.389 hectáreas de superficie a nivel país, dando un promedio nacional de 3,8 m² por habitante. Esa cifra esconde una realidad muy dispar, porque el acceso a áreas verdes desagregado por regiones y comunas es muy disímil. El mayor déficit de áreas verdes existe, precisamente, en las comunas más pobres.

El MINVU ha estado avanzando en llevar los parques justamente donde más se necesitan, sobre todo para que los vecinos reciban los beneficios de estar en contacto con la naturaleza. Se hace casi obvio afirmar que los parques y plazas aportan a la vida en comunidad y a la felicidad. Necesariamente, cuando las personas viven en áreas urbanas más densas, se requiere de esta posibilidad, se podría decir, casi biológica del ser humano de ir a un parque a recrearse, a “ver verde”, incluso, al simple hecho de escuchar a los pájaros.

También es importante que los parques tengan un estándar lo suficientemente alto para que sean atractivos y bien usados y, en esto, la calidad de la infraestructura y de vegetación son claves. Recordemos que los parques son también espacios para hacer deportes, pícnic, actividades culturales y artísticas, gastronómicas; en fin, cuentan con toda una infraestructura que posibilita una gran diversidad de actividades y que permiten una vida en comunidad.

Sin embargo, vemos que los parques en el país tienen calidades muy diversas. Ciertamente, existen parques en buen estado, con buen equipamiento y altamente visitados, como el Parquemet en Santiago, pero hay otro porcentaje



PASEA Y APRECIA LA NATURALEZA



CUENTA CON UN PARQUE O PLAZA A MENOS DE 1 KM



CUENTA CON UN PARQUE O PLAZA DENTRO DE SU COMUNA



CREE QUE LA CALIDAD DE ELLOS ES BUENA O MUY BUENA

que está declarado como área verde, pero en la práctica son sitios eriazos, carentes de equipamiento y vegetación apropiada. El principal problema radica en el alto costo de mantención, ya que comúnmente sus diseños no responden a criterios de sostenibilidad. Como hemos expuesto, hacer justicia social es generar también ciudades integradas, en las que las personas no dediquen largas horas en desplazarse, que el acceso a escuelas, centros de salud, supermercados, etc., estén a una distancia razonable. Asimismo, está el desafío de densificar de manera equilibrada aquellas áreas que cuentan con buena infraestructura urbana, servicios, transportes y los centros que atraen empleos, y eso pasa por mucho más que por el solo hecho de determinar un cierto número máximo de pisos para las edificaciones en altura (que no deja de ser también importante, aunque es una parte más de la ecuación).

Es decir, este proceso de densificación no puede basarse solo en edificios. Cuando hablamos de hacer reparación urbana, hablamos también de que no podemos seguir construyendo en las periferias y achacarles a las personas los costos que eso significa. Las ciudades deben reciclarse sobre sí mismas, deben recibir nuevos vecinos, nuevas redes de transporte público, ya sea en superficie o subterráneo. Hay una necesidad de vivir en las áreas centrales por todos estos beneficios señalados, por lo que debemos apuntar a terminar con esta segregación de las funciones en la ciudad y hacerlas más integradas, volviendo a poner a las personas en el centro. En definitiva, este concepto de densificación equilibrada al que hacemos referencia significa democratizar la buena accesibilidad.

Pero ¿cómo construir ciudades para la gente? Esto es, ciudades seguras, sanas, sustentables y solidarias. La respuesta la encontramos con claridad en la guía “La Dimensión Humana en el Espacio Público: Herramientas de Diagnóstico y Diseño” realizada en cooperación entre el MINVU, el PNUD y Gehl, organización internacional que reúne a expertos en diseño y ciencias sociales, en la que se propone una intervención de las ciudades en cinco ámbitos o líneas de acción: preservación del patrimonio, movilidad sustentable, equidad y diversidad, diseño urbano a escala humana y fomento económico y cultural.

Es decir, esta guía nos llama a poner nuevamente al ciudadano en el centro. Esto puede parecer un tanto obvio, pero no pocas veces olvidamos la dimensión humana cuando hablamos de urbanismo, generando también problemas de tipo cualitativo en el espacio público. El desafío entonces, si queremos fomentar la vida en comunidad, es comenzar por hacer que esos espacios sean más sustentables, seguros e integrados.

