

abr.
2026

#24



MARIANA STANGE
REAL ESTATE

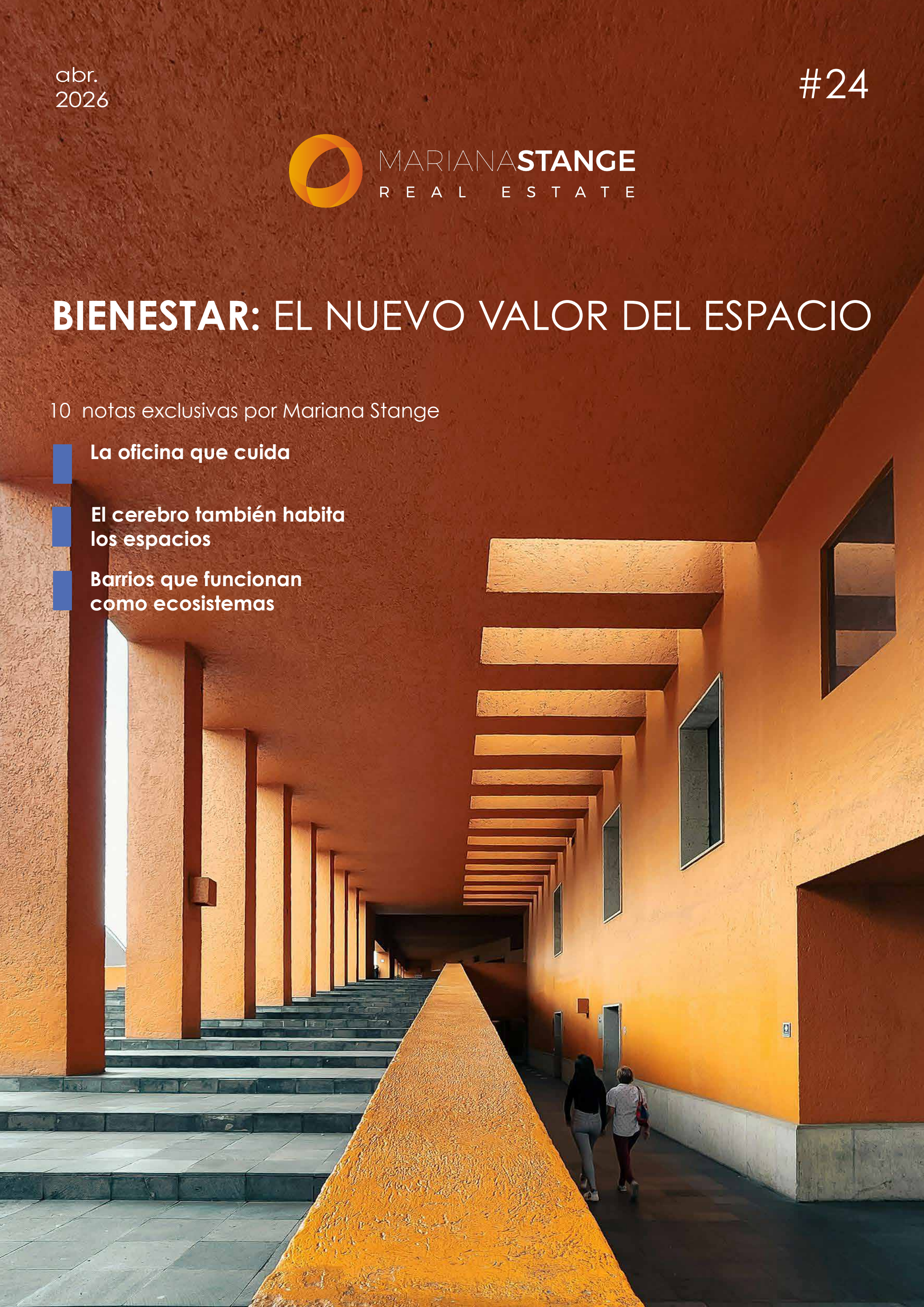
BIENESTAR: EL NUEVO VALOR DEL ESPACIO

10 notas exclusivas por Mariana Stange

■ La oficina que cuida

■ El cerebro también habita los espacios

■ Barrios que funcionan como ecosistemas



Índice

- 1 Nota editorial
- 2 La oficina que cuida
- 3 La casa que contiene
- 4 El cerebro también habita los espacios
- 5 La ciudad que acompaña
- 6 La naturaleza vuelve a la ciudad
- 7 Barrios que funcionan como ecosistemas
- 8 Habitar no es ocupar
- 9 Ritualizar los espacios
- 10 Del metro cuadrado a la experiencia. Todavía somos humanos

Sobre la autora



Mariana Stange

Founder & CEO Mariana Stange Real Estate

Mariana Stange es Ingeniera Civil con posgrado en Desarrollos Inmobiliarios, Martillera y Corredora Inmobiliaria, especializada en el mercado corporativo. Con más de 30 años en el mercado inmobiliario corporativo, se desempeñó como broker, gerente y directora en destacadas firmas, haciendo carrera desde vendedora hasta liderar equipos comerciales. Hoy conduce su propia empresa, Mariana Stange Real Estate, desde donde asesora a una clientela diversa que va desde corporaciones multinacionales hasta pequeñas firmas profesionales.

La agencia inmobiliaria se distingue por un enfoque basado en la empatía y el trabajo en ecosistema: colabora con abogados, asesores financieros, contadores, arquitectos y paisajistas para que cada operación se realice sin riesgos ni dudas.

Es disertante, TEDx speaker, comunicadora, consejera titular en el Colegio de Ingeniería Civil (2023–2026) y cofundadora de Mujeres en Real Estate. En 2025 presentó su segundo libro, "Todavía somos Humanos", una obra que condensa treinta años de trayectoria profesional y funciona como punto de cruce entre su formación como ingeniera civil y su experiencia en el real estate corporativo. El libro aborda temas como cultura, neuroarquitectura, liderazgo, bienestar, generaciones y sostenibilidad, y plantea la necesidad de diseñar oficinas que cuiden a las personas y favorezcan la transformación del trabajo.

Cree en los espacios de trabajo como entornos que potencian talentos, creatividad y bienestar. Y lo resume así: "Trabajo en ecosistema para que comprar o alquilar tu oficina sea una experiencia feliz."



1. El bienestar como decisión estratégica de espacio

EDITORIAL

Durante décadas el mercado inmobiliario se pensó con una lógica bastante simple: ubicación, metros cuadrados, precio.

Tres variables que parecían suficientes para explicar el valor de un espacio. Pero algo cambió.

Hoy, cada vez más empresas, familias, profesionales y comerciantes toman decisiones inmobiliarias con otra pregunta en mente: **¿cómo me voy a sentir en este lugar?** No es una pregunta menor. Es una pregunta estratégica. Porque el bienestar dejó de ser un concepto blando o decorativo para convertirse en un **factor económico, cultural y humano** que impacta directamente en la productividad, la salud, la creatividad, el vínculo con los otros y, en definitiva, en la calidad de vida.

Durante mucho tiempo asociamos bienestar a ciertos gestos visibles: una oficina con frutas en la cocina, un sillón cómodo, una clase de yoga corporativo o un balcón verde. Y si bien todo eso suma, el **bienestar profundo no empieza, y mucho menos termina, ahí.**

Empieza mucho antes.
Empieza en cómo se piensan, diseñan y habitan los espacios.

Las neurociencias, la psicología ambiental, la arquitectura y las nuevas formas de trabajo están demostrando algo que quizás intuitivamente siempre supimos: los espacios no son neutros. Influyen en cómo pensamos. En cómo nos relacionamos. En cómo trabajamos.
Y en cómo vivimos.

Un espacio puede potenciar nuestra energía o drenarla. Puede fomentar encuentros o aislarnos. Puede estimular la creatividad o apagarla. Puede hacernos sentir en casa... o hacernos sentir de paso.

Por eso, en esta nueva edición de la revista STANGE, la primera del año, queremos hablar de bienestar, y desde este momento y a modo de manifiesto dejar claro que no hablaremos de lifestyle sino que profundizaremos en el bienestar como **estrategia inmobiliaria con sentido humano.**

Porque elegir dónde vivir, dónde trabajar o dónde invertir ya no es solamente una decisión funcional. Es una decisión que define cómo transcurre nuestra vida cotidiana, cómo queremos **vivir.**

En esta edición quisimos mirar el bienestar desde tres escalas que se entrelazan permanentemente.

- La primera es el espacio que habitamos todos los días: las oficinas que cuidan y las casas que contienen.

Porque el trabajo cambió, las dinámicas familiares cambiaron y las fronteras entre lo laboral y lo personal se volvieron más difusas.

Por lo tanto los espacios que elegimos tienen que acompañar esa nueva realidad.

- La segunda escala es la ciudad: Una ciudad que puede facilitar el bienestar... o dificultarlo.

Una ciudad donde el acceso a espacios verdes, la movilidad, la cercanía, la mixtura de usos y la calidad del entorno urbano se vuelven cada vez más relevantes en las decisiones inmobiliarias.

- Y finalmente, una tercera dimensión que atraviesa todo: la experiencia de habitar.

Porque el mercado ya no busca solamente metros cuadrados. Busca cómo nos sentimos dentro de ellos.

Las empresas lo están entendiendo.

Los desarrolladores empiezan a incorporarlo.

