

***Prácticas bolivianas y minimalismo:
análisis cultural de los desafíos y estrategias
para adoptar un cambio social***

***Bolivian practices and minimalism:
a cultural analysis of challenges and strategies
for social change adoptio.***

***Práticas bolivianas e minimalismo:
análise cultural dos desafios e estratégias
para adoção de mudanças sociais***

Abner Gonzales Medina¹

<https://orcid.org/0009-0006-4130-6833>

<https://doi.org/10.53287/aram8560jx72a>

Fecha de recepción: 10 de septiembre de 2023

Fecha de aprobación: 31 de mayo de 2024

Conflictos de interés: El autor declara no tener conflicto de interés

Resumen

En Bolivia, la adopción del minimalismo enfrenta obstáculos culturales y sociales importantes, en tal sentido, el estudio estuvo orientado al análisis de la factibilidad de implementación del minimalismo en la cultura boliviana, abordando los desafíos culturales que impiden su adopción. De esta forma se planteó un estudio cuantitativo, descriptivo, no experimental, de corte transversal, en el que se consideró una muestra de 384 personas entre 30 a 70 años, pertenecientes a las ciudades de mayor crecimiento, como Santa Cruz, El Alto, La Paz, Cochabamba, Sucre, Oruro, Potosí, encontrando que los principales desafíos se relacionan con la falta de

1 Abner Gonzales Medina, Licenciado en Arquitectura (2017) por la Universidad Técnica de Oruro, Diplomado en Educación Superior por Competencias (2022) por la Universidad Siglo XX, Magister en Educación Superior con mención en Gestión educativa(2023) por la Universidad Siglo XX, Docente Investigador del Instituto de Investigaciones Ciencias del Hábitat - Facultad de Arquitectura y Urbanismo, Docente universitario de Pregrado de la Universidad Técnica de Oruro - Facultad de Arquitectura y Urbanismo. *Correo electrónico:* gonzalesmedinaabner@gmail.com

conocimiento sobre sus beneficios y la presión social para consumir en exceso, se percibe al minimalismo como poco práctico y aburrido. Es necesario implementar estrategias de manera gradual para lograr la adopción del minimalismo en el país.

Palabras clave

Minimalismo; Estilo de vida; Cultura; Sociedad; Prácticas bolivianas

Abstract

In Bolivia, the adoption of minimalism faces significant cultural and social obstacles. Therefore, the study aimed to analyze the feasibility of implementing minimalism in Bolivian culture, addressing the cultural challenges that hinder its adoption. A quantitative, descriptive, non-experimental, cross-sectional study was proposed, considering a sample of 384 individuals aged 30 to 70, from major cities such as Santa Cruz, El Alto, La Paz, Cochabamba, Sucre, Oruro, Potosí. It was found that the main challenges are related to the lack of knowledge about its benefits and social pressure to consume excessively, perceiving minimalism as impractical and boring. It is necessary to implement strategies gradually to achieve the adoption of minimalism in the country.

Keywords

Minimalism; Lifestyle; Culture; Society; Bolivian practices

Resumo

Na Bolívia, a adoção do minimalismo enfrenta importantes obstáculos culturais e sociais. Nesse sentido, o estudo teve como objetivo analisar a viabilidade da implementação do minimalismo na cultura boliviana, abordando os desafios culturais que impedem sua adoção. Assim, foi proposto um estudo quantitativo, descritivo, não experimental, de corte transversal, que considerou uma amostra de 384 indivíduos com idades entre 30 e 70 anos, provenientes das cidades de maior crescimento, como Santa Cruz, El Alto, La Paz, Cochabamba, Sucre, Oruro, Potosí. Constatou-se que os principais desafios estão relacionados à falta de conhecimento sobre seus benefícios e à pressão social para consumir em excesso, sendo o minimalismo percebido como pouco prático e entediante. É necessário implementar estratégias gradualmente para alcançar a adoção do minimalismo no país.

Palavras chave

Minimalismo; Estilo de vida: Cultura; Sociedade; Prácticas bolivianas

I. Introducción

El minimalismo, en su esencia, se define como la búsqueda de simplificación en la vida al centrarse en lo esencial y eliminar lo superfluo Smith (2017). Este enfoque ha adquirido relevancia a nivel global en un mundo caracterizado por la complejidad y el consumismo desenfrenado. Se trata de

un estilo de vida que promueve la claridad, la intencionalidad y la libertad mediante la reducción consciente de elementos y detalles innecesarios, conservando lo fundamental. Además de mejorar el aspecto estético de los entornos domésticos y urbanos, este enfoque genera aceptación y receptividad entre la población. Según Lloyd & Pennington (2020), el minima-

lismo conlleva varios beneficios para el bienestar, como autonomía, competencia, espacio mental, conciencia y emociones positivas. Además, Jain (2023) sugieren que adoptar un estilo de vida minimalista puede contribuir a la preservación de recursos, la reducción de residuos y la disminución de las emisiones de carbono.

La adopción del minimalismo en Bolivia cobra especial relevancia al considerar los desafíos socioeconómicos y ambientales que enfrenta el país. Se conoce que el consumismo y la adquisición excesiva de bienes materiales pueden agravar la situación financiera de los hogares de bajos ingresos Burroughs y Rindfleisch (2002). Por lo tanto, principios minimalistas enfocados en las necesidades básicas podrían aliviar esta carga.

Por otra parte, estudios como “Sostenibilidad ambiental en la Comunidad Andina” Torres (2018) han analizado cómo la rápida expansión urbana y los patrones insostenibles de producción y consumo amenazan ecosistemas frágiles y valiosos en países andinos como Bolivia. Ante estos retos, investigaciones como “Minimalismo y comportamiento proambiental” Gatersleben (2022) sugieren que adoptar estilos de vida minimalistas puede reducir significativamente el impacto ambiental individual a través de la disminución del consumo de recursos y residuos.

En este estudio, nos enfocamos en explorar la diversidad cultural y las tradiciones arraigadas de Bolivia, en los departamentos de Santa Cruz, El Alto, La Paz, Cochabamba, Sucre, Oruro, Potosí, Tarija, siendo estas las ciudades más pobladas y de mayor accesibilidad para desarrollar y adoptar el minimalismo. La sociedad boliviana suele estar alejada del minimalismo, inmersa en un entorno que valora la abundancia y la expresión de la identidad a través de la posesión material. Este contraste ofrece una oportunidad fascinante

para examinar cómo el minimalismo puede aplicarse en un contexto cultural único y desafiar las normas establecidas.

A través de esta investigación, se abordan las barreras culturales y los desafíos que enfrenta la implementación del minimalismo en Bolivia. También proponemos estrategias adaptadas a la realidad boliviana orientada hacia una adopción efectiva de este estilo de vida en este contexto. Nuestro objetivo es contribuir a un diálogo enriquecedor sobre la integración del minimalismo en contextos culturales específicos y su potencial para transformar vidas y sociedades.

2. Marco teórico

Minimalismo y su relevancia global

El minimalismo, un enfoque de estilo de vida que promueve la simplicidad y la reducción consciente de posesiones y compromisos no esenciales, ha ganado relevancia en todo el mundo Smith (2017). Los minimalistas buscan simplificar sus vidas al eliminar lo superfluo y enfocarse en lo verdaderamente esencial. Esta filosofía se contrapone a la cultura consumista y materialista que prevalece en muchas sociedades modernas.

La actitud hacia el minimalismo (ATT), cuyas siglas corresponden al inglés, refleja una evaluación favorable o desfavorable del minimalismo y está determinada por el papel que el consumo y la posesión desempeñan en la vida de una persona. Drui-co (2023).

Smith (2017), abordó el minimalismo en su obra destacando la importancia de vivir de manera más deliberada y significativa. El autor señala que el minimalismo puede ser una respuesta al exceso de opciones y demandas en la vida contemporánea. Promueve la claridad, la intencionalidad y la libertad.

