

PROYECTO DE GRADUACIÓN

TRABAJO FINAL DE GRADO

CUERPO

B

El descanso en el ámbito laboral

Diseño de un mobiliario para el descanso
en oficinas de Buenos Aires

Bautista Luqui

85546

Diseño Industrial

Creación y Expresión

**Diseño y producción de objetos, espacios e
imágenes**

10/12/19



Facultad de Diseño
y Comunicación

Índice

Introducción	3
Capítulo 1: La ergonomía y el diseño dentro del área laboral	11
1.1 Concepto. Componentes de la ergonomía.....	11
1.2 Objetivos. Proceso metodológico.....	13
1.3 Aspectos físicos y psicológicos. Influencia.....	13
1.4 Antropometría y variabilidad humana. Factores e impactos.....	18
1.4.1 La fatiga. Vinculación con el descanso.....	21
Capítulo 2: El descanso y productividad	25
2.1 Factores básicos para el buen descanso. Fases de sueño.....	25
2.1.1 Impactos del sueño en el rendimiento laboral.....	27
2.2 Siesta. Concepto. Beneficios.....	30
2.2.1 Cuerpo humano y ejercicios para mejorar el descanso.....	32
2.3 Productividad humana. Rendimiento en ocasión laboral.....	35
2.4 Carga mental en la vida laboral.....	38
Capítulo 3: El entorno laboral en oficinas de Buenos Aires	41
3.1 Empresas actuales y sus necesidades: tecnología, acústica, iluminación.....	41
3.1.1 Espacios de trabajo, implicancias de flexibilidad.....	42
3.2 El trabajador dentro de su entorno. Trabajo flexible y adaptable.....	46
3.3 Clima laboral. Motivación y satisfacción en el ambiente.....	48
3.4 Los <i>millennial</i> en el ambiente laboral. Incidencias.....	54
Capítulo 4: Espacios para el descanso laboral en Buenos Aires	56
4.1 Antecedentes profesionales. Flexibilidad.....	56
4.1.1 Caso Google.....	58
4.1.2 Caso Mercado libre.....	62
4.1.3 Caso Facebook.....	63
4.2 Inspiración modular.....	65
4.3 Análisis del espacio y sus dimensiones.....	68
Capítulo 5: Desarrollo de un módulo de descanso para oficinas	71
5.1 Concepto de módulo. Implicancias prácticas.....	71
5.2 Desarrollo del producto.....	73
5.2.1 Datos técnicos y funcionales.....	75
5.2.2 Posición de gravedad cero.....	76
5.2.3 Posición de lectura.....	78
5.2.4 Modo de guardado.....	78
5.3 Texturas, colores y estética en relación al contexto.....	79
5.4 Análisis morfológico. Ergonomía aplicada.....	80
5.5 Usuario.....	80
Conclusiones	84
Lista de Referencias Bibliográficas	87
Bibliografía	90

Introducción

En el presente Proyecto de Grado, titulado *El descanso en el ámbito laboral*, se analizan las diferentes causas y factores que determinan un mal descanso y sus posibles incidencias en el rendimiento laboral. En relación a la problemática correspondiente será posible indagar en el descanso de los usuarios. Existen ciertas costumbres que el ser humano no puede prescindir, considerando al dormir como una de ellas para tanto el aspecto biológico como cognitivo, teniendo que disponerse de un tiempo de sueño al día como una necesidad fisiológica imprescindible, un pilar básico de cualquier vida saludable. Así, el no contar con las horas de sueño correspondientes puede acarrear problemas físicos y psíquicos muy importantes, que afectan de forma directa tanto a la vida personal como laboral en las personas. En Buenos Aires, un gran porcentaje de las personas no duerme las horas necesarias que se recomiendan, para luego trabajar mas horas de las que se establecen, excediendo las capacidades de rendimiento. A su vez la gran mayoría de las oficinas, no tienen un espacio para el descanso y distención de sus empleados, lo cual puede ser fundamental a la hora de pensar en mejorar la productividad. En ese orden surge la siguiente pregunta problema: ¿De qué manera por medio del Diseño Industrial se puede mejorar el rendimiento de los trabajadores en las oficinas de Buenos Aires?