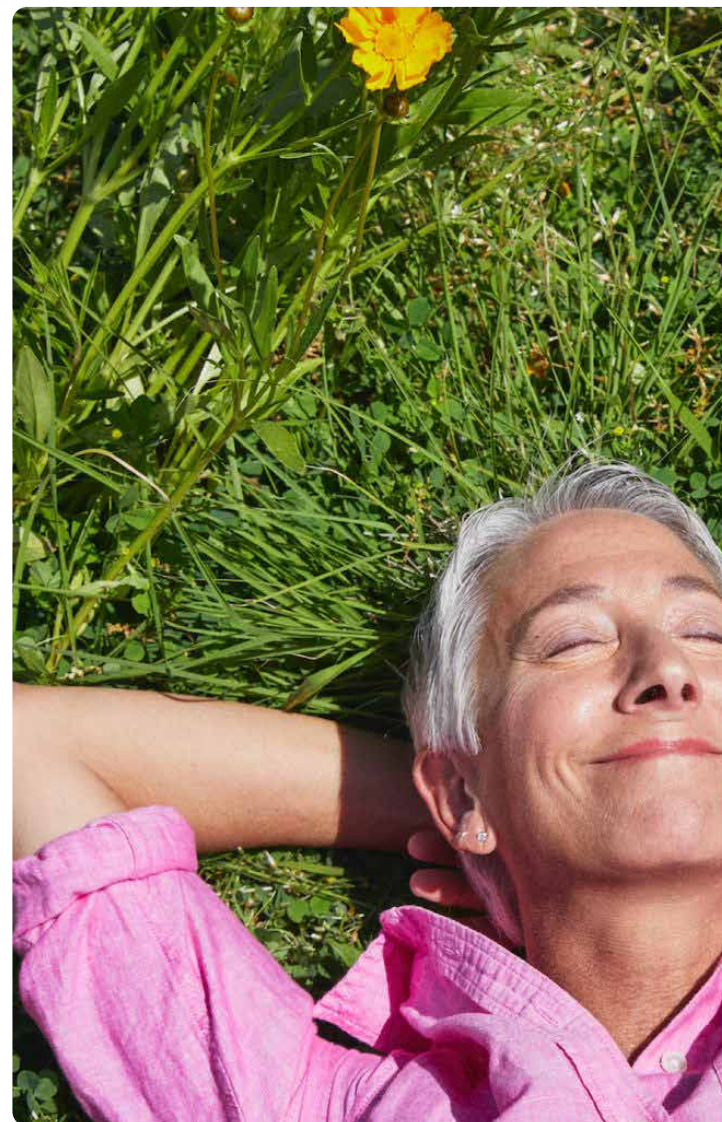
Los inversores lo están mirando con atención.

El bienestar dejó de ser un lujo. Se está convirtiendo en un **nuevo criterio de valor del espacio.**

En las próximas páginas vamos a explorar esta idea desde distintos ángulos: la ciencia, la arquitectura, el urbanismo, el mercado inmobiliario y, sobre todo, la experiencia humana de habitar.

Porque, al final del día, los espacios no son contenedores, son escenarios donde transcurre nuestra vida.

Y tal vez el gran desafío del real estate que viene sea justamente este: diseñar, elegir y desarrollar lugares donde no solo podamos estar... **sino realmente vivir mejor.**





Los espacios
no son neutros.
Influyen en
cómo
pensamos,
trabajamos
y vivimos.

2. La oficina que cuida

CUANDO EL ESPACIO DE TRABAJO EMPIEZA A PENSAR EN LAS PERSONAS

Los que ya peinamos canas (¡la misma frase peina canas!) y los más jóvenes pero tan apasionados y estudiosos del mercado corporativo como nosotros, sabemos que durante mucho tiempo las oficinas se diseñaron con un criterio bastante simple: maximizar la superficie útil y organizar puestos de trabajo.

Filas de escritorios, salas de reunión, algún espacio común (pequeño, en lo posible oscuro para evitar que “la gente se distraiga”).

La lógica era clara: la oficina era el lugar donde la gente iba a trabajar.

Pero ese paradigma empezó a cambiar.

Hoy sabemos que el espacio no es neutro. Influye en cómo pensamos, cómo nos concentramos, cómo

colaboramos y hasta en cómo nos sentimos durante el día.

Las neurociencias, la psicología ambiental y sobre todo y trascendiendo lo anterior la propia experiencia de los últimos años nos están mostrando algo que quizás intuíamos, pero que ahora podemos comprobar: **los espacios impactan directamente en el bienestar y en el rendimiento de las personas.**



La luz natural mejora la concentración.

La posibilidad de alternar entre espacios de foco y de encuentro favorece la creatividad. Los entornos más humanos reducen el estrés y fortalecen el sentido de pertenencia.

En otras palabras: el diseño de una oficina también diseña la experiencia laboral.

Durante décadas las empresas pensaron el espacio como un recurso funcional. **Hoy empiezan a entenderlo como una herramienta estratégica de cultura organizacional.**

La oficina ya no es solamente un lugar donde se ejecutan tareas. Es el escenario donde se construyen vínculos, se transmiten valores y se genera identidad colectiva.

En un contexto donde el trabajo híbrido se volvió parte de la realidad cotidiana, este cambio se volvió aún más evidente. Si las personas pueden trabajar desde muchos lugares, **la oficina tiene que ofrecer algo más que un escritorio.**

Tiene que ofrecer experiencia. Por eso las nuevas oficinas empiezan a pensarse con otra lógica. No desde el control, sino desde el cuidado.

Aparecen espacios más diversos: áreas de concentración, sectores de encuentro informal, zonas de pausa, lugares donde conversar o simplemente tomar distancia por un momento. La arquitectura empieza a dialogar con algo que durante mucho tiempo quedó fuera del radar del real estate corporativo: **la dimensión humana del trabajo.**

Esto no significa transformar la oficina en un espacio de entretenimiento permanente ni llenar los edificios de amenidades superficiales. Los siestarios, las mesas de pool y las cestas abarrotadas de frutas brillantes quedan muy bien en las fotos que las empresas postean en IG pero estamos hablando de otra cosa, el bienestar real no se construye con gestos cosméticos.

Se construye con decisiones más profundas: la calidad de la

“La oficina es una herramienta estratégica de cultura organizacional... tiene que ofrecer algo más que una silla y un escritorio”

luz, la proporción de los espacios, la relación con el exterior, la posibilidad de moverse, la acústica, la presencia de naturaleza, la flexibilidad del layout. Detalles a veces invisibles, pero que influyen todos los días en la energía con la que trabajamos.

Cada vez más empresas están entendiendo que el espacio puede ser un aliado, una herramienta en algo que hoy es crítico: atraer talento, cuidar a sus equipos y fortalecer la cultura interna.

En ese sentido, el diseño de oficinas empieza a parecerse más a una conversación entre arquitectura, liderazgo y bienestar. Y quizás esa sea la transformación más interesante que estamos viendo. Lo venimos diciendo en nuestros reels, en los artículos de linkedin y en las charlas que damos en empresas: la oficina del futuro no será necesariamente más grande ni más tecnológica.

Será, sin dudas, **más consciente de las personas que la habitan.** Porque cuando un espacio está bien pensado, ocurre algo que no siempre se ve en los renders: las personas trabajan mejor, se relacionan mejor y se sienten mejor. Y en este mundo cada vez más acelerado y expuesto, ese pequeño cambio puede marcar una gran diferencia.





Lo que dice la ciencia sobre la luz natural

Diversos estudios muestran que las personas que trabajan en oficinas con acceso a luz natural duermen en promedio **46 minutos más por noche** y reportan mayores niveles de energía durante el día.

La exposición a luz natural ayuda a regular el ritmo circadiano, mejora la concentración y reduce la fatiga visual.

No es casual que hoy uno de los primeros criterios en el diseño de oficinas contemporáneas sea simple y poderoso: dejar entrar la luz.

Fuentes: Boubekri, M., Cheung, I., Reid, K., Wang, C., & Zee, P. Impact of Workplace Daylight Exposure on Sleep, Physical Activity, and Quality of Life. Journal of Clinical Sleep Medicine, Northwestern University. <https://jcsn.aasm.org/doi/10.5664/jcsn.3780>
Resumen institucional del estudio: <https://news.feinberg.northwestern.edu/2014/08/12/zee-office-light/>



El diseño de la oficina también impacta en la productividad

Un estudio de la Universidad de Exeter (Reino Unido) analizó cómo el diseño del espacio influye en el rendimiento de los equipos.

La investigación comparó oficinas tradicionales con oficinas donde los colaboradores tenían mayor control sobre su entorno: personalización del espacio, presencia de plantas, organización de su puesto de trabajo.

Los resultados fueron contundentes. Los empleados que podían participar o intervenir en el diseño de su espacio mostraron hasta 32 % más productividad que aquellos en entornos rígidos y estandarizados. Pero el cambio no fue solo en resultados.

También se registraron niveles más altos de:

- bienestar percibido
- compromiso con la organización
- satisfacción laboral

La conclusión del estudio es clara: Cuando las personas se sienten dueñas de su espacio, trabajan mejor.

Fuentes: Knight, C., Haslam, S. & Haslam, A. The relative merits of lean, enriched, and empowered offices. University of Exeter Business School. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494410000646>



¿Querés explorar más sobre liderazgo? Escuchá la cápsula "Liderazgos que transforman" de nuestro podcast.

FOTOS: Solis 1330 - ver propiedad



3. La casa que contiene

EL HOGAR COMO REFUGIO EN UNA ÉPOCA DE HIPERESTIMULACIÓN

En mi libro *Todavía somos humanos* hablo de algo que durante mucho tiempo dimos por sentado: la importancia de los límites entre los distintos espacios de nuestra vida.

El lugar donde trabajamos. El lugar donde vivimos. El espacio público y el espacio privado.

Durante décadas esos límites fueron bastante claros. La agenda de nuestras jornadas era bastante previsible: salíamos de casa, nos desplazábamos hacia el trabajo y al final del día volvíamos a casa, a nuestro hogar.

Pero en los últimos años ese esquema empezó a cambiar.

Las nuevas modalidades de trabajo, la hiperconectividad y la transformación de las dinámicas familiares hicieron que muchas de esas fronteras se volvieran más difusas. Hoy respondemos mensajes desde el living, participamos en reuniones desde el comedor o terminamos tareas laborales en la mesa donde más tarde cenaremos.

La casa dejó de ser únicamente el lugar donde descansamos. Se convirtió también en oficina, en espacio de encuentro, en lugar de concentración y, muchas veces, en refugio frente a un mundo cada vez más acelerado. Y nos hemos acostumbrado a esto.

En este punto me pregunto: **¿Es sano que todos los ámbitos de nuestra vida ocurran en el mismo espacio?**

Durante siglos las ciudades organizaron nuestra vida cotidiana justamente a partir de ciertas separaciones: el espacio del trabajo, el espacio del encuentro social y el espacio del hogar. No era casual. Cada uno cumplía una función distinta en nuestra experiencia humana.

Cuando esas fronteras se diluyen por completo, algo empieza a perderse. Porque el espacio ordena.