La relación entre el minimalismo y la sostenibilidad ambiental se ha convertido en un tema crucial en la discusión global. Clark (2018), exploró esta relación. Este autor argumentó que la reducción consciente de bienes y la elección de un estilo de vida minimalista pueden tener un impacto positivo en el medio ambiente. La disminución del consumo y la minimización de los residuos son pilares clave de esta conexión.

El minimalismo no solo se limita a reducir la acumulación de posesiones, sino que también se extiende a un enfoque de vida más simple y menos materialista. Gómez (2020), abordó cómo los valores culturales impactan en el comportamiento del consumidor. La autora argumenta que la cultura boliviana valora la posesión material como un medio para expresar la identidad cultural.

De esta forma, se aboga por abrazar un enfoque de vida minimalista para satisfacer necesidades espirituales más profundas, como el respeto, la socialización y la autorrealización. No obstante, la visibilidad de este estilo de vida de bajo consumo solo se manifiesta cuando las decisiones al respecto son tomadas de manera consciente y voluntaria, y las personas en países menos desarrollados no experimentan beneficios sustanciales de estos modos de vida Lloyd & Pennington (2020).

Por otro lado, Morales (2019), analizó cómo los bolivianos usan las posesiones materiales para expresar su identidad en el contexto sociocultural boliviano. Este trabajo muestra cómo la relación entre identidad y posesión material puede influir en la adopción del minimalismo en Bolivia.

El minimalismo no solo plantea cuestiones culturales y personales, sino también económicas. Rojas (2017), examinó los determinantes económicos de las elecciones de estilo de vida en Bolivia. Este autor identificó cómo factores económicos, como el

ingreso y la disponibilidad de productos, influyen en las decisiones de consumo.

En Europa, la adopción del minimalismo ha demostrado tener un impacto positivo en el bienestar de las personas y en la sostenibilidad del medio ambiente. Según un estudio realizado Druică, Ianole-Călin y Puiu (2023), el minimalismo es un enfoque prometedor que apoya el cambio de los consumidores hacia comportamientos sostenibles, aumentando el bienestar emocional. Los resultados del estudio indican efectos positivos para todas las relaciones examinadas, con tamaños de efecto que destacan que las actitudes y los valores altruistas deben ser priorizados en intervenciones prácticas que apoyen un comportamiento sostenible. Sorprendentemente, también se encontró un efecto positivo para los valores egoístas, lo que sugiere la necesidad de futuras investigaciones interculturales sobre el minimalismo y la sostenibilidad en Europa central y oriental.

Estas publicaciones subrayan la creciente importancia del minimalismo y su relevancia global, al tiempo que señalan la necesidad de explorar cómo se integra en contextos culturales específicos, como el boliviano.

Minimalismo y su relevancia en la cultura boliviana

Para comprender cómo el minimalismo se integra en la cultura boliviana y las implicaciones de su adopción en este contexto, es necesario explorar las dinámicas culturales y socioculturales específicas. Varias publicaciones han arrojado luz sobre este aspecto.

Sánchez (2021) y Hernández (2019), examinaron la relación entre la sostenibilidad, el estilo de vida y las normas culturales en Bolivia. Estos estudios destacan cómo la adopción de prácticas minimalistas podría

influir en la sostenibilidad, en la forma en que los bolivianos se relacionan con su entorno y en las decisiones de consumo.

Por su parte, Torres (2019) y Mendoza (2018), exploraron el vínculo entre la cultura material boliviana, el estilo de vida y la identidad. Estos trabajos destacan cómo las posesiones materiales pueden ser un medio crucial para la expresión de la identidad cultural en Bolivia y plantean preguntas sobre cómo la adopción del minimalismo podría influir en esta relación.

Asimismo, González (2020) y Soto (2020) analizaron el materialismo, el comportamiento del consumidor y la identidad cultural en Bolivia. Estos estudios investigan cómo el materialismo, en un sentido cultural, se relaciona con la identidad boliviana. Las implicaciones de la adopción del minimalismo en este contexto se vuelven evidentes a medida que se explora la dinámica cultural y psicológica.

De igual manera, Martínez (2018) y Acosta (2017), resaltaron cómo factores económicos, como el ingreso y la disponibilidad de productos, pueden afectar las decisiones de consumo en Bolivia. Estos factores pueden ser fundamentales al considerar la adopción del minimalismo en un contexto económico específico.

Vega (2021) y Arce (2018), realizaron análisis comparativos que destacan cómo las perspectivas occidentales y bolivianas difieren en relación a la sostenibilidad y el minimalismo. Estos estudios ofrecen una visión comparativa valiosa y destacan la necesidad de adaptar las estrategias minimalistas a contextos culturales como el boliviano, y como ejemplo de una efectiva labor de adaptación podemos analizar el trabajo de artistas bolivianos como Liliana Zapata y Fernando Montes, quienes han explorado la integración del minimalismo con la identidad y las tradiciones culturales de Bolivia.

Liliana Zapata es una escultora y artista visual boliviana conocida por su trabajo en escultura minimalista que utiliza materiales naturales y técnicas tradicionales. Sus obras presentan formas simples geométricas, pero incorporan simbolismo y referencias a la cosmovisión andina. Por otro lado, Fernando Montes es un artista visual y teórico que ha explorado el minimalismo desde una perspectiva conceptual, trabajando con la reducción de formas y colores para encontrar la esencia de los objetos y las experiencias.

A pesar de la aparente simplicidad estética del minimalismo, Montes (2020) enfatiza la profundidad espiritual y simbólica que este movimiento puede adquirir en el contexto cultural boliviano.

El minimalismo no debe verse como una imposición cultural, sino como una oportunidad para redescubrir los valores esenciales de las tradiciones locales a través de una lente de simplicidad y esencialismo. Tal como afirma Yamamoto J. (2014) esta integración puede conducir a una mayor apreciación y revitalización de las prácticas culturales auténticas.

Estas publicaciones resaltan la importancia de considerar factores culturales, económicos y psicológicos al analizar la implementación del minimalismo en la sociedad boliviana. La relación entre el minimalismo y la cultura boliviana es un tema multidimensional y complejo que requiere una exploración más profunda y contextualizada.

Factores económicos y estilos de vida en Bolivia.

Para comprender a fondo cómo los factores económicos y los valores culturales se relacionan con la adopción del minimalismo en Bolivia, se han realizado varios estudios significativos.

López (2019), exploró y examinó la influencia de los factores económicos en las decisiones de los consumidores bolivianos. El estudio arrojó luz sobre cómo la situación económica puede afectar la viabilidad del minimalismo en este contexto.

Ortiz (2021), investigó centrándose en cómo los valores culturales influyen en las elecciones de estilo de vida en Bolivia. Este análisis arrojó una comprensión más profunda de cómo los valores culturales impactan en las decisiones relacionadas con el minimalismo.

Aguirre (2018), se centró en cómo los bolivianos viven de manera sostenible. El estudio proporciona una visión detallada de la sostenibilidad en la vida cotidiana y cómo se relaciona con el minimalismo.

Cordero (2017), se enfocó y evaluó cómo las elecciones económicas se relacionan con la adopción del minimalismo. Este análisis ofrece información sobre cómo las decisiones financieras pueden facilitar o dificultar la adopción de un estilo de vida minimalista.

Por último, Flores (2020) estudió y examinó cómo el comportamiento del consumidor contribuye a la formación de la identidad en Bolivia. Este trabajo destaca la relación entre las decisiones de compra y la construcción de la identidad cultural.

En conjunto, estos estudios ponen de manifiesto la influencia de factores económicos y valores culturales en las elecciones de estilo de vida y, por lo tanto, en la adopción del minimalismo en Bolivia. Esta información ayuda a comprender los desafíos y las oportunidades que surgen en la promoción de un estilo de vida minimalista en un contexto tan diverso y culturalmente rico como Bolivia.