Como una forma de responder a este planteamiento, Chile cuenta desde 2014, con una Política Nacional de Desarrollo Urbano (PNDU), que plantea como objetivo principal el desarrollo de ciudades sustentables que mejoren la calidad de vida de las personas y aseguren un acceso equitativo, inclusivo y de buena calidad a los bienes públicos urbanos, y tal como se indica en su texto, utilizando criterios de eficiencia, adaptabilidad y resiliencia.

Igualmente, como país, debemos tomar otras medidas, mucho más macro: mejorar la distribución de los ciudadanos y lograr tener, por ejemplo, cinco grandes áreas metropolitanas, potenciando de esta forma ciudades que están subutilizadas. Eso implica, entre otras cosas, generar incentivos para descentralizar el país, reforzando todos los servicios, tanto públicos como privados en estos centros urbanos, que los hagan más atractivos para atraer nueva población.

Pero no todo está tan mal, al contrario, partimos de una buena base. La ya mencionada Encuesta de Percepción, señala que el 89% de los habitantes de las ciudades en Chile están satisfechos con su comuna y un 86% con su barrio. Esto nos indica que hay un fuerte sentido de pertenencia; que las personas, en



”

Poner nuevamente al ciudadano en el centro.

general, quieren sus ciudades y sus barrios. Sin embargo, en aquellos barrios más vulnerables y deteriorados que intervenidos a través de “Quiero mi Barrio” no se observa esta realidad. Son comunidades fragmentadas, con un tejido social profundamente debilitado, sin sentido de pertenencia, donde los ciudadanos han perdido no solo la confianza en sus vecinos y en la red de apoyo mutuo, sino que han perdido también la confianza en el Estado, lo que hace que el trabajo con estas comunidades requiera de una etapa de establecimiento, de compromiso de trabajo y cooperación mutua.

Las denominadas “obras de confianza”, que son elegidas por los propios vecinos y que comúnmente se inclinan por mejoras de luminarias, veredas y plazas, son la forma como el Estado se acerca a estas comunidades y busca recuperar las confianzas perdidas: algo que, como comenzamos indicando, los países nórdicos tienen como uno de sus principales capitales sociales. Por lo tanto, hacer comunidad es recuperar también la confianza, y recobrarla es, quizás hoy más que nunca, fundamental para avanzar en una mejor calidad de vida de quienes habitan las ciudades. Y para eso, debemos partir por los barrios, porque es ahí donde, en el día a día, las personas establecen los lazos, las redes que los ayudan a sentirse más seguros, protegidos y contenidos.

Finalmente, estos tiempos difíciles nos demuestran que hacer comunidad es la mejor forma de vivir, la que nos hace a todos más felices, más plenos, con sentido de arraigo y pertenencia a nuestros barrios, lo que, a su vez, nos hace sentir también más seguros, protegidos, contenidos y, en definitiva, nos devuelve la esencia de lo que es ser humano; esto es, seres gregarios, que necesitamos y buscamos el apoyo y compañía de otros para desarrollarnos.

Bibliografía

- 1- *Encuesta de Percepción de Calidad de Vida Urbana del Ministerio de Vivienda y Urbanismo (2018)*
- 2- *World Happiness Report 2020*
- 3- *Catastro Nacional de Parques Urbanos 2017-2018 del Minvu*
- 4- *La Dimensión Humana en el Espacio Público: Herramientas de Diagnóstico y Diseño (2017)*
- 5- *Política Nacional de Desarrollo Urbano (2014)*





LA FELICIDAD PARTE POR CASA

Cómo aplicar los principios
hygge en nuestro hogar



Inmobiliaria **FG** 

La felicidad parte por casa

es un libro colaborativo escrito por autores referentes en los distintos ámbitos que se relacionan con el bienestar en el habitar. En él, se comparte conocimiento y experiencia para hacer de cada lugar un espacio más confortable, desde una cocina hasta una ciudad.