En los últimos años, nuestro hogar dejó de ser el lugar donde la mente puede descansar del trabajo. Más allá de las transformaciones tecnológicas o de las nuevas formas de trabajar, tal

vez el verdadero desafío hoy sea **recuperar el sentido profundo del hogar**.

Volver a pensar la casa como ese espacio privado, familiar e íntimo donde la vida puede desacelerar.

No se trata de negar los cambios del mundo contemporáneo ni de volver a modelos rígidos del pasado. Se trata de recordar algo bastante esencial: **las personas necesitamos lugares distintos para experiencias distintas**. Vuelvo a decirlo: el espacio nos ordena.

Cuando el hogar vuelve a ocupar ese rol, ocurre algo muy valioso. La casa deja de ser solo un espacio donde ocurren actividades y se convierte en algo más profundo: **un lugar de recuperación**.

Un lugar donde el cuerpo cambia el ritmo y podemos bajar la guardia. Donde la mente puede descansar del exceso de estímulos, después de un día cargado de información, pantallas y decisiones. Donde volvemos, literalmente, a nosotros mismos.

Un lugar donde el cuerpo cambia el ritmo y podemos bajar la guardia. Donde la mente puede descansar del exceso de estímulos, después de un día cargado de información, pantallas y decisiones. Donde volvemos, literalmente, a nosotros mismos.

Es por ello que estamos viendo que nuestros clientes del rubro residencial ya no buscan solamente ubicación o metros cuadrados. Anhelan algo más difícil de medir, pero profundamente importante: **cómo se sentirán al vivir ahí**.

Por eso cada vez más personas empiezan a prestar atención a aspectos que antes parecían secundarios.

- La calidad de la luz natural.
- La relación con el exterior.
- La posibilidad de abrir una ventana y ver un árbol.
- La presencia de un balcón, un patio o simplemente un rincón tranquilo dentro de la casa.



Aquí un dpto en venta que invita a recuperarte al fin de cada día
Figueroa Alcorta 3073 - [ver propiedad](#)



No se trata de lujo ni de tendencias pasajeras. Se trata de comprender algo profundamente humano: **los espacios influyen en cómo vivimos.**

La arquitectura, incluso en sus gestos más silenciosos, tiene la capacidad de afectar nuestro estado de ánimo.

Una casa luminosa invita a permanecer.

Un espacio que respira transmite calma.

Un lugar donde el ruido se atenúa permite recuperar energía.

Son detalles que muchas veces parecen menores en un plano, pero que en la experiencia cotidiana tienen un impacto enorme.

Durante años el mercado inmobiliario residencial se pensó principalmente desde variables cuantificables: metros cuadrados, ubicación, amenities, valor por metro.

Todo eso sigue siendo importante. Pero cada vez más personas empiezan a prestar atención a otra dimensión del espacio: **la experiencia de habitar.** Porque el verdadero valor de un hogar no se revela en una ficha técnica, se descubre en lo que ocurre cuando la vida empieza a desplegarse dentro de esos metros.

Una conversación larga en la mesa del living.

Una mañana tranquila junto a una ventana.

El silencio de un domingo.

Momentos simples que, sin embargo, sostienen gran parte de nuestro bienestar cotidiano.

Los espacios no solo organizan funciones. También generan sensaciones. Un hogar bien pensado transmite algo difícil de definir en términos técnicos, pero muy fácil de reconocer cuando ocurre: **contención.**

Es la sensación de llegar a un lugar donde el cuerpo se relaja casi sin darse cuenta. Donde el ritmo baja. Donde podemos dejar afuera, al menos por un momento, el ruido del día.

Muchas personas describen ese instante de una forma muy simple: abrir la puerta de casa y sentir que algo cambia.

El teléfono deja de sonar.

La agenda pierde urgencia.

Las conversaciones empiezan a tener otro tono.

No es casualidad.

La arquitectura, incluso en sus gestos más sutiles, influye en

cómo nos sentimos:

- La luz que entra por una ventana.
- La proporción de un ambiente.
- La textura de los materiales.
- La relación con el exterior.

Cuando esos elementos dialogan bien, el espacio deja de ser solamente un contenedor físico y empieza a cumplir otra función: **sostener la vida que ocurre dentro de él.**

Por eso hoy muchas decisiones residenciales empiezan a pensarse con otra sensibilidad. No solo desde la lógica del mercado, sino también desde la experiencia cotidiana de habitar un lugar. Si en el mundo del trabajo las empresas empiezan a entender que la oficina debe cuidar a las personas, algo similar comienza a suceder en el ámbito residencial.

Cada vez más personas buscan que su hogar no sea solamente un lugar donde vivir, sino **un lugar que las contenga.** Un espacio que acompañe el ritmo de la vida cotidiana, que permita descansar, encontrarse y recuperar energía después de días intensos.

Ser ese lugar donde el tiempo puede desacelerar. Donde el ruido baja. Y donde, al cerrar la puerta, podemos sentir que por un momento todo vuelve a su lugar.



Foto
@paloma.montagne



El hogar como espacio de recuperación

Investigaciones en psicología ambiental muestran que el entorno doméstico cumple un rol clave en la recuperación del estrés acumulado durante el día. Un estudio publicado en el Journal of Environmental Psychology analizó cómo las características del hogar influyen en la capacidad de las personas para relajarse después del trabajo.

Los resultados muestran que los hogares que ofrecen:

- luz natural
- sensación de privacidad
- bajo nivel de ruido
- contacto visual con el exterior

favorecen significativamente la recuperación mental y emocional.

Los investigadores concluyen que el hogar funciona como un “espacio restaurador”, es decir, un entorno que permite reducir la fatiga mental y recuperar energía después de jornadas exigentes.

En otras palabras, la casa no es solo un lugar donde vivimos. También es el lugar donde nos recuperamos del mundo exterior.

Fuente
Korpela, K., Kinnunen, U., & Feldt, T.
Evaluations of restorative qualities of favourite places.
Journal of Environmental Psychology.
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.02.001>



**El espacio
ordena.**

4. El cerebro también habita los espacios

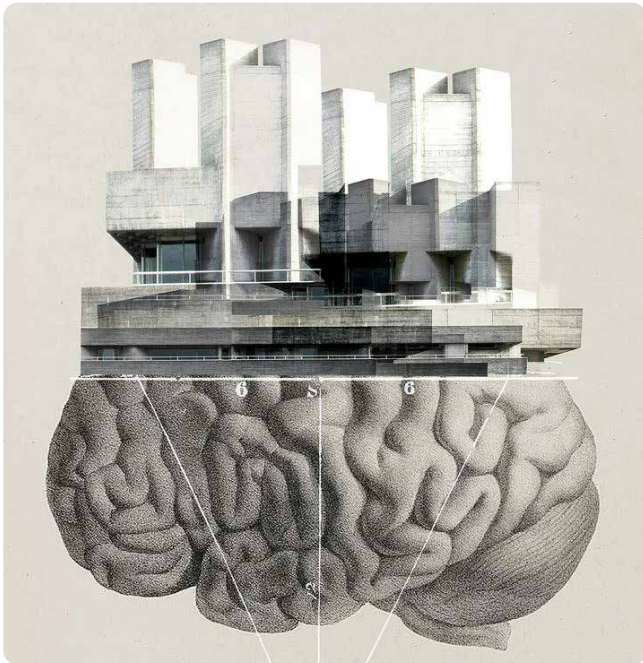
QUÉ NOS ENSEÑAN LAS NEUROCIENCIAS SOBRE ARQUITECTURA Y BIENESTAR

Entramos a un lugar y en pocos segundos sabemos si nos resulta agradable o incómodo. Si invita a quedarnos. O si genera una sensación difícil de explicar.

Lo interesante es que esa reacción no es solamente emocional.

El cerebro humano procesa constantemente señales del entorno: luz, proporciones, materiales, sonidos, vistas.

Y esas señales influyen directamente en nuestro estado de ánimo, en nuestra capacidad de concentrarnos e incluso en cómo interactuamos con otras personas. A partir de esa evidencia científica surgió un campo de estudio relativamente nuevo: **la neuroarquitectura**.



Su punto de partida es simple, aunque sus implicancias son profundas: los espacios influyen en nuestro comportamiento, en nuestro estado de ánimo y en nuestra capacidad de concentrarnos, descansar o interactuar con otros.

No es solo una percepción subjetiva.

Hoy sabemos, gracias a distintas investigaciones, que el cerebro responde de manera diferente según las características del entorno que habitamos.

- La luz natural, por ejemplo, ayuda a regular el ritmo circadiano, mejora la calidad del sueño y favorece la concentración durante el día.
- Los techos altos tienden a estimular el pensamiento creativo, mientras que los espacios más contenidos favorecen el foco y la atención.
- La presencia de naturaleza —aunque sea a través de una ventana o de plantas dentro del ambiente— puede reducir los niveles de estrés y favorecer la recuperación mental.

Incluso elementos que muchas veces pasan desapercibidos, como la acústica, las proporciones o formas del espacio o la calidad de los materiales, influyen en la forma en que percibimos un lugar.

Nuestro cerebro procesa permanentemente esas señales. La mayoría de las veces lo hace de manera inconsciente.

Entramos a un lugar y sentimos inmediatamente si nos resulta agradable o incómodo, si invita a permanecer o si genera cierta tensión difícil de explicar.

Este diálogo silencioso entre el cerebro y el espacio es justamente el terreno donde trabaja la neuroarquitectura.

Arquitectos, diseñadores y científicos están empezando a estudiar cómo ciertas características del entorno construido pueden favorecer experiencias más saludables y humanas.

El objetivo no es simplemente diseñar edificios más atracti-

vos, sino crear espacios que acompañen mejor la forma en que funcionan las personas.

Esto, que es revolucionario y apasionante al mismo tiempo, tiene implicancias directas en múltiples ámbitos.

En oficinas, por ejemplo, un diseño que combine espacios de concentración, áreas de encuentro y acceso a luz natural puede mejorar tanto el bienestar como la productividad de los equipos.

En viviendas, la relación con el exterior, la calidad de la iluminación y la posibilidad de generar rincones de pausa influyen directamente en la sensación de descanso y contención que ofrece el hogar.