Conocimiento del minimalismo en la actualidad

El estado actual del conocimiento sobre el minimalismo y su relevancia en la cultura boliviana destaca varios aspectos fundamentales. En primer lugar, se evidencia la creciente importancia global del minimalismo como un estilo de vida que promueve la simplicidad y la reducción consiente de posesiones no esenciales Alexander & Ussher (2012). Esta filosofía se contrapone a la cultura consumista y materialista que prevalece en muchas sociedades modernas. Se han explorado las conexiones entre el minimalismo y la sostenibilidad ambiental, destacando que la reducción del consumo y la minimización de residuos son esenciales en esta relación Leonard (2020).

Además, se ha analizado cómo los valores culturales impactan en el comportamiento del consumidor y como las posesiones materiales pueden influir en la identidad personal y cultural Wu & Mishra (2021). Por último, se ha examinado la influencia de factores económicos en las decisiones de consumo, lo que subraya la importancia de entender cómo el contexto económico influye en la adopción del minimalismo Finkel, Holbrook, & Batra (2020).

Con similar relevancia, se aborda la relación específica entre el minimalismo y la cultura boliviana. Se ha explorado cómo las adopciones de prácticas minimalistas podrían influir en la sostenibilidad y en la forma en la que los bolivianos se relacionan con su entorno. Se ha destacado cómo las posesiones materiales son cruciales para la expresión de la identidad cultural en Bolivia y como la relación entre el minimalismo y la cultura boliviana es un tema multidimensional y complejo que requiere una exploración profunda y contextualizada. Los factores culturales, económicos y psicológicos se han reconocido como determinantes clave en la adopción del minimalismo en Bolivia, y la necesidad

de adaptar las estrategias minimalistas a contextos culturales se ha vuelto evidente. Estos estudios proporcionan una visión comprensiva de las complejas interacciones entre el minimalismo y la cultura boliviana, subrayando la importancia de una comprensión profunda y contextualizada para abordar este fenómeno Yamamoto & Uchida (2014).

Filosofía del minimalismo

La filosofía del minimalismo, como un enfoque de estilo de vida que promueve la simplicidad y la reducción consciente de posesiones no esenciales. Este marco teórico se apoya en la obra de Smith (2017), quien destaca la importancia de vivir de manera deliberada y significativa y cómo el minimalismo puede ser una respuesta a la complejidad y las demandas de la vida contemporánea. Se espera confirmar la influencia positiva del minimalismo en la calidad de vida y su capacidad para simplificar la existencia, promover la claridad y la intencionalidad.

El minimalismo se relaciona con la sostenibilidad ambiental, como se sugiere en el estudio de Clark (2018). Este enfoque se basa en la reducción del consumo y la minimización de residuos como pilares clave de la sostenibilidad. La metodología de este aspecto se centrará en la revisión de datos ambientales y de consumo para confirmar la correlación entre la adopción del minimalismo y la reducción de impactos ambientales negativos.

Adoptar el minimalismo conlleva ventajas como la optimización del tiempo, la conservación de energía, la obtención de libertad y, además, beneficios financieros al permitir invertir ese dinero en aspectos realmente significativos Hidalgo (2019).

En el contexto boliviano, el fundamento teórico se basa en las investigaciones que exploran cómo la cultura boliviana va-

lora la posesión material como un medio para expresar la identidad cultural Gómez (2020) y cómo las posesiones materiales se utilizan para expresar la identidad en este contexto Morales (2019). Se espera confirmar que la cultura boliviana valora la posesión material y que esta valoración está intrínsecamente relacionada con la identidad cultural.

El factor económico se aborda en base al trabajo de Rojas (2017), que analiza los determinantes económicos de las elecciones de estilo de vida en Bolivia. La metodología para esta parte implicará el análisis de datos económicos y su correlación con las decisiones de consumo. Se espera confirmar que los factores económicos, como el ingreso y la disponibilidad de productos, influyen en las decisiones de consumo en Bolivia.

Los estudios que analizan la relación entre el minimalismo y la cultura boliviana se basan en la obra de Sánchez (2021), Torres (2019), González, (2020), Martínez, (2018) y Vega, (2021). La metodología se centrará en investigar cómo la adopción de prácticas minimalistas podría influir en la sostenibilidad y en la forma en que los bolivianos se relacionan con su entorno, cómo las posesiones materiales pueden ser un medio crucial para la expresión de la identidad cultural, y cómo el materialismo cultural se relaciona con la identidad boliviana. Se espera confirmar las complejas interacciones entre el minimalismo y la cultura boliviana.

En conjunto, éste fundamento teórico proporciona un marco sólido para abordar la relación entre el minimalismo y la cultura boliviana. Se esperan resultados que confirmen la influencia del minimalismo en la simplificación de la vida, su correlación con la sostenibilidad ambiental, su relación con la expresión de la identidad cultural y su interacción con factores económicos en el contexto boliviano.

Dado que la investigación busca comprender tanto las actitudes y comportamientos de la sociedad boliviana en relación con el minimalismo proponiendo una base sólida para la adopción y cambio de un nuevo estilo de vida.

El minimalismo y su relación con las clases sociales

El minimalismo, como filosofía de vida, no está restringido a un grupo socioeconómico específico, sino que tiene el potencial de ser adoptado por personas de diversas clases sociales. Si bien su origen se remonta a movimientos artísticos y culturales de las élites, su enfoque en la simplicidad voluntaria y la reducción del consumismo lo ha convertido en una opción accesible para todos. En Bolivia, particularmente en ciudades como Santa Cruz y La Paz, existe una percepción de que solo las élites sociales pueden practicar y practican el minimalismo. Sin embargo, investigaciones como “El atractivo del minimalismo para las clases bajas” Memushi (2019) sugieren que aquellos con menores recursos financieros pueden encontrar en este estilo de vida una forma de bienestar al liberarse de la presión del consumismo y enfocarse en lo esencial. El minimalismo ofrece una alternativa para vivir con menos, pero de manera más plena y significativa.

Sin embargo, es importante reconocer que las motivaciones y desafíos para adoptar el minimalismo pueden variar según el contexto socioeconómico. Un estudio realizado por Nelson. (2021) que explora el minimalismo en diferentes clases sociales, encontró que, para las clases medias y altas, el minimalismo suele estar impulsado por una búsqueda de simplificación y liberación del estrés asociado al consumismo excesivo. En contraste, para los grupos de ingresos más bajos, el minimalismo puede surgir como una necesidad práctica, donde se prioriza la satisfacción de nece-

sidades básicas sobre la acumulación de bienes materiales.

A pesar de estas diferencias, el minimalismo tiene el potencial de trascender las barreras socioeconómicas y culturales. Como señalan Dittmar (2014) en su investigación “Valores y consumo: una perspectiva transcultural”, las personas de todas las clases sociales comparten el deseo fundamental de encontrar significado y propósito en sus vidas. El minimalismo puede ofrecer una vía para alcanzar esto, al promover la concentración en lo verdaderamente valioso, más allá del consumismo. Estudios como “Reducción del consumo y bienestar subjetivo” Whillans y Dunn (2019) han demostrado que, independientemente del nivel de ingresos, una mayor satisfacción con la vida puede lograrse al priorizar experiencias significativas sobre la adquisición de bienes materiales.

Una adopción sin enajenación

El minimalismo, como filosofía de vida que promueve la simplicidad y la reducción del consumismo, no implica necesariamente una enajenación cultural para los bolivianos. De hecho, esta adopción puede ser una extensión natural de muchos valores y prácticas tradicionales ya presentes en la cultura boliviana. Según estudios como el de Dittmar, Bond, Hurst & Kasser (2014), la reducción del materialismo y la búsqueda de un estilo de vida más significativo no dependen de contextos culturales específicos, sino que son universales. Este enfoque puede permitir a los bolivianos redescubrir y valorar aún más sus tradiciones, que a menudo se centran en la comunidad y las experiencias compartidas, en lugar de la acumulación de bienes materiales.