A partir del objetivo principal, que será elaborar una propuesta de diseño para mejorar el rendimiento físico y psicológico de los trabajadores en las oficinas de Buenos Aires, se plantean objetivos secundarios que colaboran con el desarrollo del PG. Entre ellos, inicialmente comprender la importancia del descanso en las personas y como afecta en el rendimiento laboral. Paralelamente, analizar el contexto de oficinas, el comportamiento del usuario y sus preferencias. Como adicional se estudiarán los antecedentes directos e indirectos asociados a espacios de descanso en oficinas, los materiales y sus tecnologías. El cuarto objetivo se enfocará en el estudio del concepto de ergonomía y sus aplicaciones en productos asociados con el cuerpo humano. Por

último, el objetivo de lograr un producto que genere una atracción en el usuario determinado y a su vez cumpla con su función principal, ayudando a su relajación y que logre subjetivar al contexto en el que habita.

Este Proyecto de Grado se encuentra inscripto en la Categoría de Creación y Expresión, al tener un contenido que expone un énfasis en crear un producto nuevo meramente innovador en sus conceptos al tiempo que paralelamente en la morfología e imagen. Al respecto, pretende ser creativo a la hora de generar un diseño atractivo y funcional que no salga de los parámetros establecidos en las oficinas, encontrando la armonía de diseño entre el producto y su contexto que no genere un impacto negativo en el usuario. La Línea Temática será Diseño y Producción de Objetos, Espacios e Imágenes, utilizando los pasos que contiene un proceso de diseño para culminar con un producto que cumpla con los objetivos planteados.

El desarrollo establecido ante ello tiene vinculación específicamente con varias materias de la carrera de Diseño Industrial, como Taller de Producción V y Diseño Industrial IV, al tener un contenido que influye en la relación del usuario con el producto y su contexto, ya sea en cuestiones ergonómicas y morfológicas, como también en la búsqueda de mejorar su funcionamiento.

Para el desarrollo del PG se considerarán diversos antecedentes institucionales realizados dentro de la Universidad de Palermo, para reflexionar sobre nuevos conceptos, análisis de contenidos, bibliografías utilizadas y enfoques temáticos. Asimismo, la revisión de los antecedentes permite contemplar el carácter innovador de la temática elegida en el proyecto. El primer antecedente utilizado como referencia, se titula *Influencia del diseño de interiores en el ámbito laboral*, de Navarro, A (2018). La autora del proyecto se enfoca en estudiar la problemática del bajo rendimiento de los empleados y la baja productividad en las empresas. El problema planteado se vincula con las consecuencias negativas que la falta de un diseño de interiores creado por un profesional puede generar respecto a la motivación de los empleados de una empresa,

y respecto a la productividad de la misma. Su búsqueda se encamina en satisfacer a los empleados a través de espacios pensados, con diseño aplicado y así lograr una mejor productividad. Analiza el tiempo que pasan los trabajadores en sus oficinas y la importancia que tienen como espacio comunal, los parámetros psicológicos y físicos. Es interesante como describe las preferencias, gustos, comodidades, sensaciones y otras diferentes cualidades de los trabajadores para luego bajarlas en conceptos de diseño. También enfatiza su diseño en parámetros de ergonomía.

El segundo informe citado es el de Noriega, D. (2013) titulado *Microsiesta, un descanso soñado*. El ensayo apunta al desarrollo de hoteles para dormir la siesta. Promete un lugar donde se pueda reservar una habitación individual por el lapso de una hora para así dormir la siesta y disfrutar de un almuerzo rápido antes de volver al trabajo. El emprendimiento que propone busca ser un servicio que optimice el tiempo de receso del trabajador, proporcionándole un espacio de ensueño en donde se le garantiza un buen descanso dentro de su día laboral. La resolución que desarrolla la autora se inclina más por el lado del marketing y sus posibilidades en el mercado.