Incluso a escala urbana, la presencia de espacios verdes, la proporción de las calles o la posibilidad de caminar en entornos agradables impactan en la salud mental de quienes habitan la ciudad.

Todo esto nos lleva a una conclusión interesante. Durante mucho tiempo pensamos que habitábamos los espacios. Pero en realidad ocurre algo más complejo. Los espacios también nos habitan a nosotros.

Influyen en cómo pensamos. En cómo nos relacionamos. En cómo descansamos. En cuanto producimos.

Por eso el bienestar en arquitectura no puede reducirse a una cuestión estética ni a una lista de amenities.

Tiene que ver con algo mucho más profundo: comprender cómo interactúan el entorno construido con la experiencia humana.

Gran parte de nuestra vida transcurre dentro de edificios y por ello esta mirada empieza a cobrar una importancia creciente. Porque si el cerebro también habita los espacios, entonces diseñarlos con mayor conciencia ya no es solo una cuestión arquitectónica. Es, también, una cuestión de bienestar.





Techos altos y pensamiento creativo

Un estudio de la **Universidad de Minnesota** analizó cómo la altura de los techos influye en el modo de pensar de las personas.

Los investigadores observaron que los espacios con **techos altos (alrededor de 3 metros o más)** tienden a estimular formas de pensamiento más abstractas y creativas.

En cambio, los espacios con techos más bajos favorecen tareas que requieren mayor concentración y atención al detalle.

La explicación está en cómo el cerebro interpreta el entorno: los espacios amplios generan una sensación de libertad que estimula la creatividad, mientras que los espacios más contenidos favorecen el foco.

En otras palabras: **la altura de un techo también puede influir en cómo pensamos.**

Fuente

Meyers-Levy, J., & Zhu, R.

The influence of ceiling height: The effect of priming on the type of processing people use.

Journal of Consumer Research, University of Minnesota.

<https://doi.org/10.1086/532679>



Plantas en el trabajo: menos estrés y más productividad

Investigadores de la **Universidad de Exeter** estudiaron el impacto de incorporar vegetación en oficinas.

Los resultados mostraron que los espacios de trabajo con plantas generaban:

- hasta 15 % más productividad
- mayor bienestar percibido
- mayor satisfacción laboral

La presencia de vegetación actúa como un estímulo positivo para el cerebro, ayudando a reducir el estrés y mejorar la concentración.

Este fenómeno está relacionado con el concepto de **biofilia**, que describe la tendencia humana a sentirse mejor en entornos que incorporan elementos de la naturaleza.

Fuente

Knight, C., Haslam, S., & Haslam, A.

University of Exeter Business School – Workplace wellbeing research.

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0018726715599741>



El ruido: el enemigo invisible de la concentración

Las oficinas abiertas ganaron popularidad en las últimas décadas por su flexibilidad y su capacidad de fomentar la interacción.

Sin embargo, diversas investigaciones muestran que el **ruido constante** puede tener un impacto significativo en la capacidad de concentración.

Un estudio de **Harvard Business School** encontró que cuando las personas se sienten expuestas a estímulos constantes —conversaciones cercanas, teléfonos o movimiento permanente— tienden a reducir su interacción cara a cara y a buscar aislarse mediante herramientas digitales.

El resultado paradójico: más distracción y menos colaboración real.

Por eso hoy muchas oficinas contemporáneas incorporan materiales para disminuir la reverberancia y revestimientos realizados con materiales acústicos así como el diseño de **espacios de silencio o concentración**, buscando equilibrar interacción y foco.

Fuente

Bernstein, E., & Turban, S.

The impact of the open workspace on human collaboration.

Harvard Business School.

<https://www.hbs.edu/faculty/Pages/item.aspx?num=55359>



No solo habitamos espacios...



los espacios
también nos habitan.

5. La ciudad que acompaña

POR QUÉ LA PROXIMIDAD SE CONVIRTIÓ EN UN NUEVO VALOR URBANO

Cada mañana, millones de personas organizan su día en función de algo que muchas veces damos por inevitable: **la distancia**.

La distancia entre la casa y el trabajo.

La distancia entre la escuela y el hogar.

La distancia entre los lugares donde compramos, caminamos o nos encontramos con otros.

Durante décadas asumimos que la vida urbana funcionaba así: desplazándonos constantemente de un punto a otro para que todo encaje en la agenda diaria.

Pero en los últimos años empezó a instalarse una pregunta interesante en el urbanismo contemporáneo: **¿Qué pasaría si gran parte de nuestra vida cotidiana pudiera ocurrir cerca?**

Este cambio de mirada también empieza a reflejarse en decisiones muy concretas de la vida cotidiana.

Una de ellas es el **commuting**, el tiempo que dedicamos a desplazarnos entre nuestra casa y el lugar de trabajo por ejemplo.

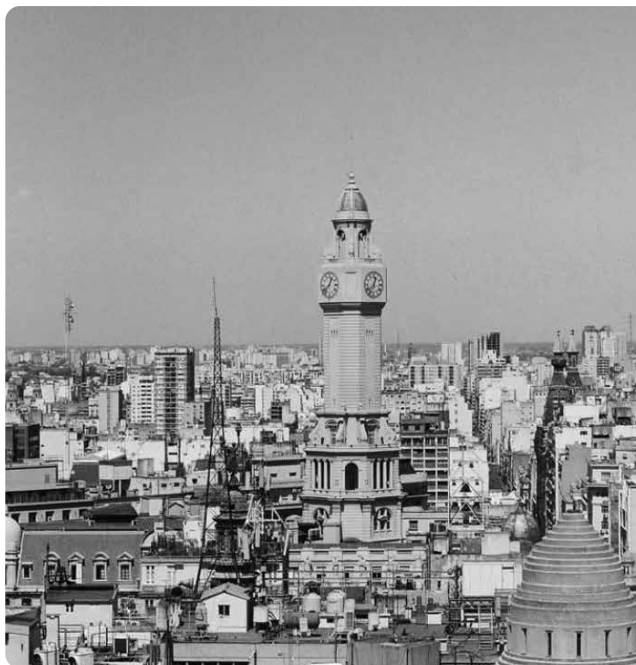
Durante años se asumió que esos trayectos largos eran parte inevitable de la vida urbana. Pero hoy, especialmente entre las generaciones más jóvenes, el tiempo de traslado empieza a convertirse en una variable central al momento de elegir dónde vivir o dónde trabajar.

No se trata solo de comodidad.

El commuting impacta directamente en la calidad de vida: horas perdidas en el tráfico o en el transporte público son horas que dejan de destinarse al descanso, al encuentro con otros o a actividades personales.

Por eso cada vez más profesionales priorizan barrios que les permitan **vivir cerca de su trabajo o trabajar cerca de su casa**. La misma lógica aparece en otras decisiones familiares.

Muchas familias eligen hoy dónde vivir a partir de la ubicación



del colegio de sus hijos, buscando reducir traslados diarios y simplificar la organización de la vida familiar.

En ambos casos aparece la misma idea de fondo: **la proximidad empieza a ser un recurso valioso**.

Porque cuando los lugares importantes de nuestra vida están cerca, el día a día se vuelve más simple, más eficiente y también más humano.

Cerca de casa.

Cerca del trabajo.

Cerca de los lugares donde compartimos tiempo con otros.

De esa reflexión surge uno de los conceptos urbanos más influyentes de los últimos años: **la ciudad de proximidad**,

muchas veces conocida como *la ciudad de los 15 minutos*. La idea es sencilla, pero transformadora.

Que las personas puedan acceder a gran parte de lo que necesitan en su vida diaria (trabajo, comercio, educación, servicios, espacios verdes y lugares de encuentro) a una distancia caminable o en trayectos cortos.

En lugar de organizar la ciudad alrededor de grandes desplazamientos, el foco pasa a estar en **la cercanía**.

Y ese cambio de lógica tiene implicancias profundas.

Una ciudad más cercana no solo reduce tiempos de traslado o impacto ambiental. También transforma la experiencia cotidiana de quienes la habitan.

Cuando los servicios están cerca, la vida diaria se vuelve más simple. Aparece la posibilidad de caminar más, de encontrarse con vecinos, de integrar los distintos momentos del día con mayor naturalidad.

La ciudad deja de ser un espacio que atravesamos apurados para convertirse **nuevamente en un lugar que habitamos**. Este cambio de mirada también empieza a influir en la forma en que se valoran los barrios.

Cada vez más personas buscan entornos urbanos que ofrezcan mixtura de usos: viviendas, oficinas, comercios, gastronomía, cultura y espacios verdes conviviendo en una misma zona.

Barrios donde es posible trabajar cerca de casa, hacer compras caminando o encontrarse con amigos sin recorrer grandes distancias.

En ese contexto, la proximidad empieza a convertirse en un nuevo criterio de valor urbano.

No se trata solo de ubicación en el sentido tradicional. **Se trata de algo más complejo: la calidad del entorno cotidiano.**

- La presencia de espacios públicos agradables.



- La posibilidad de moverse caminando.
- La diversidad de actividades que ofrece el barrio.

Todo eso influye directamente en la calidad de vida de quienes viven o trabajan allí.

Las ciudades más interesantes del mundo están empezando a avanzar en esa dirección. Urbanismo a escala humana. Calles pensadas para caminar. Barrios con mayor mezcla de funciones. No se trata de eliminar la movilidad ni de volver a modelos urbanos del pasado, se trata de reequilibrar la forma en que pensamos la ciudad.

Durante mucho tiempo priorizamos la velocidad y la expansión. Hoy empezamos a valorar algo diferente: **la habitabilidad**. Porque al final del día, las ciudades no son solamente redes de transporte o sistemas de infraestructura. Son los escenarios donde transcurre gran parte de nuestra vida. Y cuando están bien pensadas, pueden convertirse en algo más que lugares donde vivir o trabajar. Pueden ser lugares donde la vida cotidiana funciona mejor.



Los barrios caminables mejoran la salud

Diversas investigaciones en salud urbana muestran que la forma en que se diseñan los barrios influye directamente en la salud de quienes los habitan.

Un estudio publicado en The Lancet analizó datos de más de 100.000 personas en distintas ciudades del mundo y encontró que quienes viven en barrios caminables —con comercios, servicios y transporte público accesibles a pie— presentan niveles significativamente más altos de actividad física.

La explicación es simple.