Además, el minimalismo puede integrarse perfectamente en la vida cultural boliviana al enfatizar la sostenibilidad y la conexión con la naturaleza, principios que son altamente valorados en muchas comunidades

indígenas del país. Nelson, Kurtz & Lyubomirsky (2021) señalan que la adopción del minimalismo puede surgir de una necesidad práctica o de una elección consciente de mejorar la calidad de vida, y en el contexto boliviano, esto podría traducirse en una mayor apreciación y conservación de los recursos naturales y el patrimonio cultural. La adopción del minimalismo no implica rechazar la cultura propia, sino que puede ser una forma de preservarla y fortalecerla.

El minimalismo ofrece una oportunidad para que las diversas comunidades bolivianas celebren sus identidades culturales de manera más auténtica. En lugar de adoptar ciegamente patrones de consumo occidentales, los bolivianos pueden reinterpretar el minimalismo desde su propia perspectiva cultural, enfocándose en lo que verdaderamente valoran. Esto incluye priorizar las relaciones humanas, las tradiciones comunitarias y la artesanía local. Estudios han demostrado que una mayor satisfacción con la vida puede lograrse al priorizar experiencias significativas sobre la adquisición de bienes materiales, y este enfoque puede resonar profundamente con las prácticas culturales bolivianas que ya valoran la comunidad y la sostenibilidad por encima del consumismo.

3. Objetivos

Objetivo general

Analizar la factibilidad de implementación del minimalismo en la cultura boliviana, abordando los desafíos culturales que impiden su adopción.

Objetivos específicos

- Identificar las principales barreras culturales que obstaculizan la adopción del minimalismo en la sociedad boliviana.

- Determinar los desafíos sociales que enfrenta la implementación del minimalismo en Bolivia.
- Proponer estrategias específicas y adaptadas a la realidad boliviana que fomenten la adopción efectiva del minimalismo.

Problema de estudio o pregunta de investigación

El minimalismo ha ganado popularidad y se ha introducido en diversos aspectos de la vida cotidiana, desde la decoración de interiores hasta los logotipos, pasando por diseños y formas de transporte. A pesar de esta tendencia, todavía son escasas las personas y familias que optan por adoptar un estilo de vida minimalista, a pesar de que este enfoque podría ofrecernos numerosos beneficios, tanto en términos de bienestar social como económico. Aquellos que han tomado la decisión de seguir este camino destacan los beneficios del minimalismo y alientan a otros a hacer lo mismo. Argumentan que este cambio puede mejorar significativamente la salud financiera personal y, en última instancia, conducir a la tan deseada libertad financiera.

En la sociedad boliviana, donde se valora profundamente la propiedad material como expresión de identidad, la introducción del minimalismo enfrenta obstáculos significativos. La mayoría de la población boliviana está arraigada en una cultura de abundancia y apego a las posesiones materiales, lo que plantea un dilema importante: ¿es factible la implementación del minimalismo en la cultura boliviana, abordando los desafíos culturales que impiden su adopción?

Para abordar este desafío, se llevará a cabo un análisis exhaustivo basado en el estudio cuantitativo para comprender las incidencias en las ciudades más relevantes del país, que están arraigadas a las

creencias, valores y prácticas culturales que influyen en la percepción y adopción del minimalismo por parte de la sociedad boliviana. Finalmente, se pretende contribuir en la elaboración de una propuesta para adoptar un estilo de vida minimalista.

4. Metodología

El procedimiento que se utilizó fue de tipo cuantitativo, que según Hernández (2006), corresponde a los estudios descriptivos. El diseño fue no experimental, ya que no se manipulan deliberadamente las variables, sino que solo se observaron tal y como ocurren los hechos; asimismo, corresponde a un estudio de corte transversal.

En cuanto a la población, se consideró el estudio publicado en SpringerLink, en el que se encontró que los Baby Boomers (58-70 años) son los más propensos a ser minimalistas (38%), seguidos de cerca por la Generación X (40 y 55 años), que es la más propensa a decir que quieren ser minimalistas “algún día” (44%), seguidos de cerca por los Millennials (30 a 40 años) (39%) Ukeles (2022); Santosa, Taufik, Prabowo & Rahmawati, (2021).

De igual manera, en cuanto a las condiciones sociales, un estudio publicado en Forbes encontró evidencia de que la relación entre el minimalismo y el bienestar es más fuerte para los participantes de bajos ingresos Travers, (2021). Esto sugiere que las personas en estas condiciones sociales pueden ser particularmente propensas a adoptar un estilo de vida minimalista.

Dada las condiciones analizadas en el anterior paso, nuestros posibles participantes son los hombres y mujeres de 30 a 70 años, dentro de una clase baja a clase media alta.

En cuanto a la cantidad de población, según el último censo del 2012, Bolivia contaba con 11.216.000 habitantes dentro del

grupo etario de 30 a 70 años, estimando para el año 2023 un crecimiento poblacional de 1,74; a tal efecto, se desarrolló el cálculo de la proyección poblacional para el 2023, siguiendo la siguiente fórmula:

$$Pf = Puc * (1+r)^{Tf-Tuc}$$

Siendo:

Pf= población final (proyección)

Tf= Tiempo en años final (proyección):

2023

Puc= Población último censo: N= 11.216.000

Tuc= Tiempo en años último: **2012**

r=tasa de crecimiento anual: **2,1%**

La población final(*Pf*) proyectada para el 2023 es de **12.398.960 habitantes**

En cuanto al cálculo de la muestra, se empleó la fórmula para el cálculo del tamaño de muestral con un nivel de confianza y un margen de error específicos:

$$n = \frac{N * Z^2 * pq}{e^2 (N - 1) + Z^2 pq}$$

Donde:

n= Tamaño de la muestra

N= Población o unidad de estudio= 12.398.960 (Tomado de la población final proyectada para el 2023)

z= nivel de confianza = 95%=1.96

e= error muestral =5%=0.05

p= probabilidad de éxito =95%=0.95

q= probabilidad o fracaso = 5%=0.05

Sustituyendo los valores en la ecuación se tiene:

$$n = \frac{12.398.960 (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}{(0.05)^2 (12.398.960 - 1) + (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

El tamaño de la muestra es de = 384

Para el estudio, se consideró seleccionar a las provincias de mayor crecimiento en el país, siendo estas Santa Cruz, El Alto, La Paz, Cochabamba, Sucre, Oruro, Potosí, Tarija. Para la selección de la mues-

tra por provincia, se realizó la distribución porcentual de la muestra, basado en su población total, ubicando la muestra seleccionada en cada estudio:

Tabla 1
Distribución de la muestra seleccionada por provincias

| Provincia (cantidad de población) | Distribución porcentual | Muestra seleccionada |
|---|-------------------------|---------------------------|
| 1. Santa Cruz de la Sierra (1.4 millones de habitantes) | 30% | 115 participantes. |
| 2. El Alto (842 mil habitantes) | 18% | 69 participantes. |
| 3. La Paz (757 mil habitantes) | 16% | 62 participantes. |
| 4. Cochabamba (632 mil habitantes) | 14% | 54 participantes. |
| 5. Sucre (300 mil habitantes) | 7% | 27 participantes. |
| 6. Oruro (264 mil habitantes) | 6% | 23 participantes. |
| 7. Potosí (189 mil habitantes) | 5% | 19 participantes. |
| 8. Tarija (179 mil habitantes) | 4% | 15 participantes. |
| Total habitantes tomados en cuenta | 100% | 384 participantes. |

5. Instrumento

Se empleó un instrumento de recolección de datos, basado en un cuestionario de 13 preguntas cerradas, para conocer los as-

pectos generales de la población consultada y realizar una evaluación de estilos de vida que se relacionan con el minimalismo. El instrumento fue validado a través de juicio de expertos.