Asimismo se toma el PG escrito por Esper Romero, M. (2018), *Dormir en las nubes*, donde presenta el desarrollo de unas capsulas modulares de dos metros cuadrados, para las personas que deben pasar noches en hospitales acompañando a algún cercano pensado para los hospitales dentro de la Capital Federal, que sumen estos espacios de descanso. La autora investiga sobre diferentes antecedentes de espacios para dormir en sectores públicos y privados, además reflexiona e investiga sobre las problemáticas en el sueño y las medidas antropométricas. A su vez utiliza como referencia y antecedente relacionado a su proyecto, los Siestarios de empresas y universidades existentes en Argentina.

El cuarto trabajo es el PG de Aranda, D. (2017), titulado *Elementos materiales y perceptivos en una oficina*, el cual se centra en las condiciones ambientales de las oficinas, en virtud del mejoramiento de la calidad de vida de los trabajadores. Se

demuestra cómo el diseño de interiores y sus diversas herramientas, incidiendo en el estado emocional de las personas. Para demostrar lo dicho, vinculó las áreas de diseño, arquitectura, psicología y sociología, aplicadas al ámbito corporativo. A su vez, se inclina a una mirada más filosófica del tema. En las primeras instancias del Proyecto, menciona acerca de las fases de abordaje de un proyecto de diseño y posteriormente se aportan datos técnicos y conceptuales de las áreas que intervienen en la conformación de oficinas. En esta misma etapa, se estudian las disciplinas de la ergonomía y la antropometría, designadas a los ambientes de oficina.

El quinto ensayo institucional seleccionado fue el de Winograd Morosini, M.C.B (2018) titulado *Contención en las empresas, diseño interior móvil: guarderías en módulos*. La autora del PG se enfoca en una problemática contemporánea donde se ven implicadas las madres con un empleo, las cuales se les dificulta trabajar con hijos recién nacidos. En consecuencia desarrolla unas guarderías en módulos, donde pretende exponer específicamente el proceso de creación de una guardería tipo, que es representada en un módulo móvil aplicado a la clase trabajadora, apuntando el diseño para las empresas. En tanto, reflexiona sobre conceptos de arquitectura efímera y por consiguiente sobre los módulos móviles a diseñar; ante la problemática de la falta de guarderías en condiciones correctas, confortables y con la capacidad de abarcar las necesidades del niño.

Luego se toma el Proyecto de Graduación, titulado *El interiorismo y la productividad*, escrito por Cano Laso, S. (2018), que se centra en las oficinas, donde eligió hacer un análisis más profundo y se inclinó sobre la historia de los espacios de trabajo desde el surgimiento hasta la actualidad considerando aquellos aspectos que influyen en forma positiva y negativa en la productividad. Se analizaron cuatro oficinas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires, conjuntamente con un análisis estadístico de encuesta con respuestas cerradas a individuos con heterogeneidad de edad y años en el puesto de trabajo con el objetivo de conocer cómo se sienten en sus

ámbitos laborales y si existe interés en las marcas de aumentar la productividad laboral. Por otra parte, se seleccionó el trabajo de Gelaf, F. (2013), *La transformación del Diseño de Interiores dentro del entorno laboral*, que trata un encuadre de la temática en cuestión que incluye el estudio, análisis y comparación de los diversos conceptos de diseño plasmados en casos actuales existentes que pertenezcan a proyectos de empresas multinacionales radicadas en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Estas empresas se caracterizan por poseer culturas corporativas innovadoras, basadas sobre conceptos de trabajo originales y se identifican por tener grandes avances tecnológicos. Los antecedentes que toma fueron desarrollados por *Contract Workplaces*, un reconocido estudio de diseño y construcción especializado en los entornos laborales, con sucursales en distintas ciudades de América del Sur.

Como octavo aspecto se selecciona el PG de Reyes Charry, J. (2015), titulado *Minimalismo*, el cual abarca tópicos y antecedentes el surgimiento del minimalismo, escuelas de diseño. Se logran considerar en ello grandes exponentes que han recalcado y cambiado el desarrollo del diseño industrial, factores culturales y estilos en las viviendas que han fomentado en el minimalismo nuevas tecnologías, nuevos materiales y el minimalismo en el hogar. A partir de todos esos conceptos, busca resolver la problemática existente de la sobrepoblación en países de desarrollo tales como China, Japón, Hong Kong y Suecia, aportando con el desarrollo de un objeto multifuncional para los hogares un mobiliario para el descanso con luminaria integrada en el mismo objeto.