Cuando la ciudad permite caminar para resolver actividades cotidianas —ir a comprar, tomar un café, hacer trámites o encontrarse con otros— el movimiento se integra naturalmente en la vida diaria.

El impacto no es menor.

Los investigadores concluyeron que los barrios con mayor caminabilidad están asociados con:

- menores niveles de obesidad
- menor riesgo de enfermedades cardiovasculares
- mejor bienestar general

Por eso hoy muchos urbanistas sostienen que el diseño de la ciudad también es una política de salud pública. Porque cuando los barrios invitan a caminar, la ciudad empieza a trabajar a favor de quienes la habitan.

Fuente

Sallis, J. et al.

Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide.

The Lancet.

[https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(16\)30066-4/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(16)30066-4/fulltext)



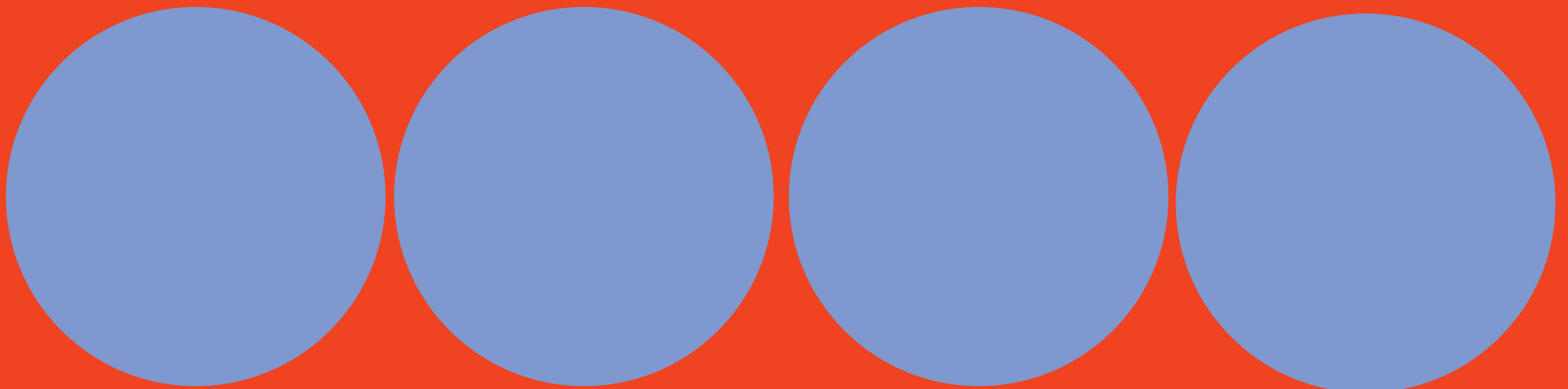
REEL

Click para más info sobre el commuting

Fotos pag. anterior y esta @paloma.montagne



**La proximidad se está convirtiendo
en el nuevo lujo urbano.**



6. La naturaleza vuelve a la ciudad

POR QUÉ LOS ESPACIOS VERDES SE ESTÁN CONVIRTIENDO EN INFRAESTRUCTURA DE BIENESTAR

En muchas ciudades del mundo está ocurriendo algo interesante. Después de décadas en las que el crecimiento urbano pareció avanzar en dirección contraria a la naturaleza, cada vez más proyectos urbanos empiezan a intentar recuperarla.

Árboles en las veredas. Parques que vuelven a ocupar antiguos terrenos industriales. Terrazas verdes en edificios. Corredores ecológicos que atraviesan barrios densos. No se trata solamente de una cuestión estética.

Cada vez más investigaciones muestran que **la presencia de naturaleza en la ciudad tiene un impacto directo en la salud y el bienestar de las personas.**

La psicología ambiental y la neurociencia llevan años estudiando lo que ocurre cuando el ser humano entra en contacto con entornos naturales. Los resultados son bastante consistentes.

La exposición a espacios verdes puede reducir los niveles de estrés, mejorar el estado de ánimo y favorecer la recuperación mental después de jornadas exigentes.

Incluso algo tan simple como **ver árboles desde una ventana** puede generar efectos positivos en nuestro estado emocional.

Este fenómeno está relacionado con un concepto cada vez más presente en arquitectura y urbanismo: la biofilia.

El término fue popularizado por el biólogo Edward O. Wilson y describe la tendencia innata del ser humano a sentirse mejor en entornos que incorporan elementos de la naturaleza.

Durante miles de años nuestra especie evolucionó en contacto directo con paisajes naturales.

La ciudad moderna, con su densidad, su ruido y su predominio de superficies duras, es en muchos sentidos un entorno relativamente nuevo para nuestro cerebro. Por eso la presencia de naturaleza dentro del entorno urbano puede funcionar como una especie de **equilibrio biológico.**

Un árbol en una vereda.
Un parque cercano.
Un balcón con plantas.

Son pequeños gestos urbanos que pueden tener un impacto enorme en la experiencia cotidiana de quienes habitan la ciudad.

Este cambio de mirada también empieza a reflejarse en el mercado inmobiliario.

Cada vez más desarrollos incorporan terrazas verdes, patios internos, jardines verticales o cercanía a parques como parte central de su propuesta de valor. Y esto sucede en desarrollos residenciales y en corporativos.

No es casual. La relación con la naturaleza se está convirtiendo en un atributo cada vez más valorado tanto en el mercado residencial como en el corporativo.

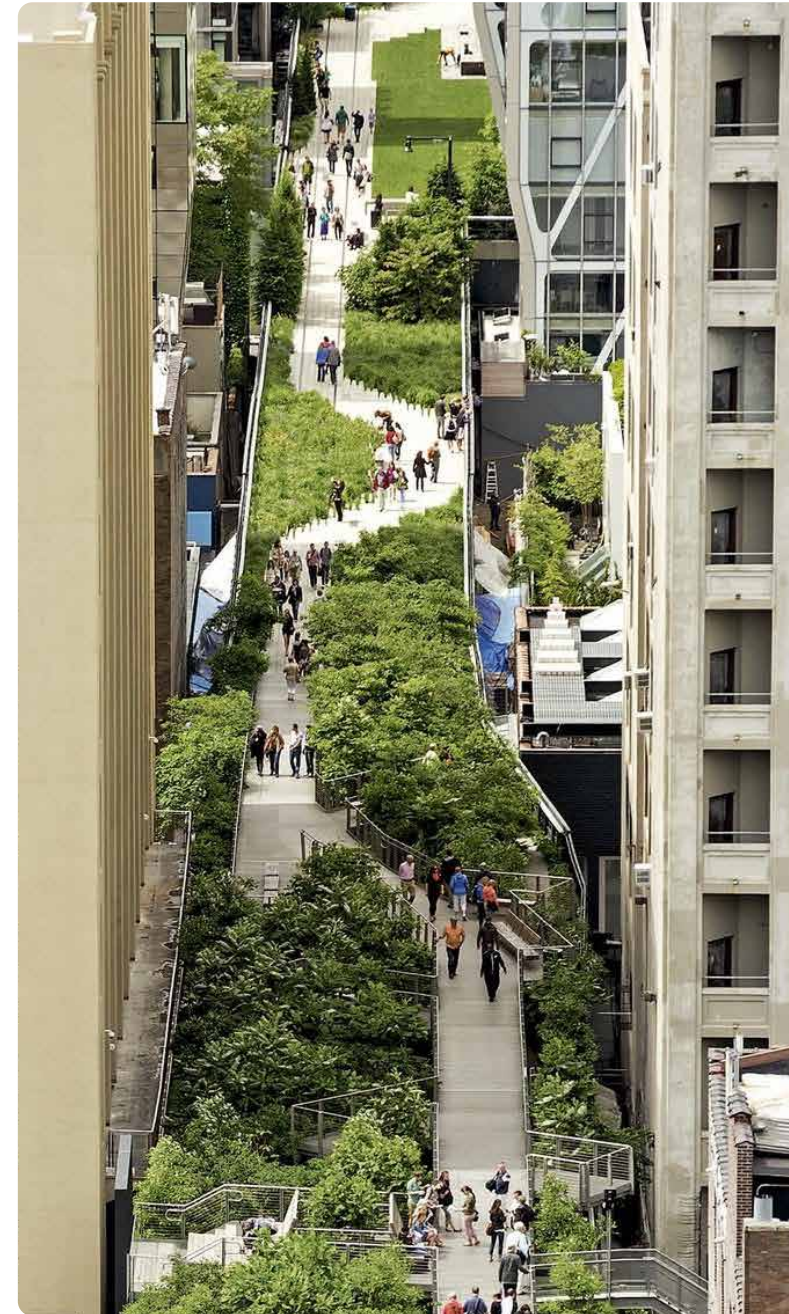
Se suma a esto la importancia de vivir o trabajar cerca de espacios verdes, ya no es solamente una cuestión paisajística. Empieza a ser una decisión vinculada al bienestar.

Las ciudades más avanzadas en planificación urbana están entendiendo esto.

En lugar de pensar los parques como elementos aislados, comienzan a integrarlos dentro de una red más amplia de espacios verdes que atraviesan la ciudad.

El objetivo, como venimos diciendo, no es solo embellecer el entorno urbano. Es mejorar la calidad de vida de quienes lo habitan. Porque en ciudades cada vez más densas y tecnológicas, la naturaleza cumple una función que va mucho más allá del paisaje.

Nos recuerda algo bastante esencial: que incluso en medio del cemento, seguimos necesitando **un poco de naturaleza para sentirnos bien.**





Vivir cerca de la naturaleza reduce el estrés

Diversos estudios en psicología ambiental muestran que la presencia de naturaleza visible desde el hogar tiene efectos directos en el bienestar.

Una investigación publicada en Scientific Reports analizó datos de más de **20.000 personas en Inglaterra** y encontró que quienes pasan al menos **120 minutos por semana en contacto con la naturaleza** reportan niveles significativamente más altos de salud y bienestar.

Pero el impacto no se limita a parques o excursiones. Incluso la **naturaleza visible desde la vivienda** —árboles, jardines, balcones verdes o vistas abiertas— puede contribuir a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y favorecer la recuperación mental después de jornadas exigentes.

Por eso cada vez más proyectos residenciales empiezan a incorporar terrazas verdes, patios, balcones y vistas hacia espacios naturales.