1. Sexo. (Masculino) / (Femenino)
2. Edad. (30 A 40 años) / (41 y 57 años) / (58-70 años)
3. Educación. (Ninguna) / (Bachiller) / (Licenciatura) / (Posgrado)
4. ¿Cuál es su ocupación? (Trabajo a tiempo completo) / (Trabajo a tiempo parcial) / (Jubilado) / (Estudiante) / (Desempleado)
5. ¿Cuáles son las fuentes de adquisición de artículos para el hogar y ropa?: (Tiendas departamentales) / (Mercados locales) / (Compras en línea) / (Segunda mano-mercados de pulgas, tiendas de segunda mano)
6. ¿Cuáles son las razones para elegir estas fuentes?: (Variedad de productos) / (Precios asequibles) / (Comodidad de compra) / (Calidad de los productos)
7. ¿Las experiencias de sus compras excesivas se deben principalmente a?: (Sí, debido a ofertas y descuentos) / (Sí, por presión social) / (Sí, por impulso o aburrimiento) / (No)
8. ¿Cuál es su conocimiento y consideración del minimalismo en su estilo de vida?: (Sí, conozco el minimalismo, pero no lo he considerado) / (Sí, he considerado adoptar un estilo de vida minimalista) / (No, no lo conozco)
9. De los siguientes objetos personales, ¿cuáles considera que tienen para usted mayor Significado?: (Fotografías familiares) / (Objetos heredados) / (Regalos significativos) / (Elementos religiosos)
10. ¿Cree usted que se puede mantener un hogar limpio sin limpieza semanal?: (Sí, es posible) / (No, no es posible)

11. ¿Cree usted que el consumismo genera un impacto ambiental?: (Sí, el consumismo afecta al medio ambiente) / (No, el consumismo no afecta al medio ambiente)
12. ¿Cuál cree usted que puede ser su impresión al conocer un hogar Minimalista?: (Elegante y organizado) / (Frío y poco acogedor) / (Práctico y sin desorden) / (Aburrido y sin personalidad)
13. ¿Sentiría comodidad en un espacio con decoración mínima?: (Sí, me sentiría cómodo) / (No, no me sentiría cómodo)

Procedimiento

La recolección de datos, se llevó a cabo durante un periodo de tres meses, con una frecuencia semanal y una duración aproximada de 35 minutos para cada consultado. Se entró en contacto con la pobla-

ción, se realizaron recorridos por algunos departamentos del país, considerando las referencias contextuales. Se identificaron a los actores involucrados en la generación de conocimiento respecto a la problemática planteada.

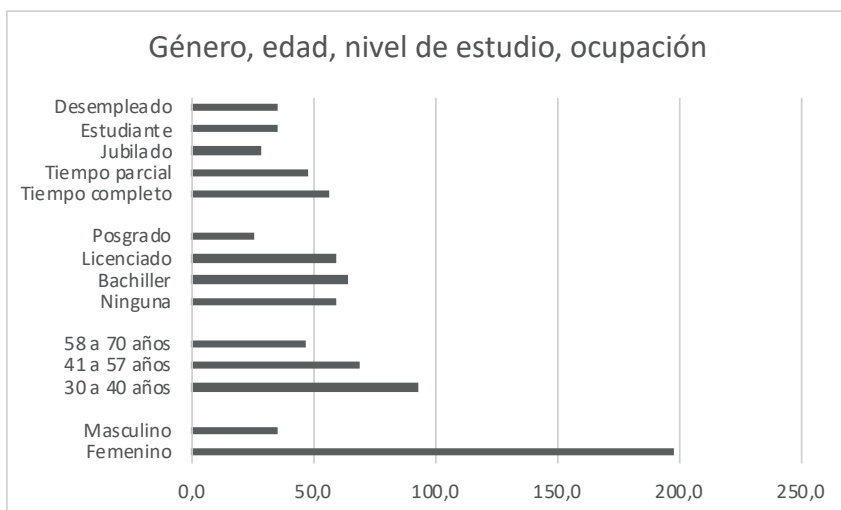
Análisis de datos

En cuanto al análisis de los datos, se emplearon tablas de frecuencia. El procesa-

miento de los datos se realizó utilizando tablas y gráficas estadísticas de Excel.

6. Resultados

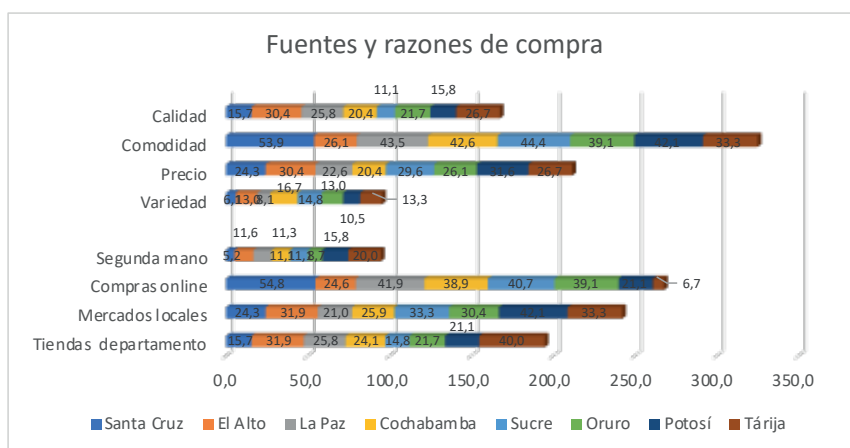
Tabla 2.
Género, edad, educación y ocupación



En cuanto a los resultados relacionados con las características generales de los encuestados, como el género, edad, nivel educativo y ocupación, se observó una mayor incidencia de participación del género femenino, siendo la mayoría se encuentra en el rango de edad de 30 a 40 años, representando un 47,9% del total. En cuanto a la educación, se destacó que el 32,55% de los participantes tiene un tí-

tulo universitario, seguido por el 30,72% que cuenta con estudios de bachillerato, mientras que el 24,80% no tiene ningún tipo de formación académica. Respecto a la ocupación, la mayoría de los encuestados, equivalente al 25,78%, trabaja a tiempo completo, seguido por el 22,10% que tiene un empleo de medio tiempo, y el 19,27% que son estudiantes.

Tabla 3
Fuente y razones de compra



Las tiendas por departamento destacaron como las principales fuentes de adquisición en varias ciudades. En Tarija, representaron el 40%; en El Alto, el 31,9%; y en La Paz, el 25,8%. Por otro lado, la compra en mercados locales tuvo mayor incidencia en ciudades como Potosí, con un 42,1%, seguido de Sucre, con un 33,3%. Respecto a las compras en línea, Santa Cruz registró un 54,8%, mientras que La Paz alcanzó el 41,9%. En cuanto a las tiendas de segunda mano, Tarija lideró con un 20%, seguido de Potosí con un 15,8%.

En relación a las razones para elegir estas fuentes, la comodidad fue la principal motivación para los habitantes de Santa Cruz, con un 53,9%, mientras que el precio fue determinante para el 31,6% de los residentes de Potosí. Por otro lado, el 30,4% de los encuestados en El Alto consideraron la calidad como factor primordial, y en Cochabamba, un 16,7% valoró la variedad como aspecto relevante.

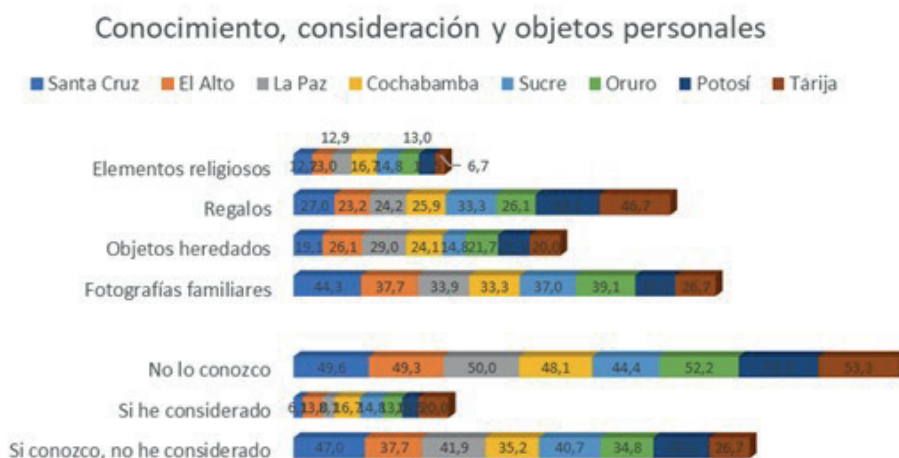
Tabla 4
Experiencia en compras



En relación a la experiencia de compra, la mayoría de los encuestados señaló que la oferta fue el principal motivo que los llevó a comprar de manera excesiva, destacándose especialmente en ciudades como Santa Cruz (66,1%), Sucre (59,3%), Oruro (52,2%), y La Paz (50%). Por otro lado, los

impulsos o el aburrimiento fueron motivos más destacados en ciudades como Tarija, con un 33,3%, y El Alto, con un 31,9%. Además, en esta última ciudad, la presión social también fue un factor significativo, con un 27,5% de respuestas.