Como anteúltima consideración se cita Proyecto de Grado escrito por Luedtke, K. (2014) titulado *Dormir La Mona*, el cual nace con la idea innovadora de un bar de siesta capaz de ofrecer diversos servicios a sus clientes, pudiéndose diferenciarse de manera notoria frente a los bares ya existentes dentro de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. El proyecto consiste en un resto-bar que contiene boxes con camas individuales para poder tomar una siesta entre las pausas dentro de la rutina de cada individuo. La

propuesta se inclina a un punto de vista publicitario, funcional y gráfico, seleccionando a los estudiantes y trabajadores de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Todo el desarrollo del PG incluye una identidad e imagen de marca, comunicación en el mercado y acciones de marketing.

Por último se tomó el antecedente institucional de Curotto, M. (2014), nombrado *La creatividad en el diseño de Curotto*, donde se abordan los elementos conceptuales acerca de la creatividad. Asimismo, detalla aspectos conceptuales y pedagógicos que culminan en el debate crítico potencialmente perjudicando el desarrollo de la creatividad en una formación profesional a comienzos del Siglo XXI. Al mismo tiempo, se identifican y seleccionan técnicas que puedan contribuir al proceso creativo en el aprendizaje del diseño. De igual manera se indagan en casos que puedan contribuir al enriquecimiento del tema, también realiza un repaso histórico sobre personas y escuelas que han dado saltos cualitativos en la creatividad.

Por otra parte se vieron diversos ensayos y textos que se encuentran por fuera de la institución, pero aun así remiten a conceptos relacionados con la problemática. En el caso del ensayo realizado en la Universidad Internacional de la Rioja por Sánchez F.J.L, titulado *Investigación sobre la relación entre el sueño y el rendimiento escolar* (2013) se aborda una investigación sobre el sueño de los alumnos y sus rendimientos en las escuelas. Al mismo instante, los diferentes descansos que suelen tener los niños y así determinan cuáles son las modificaciones que se pueden realizar para mejorar. Además profundiza en conceptos relacionados al descanso, como sus diferentes fases, sectores del cerebro que influyen, factores del sueño, técnicas y consejos para mejorar el descanso, específicamente.

Este Proyecto de Grado se estructura a partir de cinco capítulos que irán describiendo los temas necesarios para comprender el tema en su totalidad. El capítulo uno trabajará sobre la importancia del concepto Ergonomía y lo que implica a la hora de desarrollar un producto que tiene relación directa con el humano. Se asocia este concepto con las

posturas del humano, sus medidas antropométricas, buscando una solución en los productos que estas pensados para descansar. A causa del contexto y estructura de trabajo se define como un concepto fundamental a tener en cuenta a la hora de diseñar un nuevo producto en las oficinas.

Luego en el segundo capítulo se profundiza en aquellas cuestiones relacionadas con el cuerpo humano y sus funciones en base a sus comportamientos, específicamente con el sueño. Se nombran las problemáticas que acarrea no tener un buen descanso, ya sea físicas como psicológicas. A su vez también se desarrollan diferentes técnicas y factores para tener un buen descanso, haciendo hincapié en el concepto de siesta y sus beneficios, basado en el libro de Sara C. Mednick. Todos los conceptos y observaciones que se realizan son para lograr una mayor productividad en el ambiente laboral.

Continuando con el tercer capítulo, se comienza a analizar el contexto específico donde se enfoca el proyecto, el entorno laboral en las oficinas de Buenos Aires. Se abarcan las nuevas tendencias, tecnologías, divisiones de espacios y estructuras dentro de ellas. A su vez también se hace foco en el usuario, profundizando y analizando sus comportamientos en la faceta individual como grupal, junto al modo en que influyen las jerarquías posicionales en las relaciones y la aparición de los millennial con nuevas costumbres.

El sucesivo segmento número cuatro es más analítico y descriptivo, abarcando una serie de antecedentes donde existen espacios para dormir la siesta en la ciudad de Buenos Aires. Se desarrolla y profundiza partir de un trabajo de campo con entrevistas y relevamiento de datos técnicos, trabajando con las oficinas de Google, Mercado Libre y Facebook, detallando los materiales, tecnologías, funcionamientos y la importancia de un diseñador industrial en cada uno de los proyectos.