No se trata solamente de paisaje. Se trata de **salud cotidiana**.

Fuente

White, M. et al.

Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing.

Scientific Reports, Nature Research.

<https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3>



REEL

¿Conocés el highline de París?

Entrevista x Plattenbau

El vínculo entre tecnología, emociones y los espacios que habitamos



La relación con la naturaleza se está convirtiendo en un atributo cada vez más valorado tanto en el mercado residencial como en el corporativo.



7. Barrios que funcionan como ecosistemas

CUANDO VIVIR, TRABAJAR Y ENCONTRARSE OCURRE EN EL MISMO LUGAR

“Cosiendo” los dos notas anteriores quisiera ahora aterrizar el concepto de ciudad. Pues el ejido urbano no se experimentan únicamente a escala de la metrópolis.

En realidad, gran parte de nuestra vida cotidiana ocurre en una escala mucho más cercana: **el barrio**, y de él me gustaría hablar en esta nota.

Este es el espacio donde caminamos, compramos, nos encontramos con otros, llevamos a los chicos al colegio o tomamos un café un sábado por la mañana. Es el espacio donde nuestro hogar se expande, nos sentimos también “en casa” saludando al portero del edificio vecino o entrando al comercio donde hace años entro para comprar los útiles para mis hijos.

Hemos construido la ciudad durante décadas según la lógica



de especialización: zonas residenciales separadas de áreas comerciales o distritos exclusivamente dedicados al trabajo. Ese modelo organizó gran parte del crecimiento de las ciudades modernas. Pero hoy esto está siendo revisado.

Cada vez más urbanistas coinciden en que los barrios más vivos y más habitables son aquellos donde distintas funciones conviven en un mismo tejido urbano.

Vivienda.
Trabajo.
Comercio.
Cultura.
Espacio público.

Cuando estos elementos coexisten, el barrio empieza a comportarse como **un ecosistema** (¡en nuestra agencia amamos este concepto! lo sabés bien).

Un ecosistema es un lugar donde las actividades se retroalimentan y donde la vida urbana se distribuye a lo largo del día.

Las calles no quedan vacías después del horario laboral. Los comercios no dependen únicamente del tránsito ocasional. Los espacios públicos se utilizan de manera más constante. Este tipo de mixtura urbana genera algo que muchas ciudades buscan recuperar: **vitalidad**.

Barrios donde las veredas tienen movimiento, donde las personas caminan, donde existen múltiples motivos para permanecer en el espacio público.

Desde el punto de vista del bienestar urbano, este modelo también tiene ventajas claras.

Cuando las distintas dimensiones de la vida cotidiana están cerca unas de otras, las ciudades se vuelven más caminables y más humanas.

Las distancias se acortan.
Los encuentros ocurren de manera más natural.
La vida diaria se organiza con mayor fluidez.

Por eso hoy muchos proyectos urbanos intentan recuperar esa lógica de barrio mixto. Mucho piensan que ya no se trata de diseñar edificios aislados, sino de pensar ecosistemas urbanos donde vivienda, trabajo, comercio y espacio público dialoguen entre sí.

Este enfoque también empieza a influir en el mercado inmobiliario.

Los barrios que logran ofrecer esa combinación suelen generar mayor atractivo tanto para vivir como para trabajar.

La presencia de gastronomía, servicios, cultura y espacios verdes crea entornos urbanos más dinámicos y más interesantes. Y eso termina impactando en el valor del suelo y en la demanda de propiedades.

En muchos casos, los barrios que hoy resultan más atractivos comparten justamente esa característica: **la mezcla, o como dicen los urbanistas “la mistura”**.

Calles donde conviven viviendas, oficinas, tiendas, cafés y espacios públicos. Lugares donde es posible resolver gran parte de la vida cotidiana sin alejarse demasiado.

Tal vez por eso el concepto de ecosistema urbano empieza a aparecer cada vez con más frecuencia en el urbanismo contemporáneo.

Porque cuando un barrio logra integrar distintas funciones y generar vida urbana a lo largo del día, ocurre algo que no siempre se puede planificar desde un plano.

El lugar cobra identidad. Las personas se apropian del espacio.

Y el barrio deja de ser solamente un conjunto de edificios para convertirse en algo más complejo y más interesante: **una comunidad urbana**.





Barrios que funcionan como ecosistemas urbanos

Algunas ciudades han avanzado de manera muy clara en el desarrollo de barrios donde conviven vivienda, trabajo, comercio, espacio público y movilidad a escala humana.

Uno de los ejemplos más citados es Vauban, en Freiburg, Alemania.

Construido sobre una antigua base militar, este barrio fue desarrollado con una lógica de ecosistema urbano:

- mezcla de viviendas, oficinas y comercios
- calles pensadas principalmente para peatones y bicicletas
- abundancia de espacios verdes
- transporte público cercano
- fuerte vida comunitaria

Hoy Vauban es considerado uno de los barrios más sostenibles de Europa y un referente en urbanismo contemporáneo.

Más que un desarrollo inmobiliario, funciona como un sistema urbano integrado, donde las distintas funciones de la vida cotidiana conviven en proximidad.

Fuente
Beatley, T.
Green Urbanism: Learning from European Cities.
Island Press.
<https://islandpress.org/books/green-urbanism>



Reconversión urbana: cuando un barrio vuelve a vivir

Muchas de las transformaciones urbanas más interesantes de las últimas décadas surgieron a partir de procesos de reconversión de antiguos distritos industriales o portuarios.

Un ejemplo emblemático es King's Cross, en Londres.

Durante gran parte del siglo XX la zona estuvo marcada por depósitos ferroviarios y áreas industriales en declive.

A partir de los años 2000 comenzó un ambicioso proyecto de regeneración urbana que transformó más de 27 hectáreas en un nuevo barrio mixto.

Hoy el distrito combina:

- viviendas
- oficinas
- universidades
- comercios y gastronomía
- espacios culturales
- plazas y espacios públicos

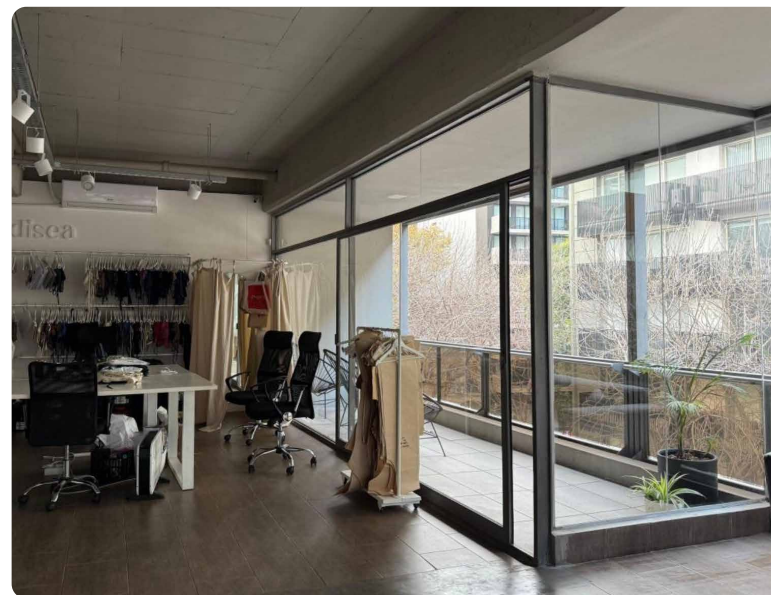
Empresas como Google instalaron allí sus oficinas, conviviendo con viviendas, cafés y espacios culturales.

El resultado es un barrio activo durante todo el día, donde trabajo, vida urbana y espacio público se integran.

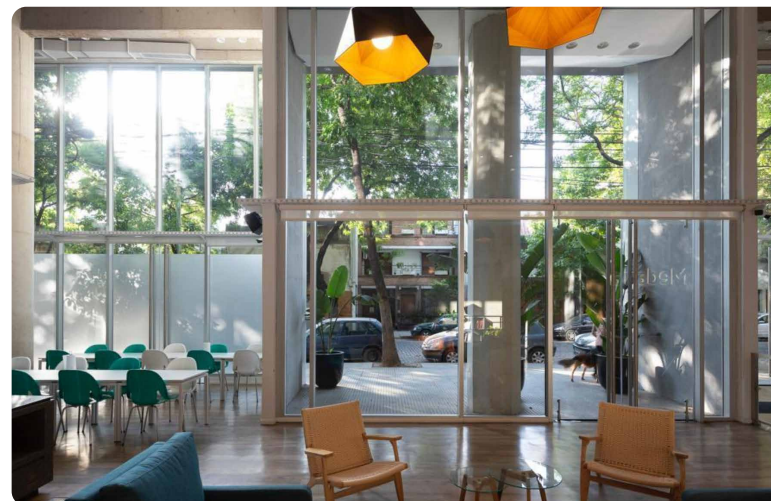
Un ejemplo claro de cómo la reconversión urbana puede generar nuevos ecosistemas urbanos.

Fuente
Greater London Authority
King's Cross Central Development
<https://www.kingscross.co.uk>

Si quieres vivir y trabajar en un barrio que funciona como un ecosistema urbano, mirá!



Amenabar 23 - [Ver propiedad](#)



Arevalo 1800 - [Ver propiedad](#)





Cuando el barrio mezcla funciones: el caso de Palermo

En Buenos Aires también pueden observarse dinámicas urbanas que se acercan a la lógica de ecosistema urbano.

Uno de los ejemplos más claros es el área que hoy conocemos como Palermo Soho y Palermo Hollywood.