Tabla 5
Conocimiento, consideración y objetos personales

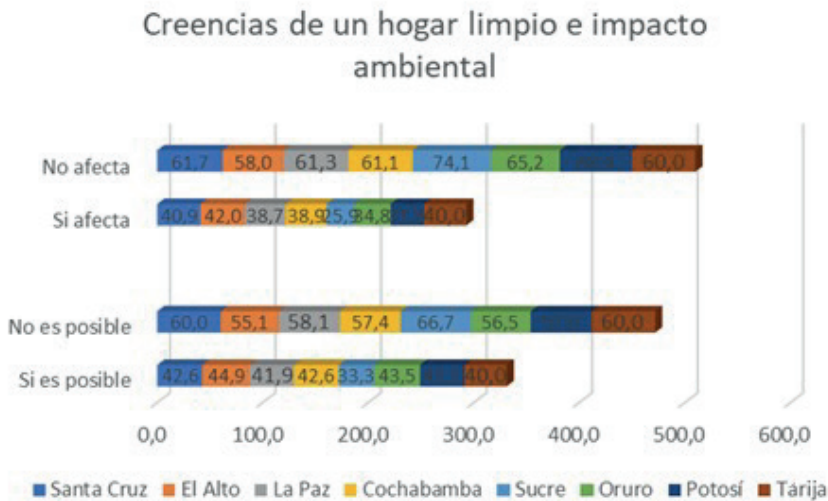


Con respecto a la pregunta sobre el conocimiento y la consideración del minimalismo y sus objetos personales, se observó que las respuestas que indicaban que sí se conoce, pero no se ha considerado, así como aquellas que afirmaban no tener conocimiento sobre el tema, fueron las más frecuentes. En cuanto a quienes afirmaron conocerlo, se destacó que el 47% en Santa Cruz, seguido del 41,9% en La Paz y el 40,7% en Sucre. Por otro lado, el 50% de los encuestados en La Paz manifestó no estar familiarizado con el minimalismo, se-

guido del 49,6% en Santa Cruz y el 49,3% en El Alto.

En lo que respecta a los objetos personales de mayor significado, la mayoría mencionó que las fotografías familiares eran los más significativos. Se encontró que el 44,3% en Santa Cruz, seguido del 39,1% en Oruro y el 37,7% en El Alto. Luego, el segundo objeto más mencionado fueron los regalos, con un 46,7% en Tarija, seguido de un 42,1% en Potosí.

Tabla 6
Creencias de un hogar limpio e impacto ambiental



En relación con la creencia sobre mantener un hogar limpio sin limpieza semanal, se observó que la mayoría de los encuestados indicaron que no lo consideran factible. Los resultados más significativos se registraron en Sucre, con un 66,7%, seguido de Santa Cruz y Tarija, ambos con un 60%.

En cuanto a la percepción sobre el impacto ambiental del consumismo, predominó la creencia de que no afecta. Destacan Sucre, con un 74,1%, y Potosí, con un 68,4%, como las ciudades con mayor porcentaje en esta opinión.

Tabla 7
Impresión en el hogar, comodidad en el espacio



En relación con la pregunta sobre la impresión de un hogar minimalista, la mayoría de los encuestados expresaron que lo perciben como aburrido y carente de personalidad. Los resultados más destacados se observaron en Santa Cruz y Oruro, ambos con un 43,5% de respuestas en esta línea, seguidos por un 40,7% en Sucre.

En cuanto a la comodidad en un espacio con decoración mínima, se encontraron índices de respuesta similares entre las diferentes ciudades. La mayoría de los encuestados manifestaron que no lo consideran cómodo, especialmente en Sucre con un 59,3%, seguido de La Paz con un 58,1% y Potosí con un 57,9%. Por otro lado, aquellos que sí lo consideran cómodo mayormente se encontraron en Tarija, con un 46,7%, seguido de Santa Cruz con un 46,1%.

7. Discusión

Las tiendas por departamento fueron las principales fuentes de adquisición en varias ciudades, destacando un 40% en Tarija, 31,9% en El Alto y 25,8% en La Paz. En

contraste, la compra en mercados locales prevaleció en Potosí con un 42,1% y Sucre con un 33,3%. Las compras en línea fueron significativas en Santa Cruz con un 54,8% y La Paz con un 41,9%, mientras que las tiendas de segunda mano lideraron en Tarija con un 20% y Potosí con un 15,8%. En cuanto a las razones para elegir estas fuentes, la comodidad fue destacada en Santa Cruz con un 53,9%, mientras que el precio fue determinante para el 31,6% en Potosí. En El Alto, el 30,4% priorizó la calidad, y en Cochabamba, un 16,7% valoró la variedad. En este contexto, la actitud hacia el minimalismo (ATT), según Druico, et al. (2023), refleja una evaluación favorable o desfavorable del minimalismo y está determinada por el papel que el consumo y la posesión desempeñan en la vida de una persona.

Por otra parte, la mayoría de los encuestados señaló que la oferta fue el principal motivo para comprar de manera excesiva en ciudades como Santa Cruz, Sucre, Oruro y La Paz, mientras que los impulsos y el aburrimiento fueron motivos destacados en Tarija y El Alto, donde también se

observó una presión social significativa (27,5%). En cuanto al conocimiento del minimalismo, se encontró que las respuestas más frecuentes indicaban conocerlo, pero no haberlo considerado, o simplemente no tener conocimiento sobre el tema. Los porcentajes más altos de conocimiento del minimalismo se registraron en Santa Cruz, La Paz y Sucre, aunque en La Paz el 50% de los encuestados manifestó no estar familiarizado con el concepto, seguido de cerca por Santa Cruz y El Alto. Esta falta de familiaridad con el minimalismo puede explicarse en parte por la observación de que las personas en países menos desarrollados no experimentan beneficios sustanciales de estos estilos de vida minimalistas Lloyd & Pennington (2020).

En relación con la creencia sobre mantener un hogar limpio sin limpieza semanal, se observó que la mayoría de los encuestados indicaron que no lo consideran factible. Los resultados más significativos se registraron en Sucre, con un 66,7%, seguido de Santa Cruz y Tarija, ambos con un 60%. Asimismo, en cuanto a la percepción sobre el impacto ambiental del consumismo, predominó la creencia de que no afecta, con destacados porcentajes en Sucre, con un 74,1%, y Potosí, con un 68,4%, como las ciudades con mayor porcentaje en esta opinión. En este contexto, la relación entre el minimalismo y la sostenibilidad ambiental se ha convertido en un tema crucial en la discusión global. Clark (2018) exploró esta relación, argumentando que la reducción consciente de bienes y la elección de un estilo de vida minimalista pueden tener un impacto positivo en el medio ambiente. La disminución del consumo y la minimización de los residuos son pilares clave de esta conexión.

En lo que respecta a los objetos personales con alto significado, la mayoría mencionó que las fotografías familiares eran los más significativos, con un 44,3% en Santa Cruz, seguido del 39,1% en Oruro

y el 37,7% en El Alto. Luego, el segundo objeto más mencionado fueron los regalos, con un 46,7% en Tarija, seguido de un 42,1% en Potosí. En este sentido, Martínez (2018) y Acosta (2017) destacaron cómo factores económicos, como el ingreso y la disponibilidad de productos, pueden afectar las decisiones de consumo en Bolivia. Estos factores pueden ser fundamentales al considerar la adopción del minimalismo en un contexto económico específico.