En pocas décadas, esta zona pasó de ser un barrio residencial relativamente tranquilo a convertirse en un entorno urbano donde conviven múltiples actividades:

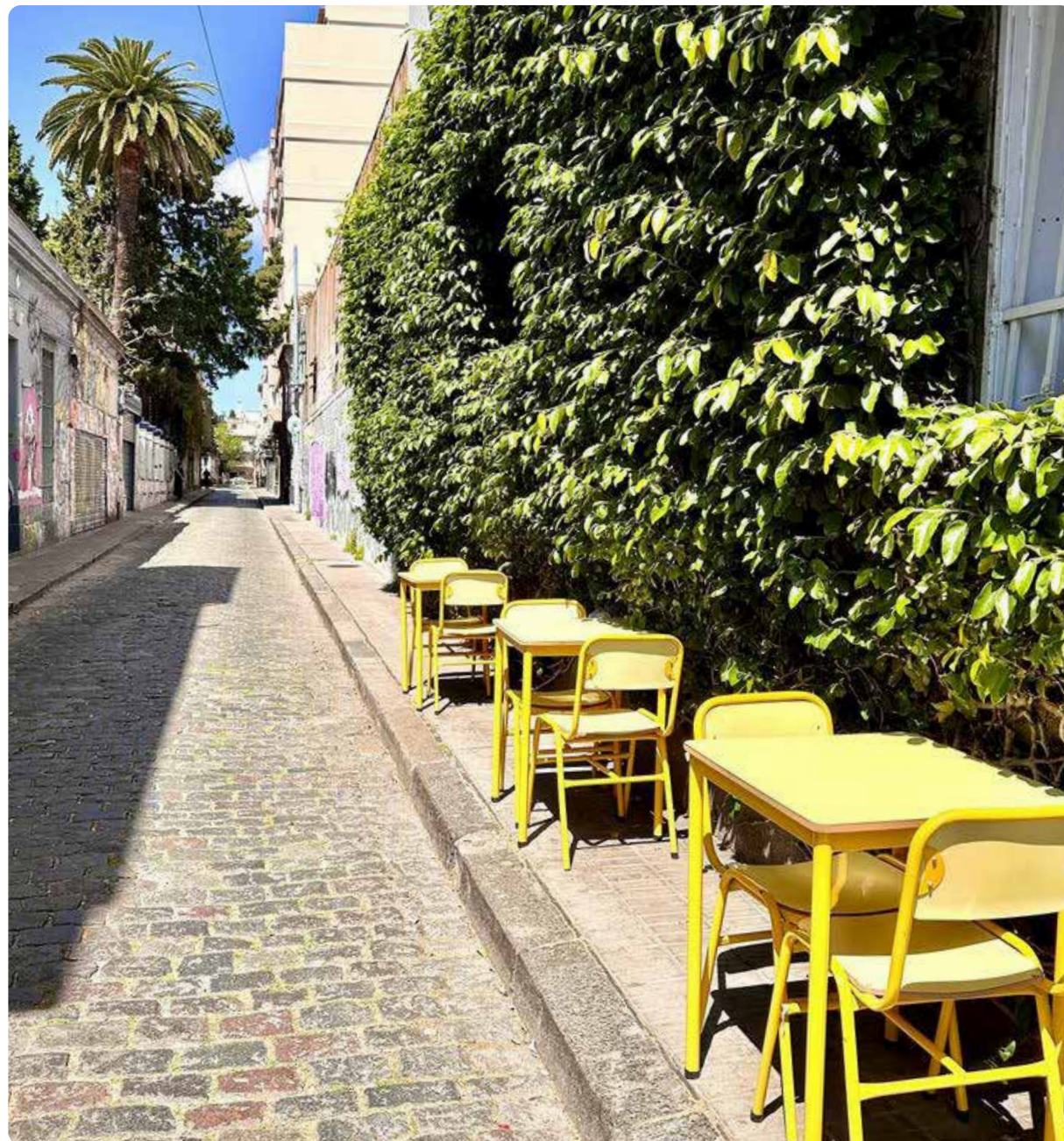
- vivienda
- oficinas y estudios creativos
- gastronomía y comercio
- espacios culturales
- vida nocturna
- parques cercanos como el Jardín Botánico y los Bosques de Palermo

Esta mezcla de funciones genera algo que los urbanistas valoran especialmente: actividad urbana durante gran parte del día.

Personas que viven, trabajan, visitan o se encuentran en el barrio comparten el mismo tejido urbano, generando un entorno dinámico y caminable.

Aunque no haya sido planificado originalmente como un “ecosistema urbano”, el barrio terminó evolucionando hacia un modelo que hoy muchas ciudades intentan replicar: la integración de distintas dimensiones de la vida cotidiana en un mismo lugar.

Fuente
Gehl, J.
Cities for People.
Island Press.



Las ciudades más interesantes del mundo no son las más grandes.

Son las más habitables.



8. Habitar no es ocupar

CUANDO VIVIR, TRABAJAR Y ENCONTRARSE OCURRE EN EL MISMO LUGAR

Existe una relación invisible que construimos con los espacios.

Hay una diferencia sutil pero profundamente importante entre ocupar un espacio y habitarlo.

Ocupar es simplemente estar allí. Habitar implica algo más complejo: establecer un vínculo. Las personas ocupamos muchos lugares a lo largo del día.

Un ascensor.
Una sala de espera.
Una estación de tren.

Pero no todos esos lugares llegan realmente a convertirse en espacios que habitamos. **Habitar supone apropiación, identidad, experiencia.**

Supone que el espacio empieza a dialogar con quien lo vive. A veces ese vínculo se construye de manera casi imperceptible.

Una mesa donde siempre nos sentamos, una ventana desde la que miramos la ciudad cada mañana, un rincón de la casa donde solemos leer.

Pequeños gestos cotidianos que transforman un lugar físico en un espacio vivido. Durante muchos años a la hora de ofrecer espacios me concentraba en describirlos desde variables bastante objetivas: metros cuadrados, ubicación, amenities, valor por metro.

Todo eso sigue siendo importante. Pero cada vez resulta más evidente que hay otra dimensión del espacio que también influye en su valor: la experiencia de habitarlo. El filósofo Martin Heidegger escribió alguna vez que construir y habitar son actos profundamente conectados. Que el verdadero sentido de la arquitectura aparece cuando un espacio permite a las personas desarrollar su vida dentro de él.

Esa idea, que durante años parecía más filosófica que práctica, hoy empieza a tener nuevas lecturas desde el urbanismo, la arquitectura y el diseño de espacios. Porque los lugares no

solo organizan actividades. También influyen en cómo nos sentimos dentro de ellas.

Una oficina puede facilitar encuentros o dificultarlos. Una casa puede invitar al descanso o generar tensión. Una ciudad puede fomentar el movimiento o volverlo agotador.

Los espacios moldean comportamientos. Y a veces lo hacen de maneras tan sutiles que apenas las percibimos.

Recuerdo una vez visitar la oficina de una empresa tecnológica en La defense en Paris. El edificio no tenía nada particularmente ostentoso. No había grandes gestos arquitectónicos ni instalaciones extravagantes. Pero había algo interesante: Los espacios estaban pensados para que las personas pudieran moverse naturalmente entre momentos de concentración, conversación y pausa. Había luz natural en casi todos los ambientes. Pequeñas áreas donde conversar sin formalidad. Espacios tranquilos para trabajar en silencio.

Nada de eso era espectacular. Pero el resultado era evidente: el lugar funcionaba bien para las personas.

Aquí en Buenos Aires estamos comenzando a pensar las oficinas desde esta perspectiva. Cuando un lugar está bien pensado, las personas empiezan a apropiarse de él. Lo hacen suyo. Lo integran a su vida cotidiana. Tal vez por eso la conversación sobre los espacios está cambiando. Ya no hablamos solamente de edificios. Hablamos de experiencias de habitar. Y esa diferencia (aunque parezca pequeña) puede transformar completamente la forma en que pensamos la arquitectura, el urbanismo y el real estate.

Porque cuando los espacios se diseñan pensando en las personas, ocurre algo interesante. Dejan de ser solo estructuras físicas. Y empiezan a convertirse en escenarios donde la vida puede desplegarse con mayor naturalidad.



9. Ritualizar los espacios

PEQUEÑOS HÁBITOS QUE TRANSFORMAN LA EXPERIENCIA DE HABITAR

A lo largo de esta revista hablamos de cómo los espacios influyen en nuestra vida.

Cómo la oficina puede cuidar a quienes trabajan en ella.
Cómo la casa puede convertirse en un lugar de contención.
Cómo las ciudades y los barrios pueden favorecer una vida cotidiana más cercana, más caminable y más humana.

Pero hay una dimensión del espacio que a veces queda menos visible. No solo habitamos los espacios. También los activamos.

La manera en que usamos un lugar, los hábitos que construimos dentro de él, los pequeños rituales que repetimos a lo largo del tiempo, terminan dando forma a la experiencia de habitar.

Una casa puede ser simplemente un lugar donde dormimos. O puede convertirse en un espacio donde ocurre algo más profundo: descanso real, conversación, pausa.

Una oficina puede ser únicamente un entorno de trabajo. O puede transformarse en un lugar donde se construyen vínculos, se comparten ideas y se desarrollan proyectos colectivos. Muchas veces esa diferencia no está solamente en la arquitectura. Está en los hábitos que desarrollamos dentro del espacio.

Pequeños gestos cotidianos que, repetidos en el tiempo, empiezan a construir una atmósfera. El momento del café antes de empezar el día. Una pausa para caminar al mediodía. Un espacio en la casa reservado para leer o simplemente para estar en silencio.

Son rituales sencillos, pero tienen una capacidad enorme para transformar la experiencia del lugar. Vivimos un tiempo marcado por la velocidad, la hiperconectividad y la sobreestimulación permanente, esos pequeños rituales empiezan a adquirir un valor particular.

El **silencio**, por ejemplo, se volvió un recurso escaso. No siempre es fácil encontrar espacios donde la mente pueda descansar del ruido constante de la información, las pantallas

y las agendas llenas.

Por eso cada vez más personas empiezan a incorporar momentos de pausa dentro de su vida cotidiana. Unos minutos de silencio por la mañana. Un paseo sin teléfono. Un momento de lectura antes de terminar el día.

No se trata de grandes cambios como decía mas arriba. Son pequeños hábitos que crean islas de calma dentro del ritmo cotidiano.

Algo similar ocurre con **la lectura**.

Durante siglos los libros ocuparon un lugar central dentro de la vida doméstica. Hoy, en medio de múltiples estímulos digitales, recuperar el hábito de leer puede convertirse en una forma de habitar el tiempo de otra manera.

Un libro abierto en una mesa del living. Una lámpara encendida al final del día. Un momento de quietud.

El espacio acompaña ese gesto. Y el gesto, a su vez, termina transformando el espacio.

También ocurre con **los vínculos**.