En relación con la pregunta sobre la impresión de un hogar minimalista, la mayoría de los encuestados expresaron que lo perciben como aburrido y carente de personalidad. Los resultados más destacados se observaron en Santa Cruz y Oruro, ambos con un 43,5% de respuestas en esta línea, seguidos por un 40,7% en Sucre. A pesar de que este enfoque de estilo de vida, promueve la simplicidad y la reducción consciente de posesiones, que ha ganado relevancia en todo el mundo Smith (2017).

Por otro lado, en cuanto a la comodidad en un espacio con decoración mínima, se encontraron índices de respuesta similares entre las diferentes ciudades. La mayoría de los encuestados manifestaron que no lo consideran cómodo, especialmente en Sucre con un 59,3%, seguido de La Paz con un 58,1% y Potosí con un 57,9%. Por otro lado, aquellos que sí lo consideran cómodo mayormente se encontraron en Tarija, con un 46,7%, seguido de Santa Cruz con un 46,1%. La visibilidad de este estilo de vida de bajo consumo solo se manifiesta cuando las decisiones al respecto son tomadas de manera consciente y voluntaria, y las personas en países menos desarrollados no experimentan beneficios sustanciales de estos modos de vida Lloyd & Pennington (2020).

8. Propuesta

El minimalismo como estilo de vida representa tanto un arte como una filosofía que

ofrece una serie de beneficios significativos para quienes lo adoptan. Proporciona herramientas para enfocarse en lo que realmente importa, gestionar el tiempo de manera más efectiva, seleccionar las posesiones con discernimiento y conectarse con los valores fundamentales y la esencia personal. En este sentido, basado en los resultados expuestos, se proponen estrategias específicas y adaptadas a la realidad boliviana fomentando la adopción efectiva del minimalismo.

Este enfoque minimalista se destaca por su capacidad para simplificar la vida y promover una existencia más plena y sencilla, donde la atención se centra en alcanzar metas y objetivos importantes. Los beneficios principales de este estilo de vida incluyen una inversión consciente de tiempo, dinero, espacio y recursos en aquello que realmente importa y aporta valor.

Por otra parte, implica aprender a vivir con menos cosas y focalizar la energía en lo esencial, eliminando lo superfluo y concentrándose en lo que verdaderamente importa. La simplicidad se convierte en un principio rector, abriendo paso a una vida más libre y plena.

Cuando las posesiones nos invaden, nos distancian de lo esencial y limitan nuestro espacio vital, en tal sentido la siguiente propuesta se fundamenta en dos pasos. El primer paso hacia un estilo de vida minimalista implica deshacerse de lo innecesario y mantener el orden en casa. Estas acciones son fundamentales para quien desea adoptar un enfoque minimalista.

Por ello, es necesario iniciar con la formulación de las siguientes preguntas sobre los bienes que se tiene en el hogar: ¿Realmente esto es necesario?, ¿Qué aspectos de la vida complican las cosas?, ¿Tiene más valor las experiencias o las posesiones?, ¿Cuál de las pertenencias son superfluas y podría prescindir de ellas?, ¿Le

hace verdaderamente feliz tener tantas cosas?, ¿Es agradable vivir en un hogar abarrotado?

El hogar debería ser un refugio de tranquilidad y relajación, no una fuente de preocupación o estrés. La sobrecarga de objetos es un obstáculo que debemos superar en la búsqueda de una vida más sencilla y plena.

El segundo paso, es cumplir con las siguientes fases para adoptar un estilo de vida minimalista y simplificar la rutina diaria:

- Identifica las prioridades: Dedicar tiempo a discernir qué aspectos de su vida son verdaderamente importantes y valiosos. Debe focalizarse en aquellos que aportan mayor significado y bienestar.
- Aprende a decir no: Prioriza tus compromisos y actividades, evitando aceptar responsabilidades por obligación. Concéntrate en aquellas tareas que realmente te aporten valor y satisfacción.
- Elimina el desorden: El desorden físico puede generar estrés y ansiedad. Libera los espacios de objetos innecesarios y organiza su entorno para crear armonía y calma.
- Dedicar tiempo para ti mismo/a: Reserva momentos para actividades que te nutran emocionalmente y te recarguen de energía. Concede espacio para el autocuidado y la reflexión personal.
- Cultiva tu bienestar mental: La salud mental es igualmente importante que la física. Practica la atención plena y el mindfulness para mantener tu equilibrio emocional y mental.
- Reduce el consumismo: Sé consciente de tus hábitos de consumo y prioriza la adquisición de experiencias sobre la acumulación de bienes materiales. Los momentos vividos perduran más que las posesiones.
- Limita las distracciones digitales: Desactiva las notificaciones y redu-

ce el tiempo que pasas en las redes sociales y el correo electrónico. Esto te ayudará a concentrarte mejor y a gestionar tu tiempo de manera más eficiente.

- Practica la monotarea: Realiza una sola actividad a la vez, evitando la multitarea que puede agotar tu energía y reducir tu productividad. Concéntrate en una tarea y disfruta plenamente de ella.

Estos son algunos de los beneficios que conlleva llevar una vida minimalista:

- Facilita la limpieza y el mantenimiento del hogar, ahorrando tiempo y esfuerzo.
- Reduce el estrés al crear espacios más ordenados y tranquilos que promueven el bienestar emocional.
- Proporciona una sensación de libertad al liberarte del peso de la acumulación material y las preocupaciones innecesarias.
- Mejora la funcionalidad y comodidad de los espacios vitales al eliminar objetos superfluos y favorecer un entorno más práctico.
- Contribuye al bienestar social al donar objetos no utilizados para ayudar a quienes los necesitan.
- Genera más tiempo libre para dedicar a actividades significativas y enriquecedoras.
- Favorece la sostenibilidad ambiental al reducir el consumo y el desperdicio de recursos.
- Fomenta el ahorro económico al limitar las necesidades materiales y priorizar el gasto en experiencias significativas.
- Simplifica la búsqueda y organización de objetos al tener un menor número de pertenencias.
- Promueve la felicidad al enfocarte en lo que realmente importa, como las experiencias y las relaciones interpersonales.

De esta forma la adopción de un estilo de vida minimalista puede presentarse como un desafío inicialmente, dado que implica un esfuerzo gradual.

9. Conclusiones

En relación con las principales barreras culturales que dificultan la adopción del minimalismo en la sociedad boliviana, se destaca la falta de conocimiento sobre este concepto, así como la falta de conciencia sobre el impacto negativo del consumismo. Incluso entre aquellos que están familiarizados con el minimalismo, a menudo no lo consideran como una opción viable para implementar en sus vidas. Esta falta de familiaridad puede explicarse parcialmente por la percepción de que las personas en países menos desarrollados no experimentan beneficios sustanciales al adoptar un estilo de vida minimalista.

En cuanto a los desafíos sociales que enfrenta la implementación del minimalismo en Bolivia, resalta el problema de la compra excesiva de bienes, especialmente en ciudades como Santa Cruz, Sucre, Oruro y La Paz, donde las ofertas son abundantes. Además, persiste la presión social que impulsa a las personas a adquirir más posesiones de las necesarias. Asimismo, sigue existiendo la percepción de que el minimalismo es aburrido y carente de personalidad, y en algunos casos, no se percibe como una opción cómoda. Todos estos factores representan limitaciones significativas para la adopción del minimalismo en los estilos de vida de la población boliviana.

Las estrategias propuestas para promover el minimalismo en la sociedad boliviana se enfocan en dos pasos clave: simplificar el entorno y adoptar prácticas minimalistas en la vida diaria. Estas incluyen identificar prioridades, aprender a rechazar lo innecesario, reducir el desorden y el consumismo, entre otras acciones. Al alentar una inversión consciente de recursos en

lo esencial, estas estrategias están diseñadas para integrar el minimalismo en la cultura y el contexto bolivianos, con la expectativa de mejorar la calidad de vida de las personas en el país. Aunque pueda ser desafiante al principio, la implementación gradual de estas prácticas puede llevar a una adopción exitosa del minimalismo y a un mayor bienestar en Bolivia.