Muchos de los lugares que recordamos con más afecto no son necesariamente los más espectaculares desde el punto de vista arquitectónico. Son aquellos donde compartimos momentos con otros.

Una mesa larga donde se reúnen amigos.
Un café de barrio donde siempre aparece alguien conocido.
Una plaza donde los chicos juegan mientras los adultos conversan.

La comunidad, incluso en sus formas más simples, también forma parte de la experiencia de habitar.

Tal vez por eso los espacios que mejor funcionan no son solamente los mejor diseñados. Son aquellos donde la vida encuentra lugar para desplegarse. Donde las personas pueden construir rituales, encuentros, pausas. Porque habitar

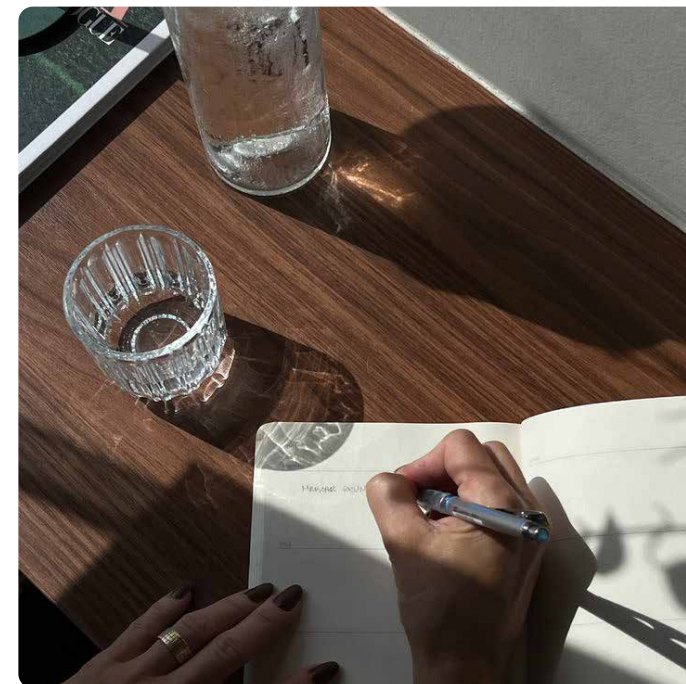
un lugar no significa simplemente ocuparlo. Significa integrarlo a nuestra vida cotidiana.

Y en ese proceso, los pequeños hábitos — muchas veces invisibles — terminan teniendo un impacto enorme.

Uno de los desafíos que tenemos por delante en el real estate sea el de crear espacios —y también hábitos— que nos permitan volver a habitar la vida con más presencia.

A veces no hace falta transformar una casa, una oficina o un barrio para mejorar la experiencia de habitarlo. Pequeños hábitos cotidianos pueden cambiar profundamente la relación que tenemos con los lugares.

Algunas prácticas simples pueden ayudar a recuperar esa



dimensión más consciente del espacio:

- Crear un momento de silencio
- Antes de empezar el día o al terminar la jornada. Unos minutos sin estímulos ni pantallas pueden ayudar a volver al centro.
- Armar un rincón de lectura
- Un lugar tranquilo en casa o en la oficina—una silla, una lámpara, una ventana— puede convertirse en un pequeño refugio cotidiano.
- Ritualizar el encuentro
- Una comida compartida, un café con amigos o una conversación sin apuro ayudan a que los espacios se llenen de vida.
- Caminar el barrio
- Recorrer las calles cercanas, saludar a los vecinos, descubrir los pequeños comercios del entorno transforma la relación con la ciudad.
- Cuidar la presencia de naturaleza
- Una planta, un balcón verde o simplemente una ventana abierta hacia el exterior pueden cambiar la atmósfera de un lugar.

No son grandes transformaciones arquitectónicas. Son pequeños gestos que, repetidos en el tiempo, ayudan a que los espacios dejen de ser simplemente lugares que ocupamos. Y se conviertan en lugares que realmente habitamos. de crear espacios —y también hábitos— que nos permitan volver a habitar la vida con más presencia.



Tal vez por eso los espacios que mejor funcionan no son solamente los mejor diseñados.

Son aquellos donde la vida encuentra lugar para desplegarse.

10. Del metro cuadrado a la experiencia. Todavía somos humanos.

Durante décadas el mercado inmobiliario tuvo una forma bastante clara de explicar el valor de un espacio: el metro cuadrado.

El tamaño de una propiedad, su ubicación y ciertas características del edificio parecían suficientes para entender su valor. Esa lógica todavía existe.

Pero algo empezó a cambiar, y en distintas capas y desde diferentes perspectivas como fuimos profundizando en las diferentes notas de esta revista.

Cada vez más empresas, familias e inversores toman decisiones inmobiliarias considerando otro factor que durante mucho tiempo fue difícil de medir: la experiencia que ocurre dentro del espacio. Cómo se trabaja dentro de una oficina, cómo se vive dentro de una casa, cómo se siente un barrio cuando caminamos por sus calles.

Ese cambio puede parecer sutil, pero en realidad marca una transformación profunda en la forma de pensar el real estate. Porque el valor de un lugar ya no se explica únicamente por su superficie. También se explica por lo que ese lugar permite vivir.

Una oficina puede tener la misma cantidad de metros que otra, pero generar experiencias completamente diferentes.

Una casa puede ser grande, pero no necesariamente sentirse acogedora.

Un barrio puede estar bien conectado, pero no ofrecer una vida urbana agradable.

Los espacios dejaron de ser solamente contenedores de actividades. Se convirtieron en escenarios de experiencia.

En el mundo del trabajo esto se volvió especialmente evidente.

Durante años las oficinas se diseñaron pensando principalmente en la eficiencia: cantidad de puestos, metros por persona, salas de reunión. Hoy muchas empresas empiezan a entender algo distinto. La oficina también es el lugar donde se

construyen vínculos, donde se transmite cultura organizacional y donde ocurren los encuentros que ninguna plataforma digital puede reemplazar. Por eso el debate ya no gira únicamente alrededor de cuánto espacio se necesita, sino de qué tipo de experiencia se quiere generar dentro de ese espacio.

Algo similar está ocurriendo en el mundo residencial. Durante mucho tiempo la vivienda se evaluó principalmente desde variables físicas: superficie, amenities, valor por metro. Hoy muchas personas empiezan a mirar otros aspectos:

- La calidad de la luz natural.
- La relación con el exterior.
- La cercanía a espacios verdes.
- La posibilidad de caminar el barrio.

La pregunta empieza a ser menos técnica y más humana: ¿Cómo se vive en este lugar?

Este cambio también se refleja en la forma en que evolucionan las ciudades. Barrios que mezclan vivienda, trabajo, comercio y espacios públicos. Calles más caminables. Mayor presencia de naturaleza. Son transformaciones que apuntan a algo bastante simple: hacer que la vida cotidiana funcione mejor.

En ese sentido, el real estate empieza a dialogar cada vez más con disciplinas que antes parecían lejanas: el urbanismo, la psicología ambiental, la neurociencia, el diseño centrado en las personas. Porque el desafío ya no es solo construir edificios. Es crear lugares donde las personas puedan vivir, trabajar y encontrarse mejor.

Durante algunos años, especialmente debido a la vertiginosa aceleración tecnológica, hubo quienes imaginaron un futuro donde los espacios físicos perderían relevancia. Un mundo donde las relaciones, personales y laborales, serían realizadas de modo remoto y donde muchas de nuestras interacciones ocurrirían exclusivamente a través de pantallas.

Pero la realidad parece estar mostrando algo distinto. Las personas seguimos necesitando lugares. Lugares donde encontramos con otros, donde trabajar juntos, donde sentir



que formamos parte de algo.

La tecnología transformó muchas cosas. Pero no cambió algo esencial. Somos siendo seres sociales. Seguimos necesitando presencia, encuentro, comunidad. Y tal vez por eso el bienestar no sea solamente una decisión individual, sino también una **decisión espacial**. Tiene que ver con los lugares donde vivimos. Con las oficinas donde trabajamos. Con las ciudades que recorreremos cada día.

El bienestar también se construye en los espacios. En casas que permiten descansar. En oficinas que cuidan a las personas. En barrios donde la vida cotidiana puede fluir con naturalidad.

Por eso el futuro de la arquitectura, del urbanismo y del real estate no será solamente más tecnológico. Será, sobre todo, más humano. Más consciente de que el bienestar no se construye en las decisiones que tomamos, en los hábitos que incorporamos y también en los espacios donde transcurre nuestra vida.

Porque detrás de cada edificio, cada casa y cada ciudad hay algo mucho más importante que el diseño o la inversión. Hay personas.

Y cuando los espacios empiezan a pensarse desde ese lugar, dejan de ser solamente estructuras. Y empiezan a convertirse, como lo repetimos en varias notas de esta revista, en escenarios donde la vida puede desplegarse con mayor bienestar.

Porque, a pesar de todos los cambios, **todavía somos humanos**.

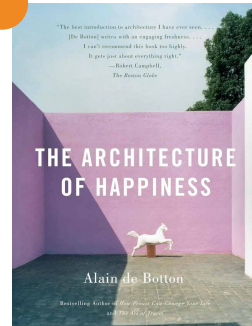


Antes que te vayas, nuestras reomendaciones...

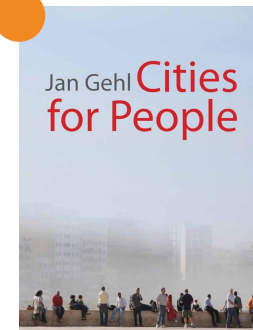
Tres libros para tus rituales de lectura



Todavía Somos Humanos
Mariana Stange



The Architecture of Happiness
Alain de Botton



Cities for People
Jan Gehl

Tres paseos imperdibles dentro de la Ciudad de Buenos Aires



Biblioteca Nacional
Mariano Moreno (café
+ terraza)



Palermo Soho (recorrido
caminando sin rumbo)



Reserva Ecológica Costanera Sur

Te regalamos una playlist que acompaña a esta revista



Escuchala haciendo click acá





STANGE



Co-creando otro Real Estate



@marianastange



@marianastange



mariana@marianastange.com



www.marianastange.com

Av. Del Libertador 5990 - Piso 3 of. 306

114788-5158 / 113492-2434