Referencias bibliográficas

- Acosta, F. (2017). Sustainable Lifestyles in Bolivia: Challenges and Opportunities. *Sustainability Science*, 10(4), 407-424.
- Aguirre, S. (2018). Sustainable Living in Bolivia: A Qualitative Exploration. *Sustainability and Society*, 23(1), 49-65.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Alexander, S., & Ussher, S. (2012). The Voluntary Simplicity Movement: A Multi-National Survey Analysis in Theoretical Context. *Journal of Consumer Culture*, 12(1), 66-86.
- Arce, C. (2018). Minimalist Movements and Cultural Context: A Bolivian Perspective. *Cultural Dynamics*, 35(4), 453-470.
- Burroughs, J. E. (2002). Materialism and well-being: A conflicting values perspective. *Journal of Consumer research*, 29(3), 348-370.
- Clark, A. (2018). Minimalism and Environmental Sustainability: A Global Perspective. *Environmental Science*, 14(2), 129-143.
- Cordero, G. (2017). Minimalism and Economic Choices in Bolivia. *Journal of Economic Behavior*, 44(2), 129-143.
- Dittmar, H. B. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879-924.
- Dittmar, H. B. (2014). Valores y consumo: una perspectiva transcultural. *Journal of World Anthropology*, 12(1), 8-29.
- Druică, E., Ianole-Călin, R., & Puiu, A. I. (2023). When Less Is More: Understanding the Adoption of a Minimalist Lifestyle Using the Theory of Planned Behavior. *Mathematics*, 11(3), 696.
- Finkel, Z., Holbrook, M., & Batra, R. (2020). Consumption scars: Toward a theory of minimalism. *Journal of the Association for Consumer Research*, 6(1), 110-127.
- Flores, L. (2020). Consumer Behavior and Identity Formation in Bolivia. *Identity Studies*, 15(4), 387-404.
- Gatersleben, B. J. (2002). Minimalism and pro-environmental behavior. *Environment and Behavior*, 54(5), 993-1031.
- Gómez, R. (2020). Cultural Values and Consumer Behavior: A Bolivian Perspective. *Cultural Studies*, 48(5), 731-748.
- González, S. (2020). Materialism and Cultural Identity in Bolivia. *Journal of Cultural Psychology*, 33(2), 187-203.
- Hernández, L. (2019). Bolivian Cultural Norms and Consumer Behavior. *Culture and Psychology*, 28(5), 587-603.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2006). *Metodología de la Investigación* (4ta ed.). McGraw Hill.
- Hidalgo, S. (2019). *Los beneficios del minimalismo*.
- Hurtado de Barrera, J. (2000). *Metodología de la Investigación Holística* (2da edición ed.). Fundación Sypal.

- Inglehart, R., & Welzel, C. (2015). *Moder- nization, Cultural Change and Democracy*. Cambridge University Press: The Human Development Sequence.
- Jain, V. K., Gupta, A., Verma, H., & M, O. P. (2023). *Goodbye materialism: exploring antecedents of minimalism and its impact on millennials well-being*. Environment, Development and Sustainability.
- Kollmuss, A., & Agyeman, J. (2002). Mind the Gap: Why do people act environmen- tally and what are the barriers to pro-envi- ronmental behavior? *Environmental Edu- cation Research*, 8(3), 239-260.
- Kuckartz, U., & Rädiker, S. (2019). Analyzing (Online) Survey Data with Closed and Open-Ended Questions. *In Analyzing Qualitative Data with MAXQDA* , 219–229.
- Leonard, A. (2020). Minimalism, Funda- mentalism, and Gross National Happi- ness. *International Journal of Sociology*, 50(2), 93-110.
- Lloyd, K., & Pennington, W. (2020). Towards a Theory of Minimalism and Well- being. *International Journal of Applied Posi- tive Psychology* , 5, 121–1361.
- López, H. (2019). Economic Factors and Consumer Choices in Bolivia. *Economics and Society*, 24(3), 269-286.
- Martínez, D. (2018). Economic Influences on Consumer Choices in Bolivia. *Journal of Economic Studies*, 32(1), 79-95.
- Memushi, A. (2019). El atractivo del mini- malismo para las clases bajas. *Revista de Estudios Socioeconómicos*, 42(2), 117-136.
- Mendoza, R. (2018). The Bolivian Way of Life: A Sociological Exploration. *Sociology Today*, 41(3), 315-331.
- Montes, F. (2020). Minimalismo y Cosmo- visión Andina: Un Diálogo Trascendente. *Revista Boliviana de Estudios Culturales*, 201-235.
- Morales, Á. (2023). *Mirando al minimalis- mo*. Bitácora Arquitectura.
- Morales, L. (2019). Identity Expression Through Material Possessions: A Socio- cultural Analysis in Bolivia. *Journal of Cul- tural Studies*, 22(3), 245-261.
- Naito, R. Z. (2022). An integrative fra- mework for transformative social change: a case in global wildlife trade. *Sustainabi- lity Science*, 17(3), 171-189.
- Nelson, M. B. (2021). Explorando el mini- malismo en diferentes clases sociales. *Psi- cología del Consumidor*, 28(4), 396-418.
- Nelson, S. K. (2021). The ways that people simplify their lives and why it matters for well-being. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1505-1523.
- Ortiz, V. (2021). Cultural Values and Lifs- tyle Choices in Bolivia. *International Jour- nal of Cultural Studies*, 30(5), 553-569.
- Rojas, E. (2017). Economic Determinants of Lifestyle Choices in Bolivia. *Internatio- nal Journal of Economics*, 37(4), 453-468.
- Sánchez, M. (2021). Sustainability and Li- festyle: A Review of the Bolivian Context. *Sustainability Studies*, 25(1), 67-83.
- Santosa, A. D., Taufik, N., Prabowo, F. H., & Rahmawati, M. (2021). Continuance in- tention of baby boomer and X generation as new users of digital payment during COVID-19 pandemic using UTAUT2. *Jour- nal of Financial Services Marketing*.
- Smith, J. (2017). Minimalism: Live a Mean- ingful Life. *Penguin*.
- Smith, J. (2017). *Minimalism: Living a Me- aningful Life*. New York: Penguin Random House.

- Soto, N. (2020). Consumer Behavior and the Bolivian Identity. *Journal of Consumer Studies*, 29(2), 167-182.
- Torres, A. E. (2018). Sostenibilidad ambiental en la Comunidad Andina. *Estudios Gerenciales*, 34(146), 69-79.
- Torres, P. (2019). Bolivian Material Culture and Identity: An Exploratory Study. *Ethnographic Research*, 12(4), 387-404.
- Travers, M. (2021). *A New Study Praises The Psychology Underlying The Minimalism Movement*. Forbes.
- Ukeles, J. (2022). Baby Boomers: Generation in Transition. *n Studies of Jews in Society*, 4, 189–209.
- Vega, A. (2021). Sustainability and Minimalism: A Comparative Analysis of Bolivian and Western Perspectives. *Environmental Ethics*, 18(3), 297-312.
- Whillans, A. V. (2019). Reducción del consumo y bienestar subjetivo. *Revista de Investigación del Consumidor*, 54(3), 533-550.
- Wu, J., & Mishra, H. (2021). Giving Up the Good Life: Millennials and the Global Rise of Minimalism. *Journal of Consumer Behaviour*, 19(2), 122-140.
- Yamamoto, H., & Uchida, K. (2014). Interdependence between consumer confidence and stock markets. *European Journal of Operational Research*, 236(1), 363-371.
- Yamamoto, J. (2016). The social psychology of Latin American happiness. Handbook of happiness . *Research in Latin America*, 31-49.
- Yamamoto, J. y. (2014). El minimalismo y las culturas tradicionales: hacia un diálogo enriquecedor. *Revista Internacional de Psicología Cultural*, 225-244.