Con respecto a las encuestas a posibles usuarios del producto a diseñar, se denominan las problemáticas existentes, beneficios que podrían tener, sus necesidades como

participes y fundamentos para su creación en nuevos espacios.

Como culminación del PG, en el capítulo cinco se ensamblan todos los conceptos y problemáticas vistas para generar un nuevo producto, de carácter innovador en el contexto laboral pero también a su vez en el Diseño Industrial, determinando aquellos parámetros de diseño para lograr un mobiliario para descansos cortos donde se aumente la productividad del usuario en el ámbito laboral.

Se comienza detallando conceptos como la multifunción en un producto y la distribución modular, cada uno con sus respectivos antecedentes para luego acontecer con el desarrollo del producto que articula todo lo analizado, con los materiales y tecnologías adecuadas para lograr la funcionalidad pensada para resolver la problemática. A su vez se muestran sus parámetros técnicos e imagen estética relacionada a su contexto.

Capítulo 1: La Ergonomía y el diseño dentro del área laboral

En este capítulo se abordará el concepto de ergonomía aplicada en el diseño industrial con el fin de mejorar el rendimiento y comportamiento de los trabajadores. En tanto, se considerará lo que implica la ergonomía aparece cuando hay un ser humano frente a un objeto en un cierto espacio al realizar una actividad. Esta disciplina se encontrará a lo largo de todo el proceso de diseño, analizando cuál es la necesidad que se debería solucionar y en función de su origen se determinará si es un problema ergonómico, de producción, de innovación tecnológica, cambios de material u otro diferente. Lo más importante será especificar si el proyecto será un diseño o rediseño, lo que determinará si debemos utilizar la ergonomía preventiva o ergonomía correctiva.

1.1 Concepto. Componentes de la ergonomía

Flores (2009) sugiere que a la hora de diseñar se utiliza la ergonomía preventiva y durante el rediseño se aplica la ergonomía correctiva. Así:

La ergonomía preventiva se aplica al diseño de nuevos objetos o espacios. Prevé mediante la investigación, y antes de diseñar, todos los problemas y conflictos ergonómicos que puedan existir para que estén solucionados cuando se llegue al prototipo definitivo. Para aplicar este tipo de ergonomía debe hacerse un estudio profundo de las características y necesidades del usuario, del entorno y de la actividad, utilizando tantos simuladores y modelos como sea necesario. (2009, p.174).

La ergonomía correctiva se usa principalmente para corregir y eliminar fallas de orden parcial y se presenta básicamente en tres casos: el primero de ellos al momento en que se debe rediseñar un producto para modernizar o corregir su uso, función o estética. En tanto, cuando se importan tecnologías y diseños que tienen que adaptarse a las características de los nuevos consumidores. Finalmente en el instante en el cual se corrigen o eliminan fallas que han sido detectadas por los usuarios mismos con base en su experiencia. Este tipo de ergonomía puede definirse como empírica o vernácula porque es practicada por los mismos usuarios con ingenio, al tiempo que con sentido común. De ese modo, adaptan su objeto a sus necesidades y características, a modo

de ejemplo colocando un banco o tarima para alcanzar un tablero de control o agregando cojines a un asiento para tener mayor altura y mejor visibilidad. En calidad de diseñadores resulta necesario que se analicen aquellas citadas reparaciones realizadas por los mismos usuarios puesto que brindan un posible medio o camino para brindar la mejor solución (Flores, 2009).

Los principios de esta disciplina provienen de distintos autores en el siglo XVIII y XIX, como es el caso de Coulom, Lavoisier, Marev y Amar que se interesaron en el funcionamiento del cuerpo humano en sus actividades laborales. Todo ello instaurado específicamente con el fin de aumentar la producción, sin provocar un desgaste en la parte física y psicológica. A su vez, con la explotación de trabajo debido a la Revolución industrial se comenzaron a generar diferentes problemas en las industrias con sus trabajadores y las fatigas acumuladas debido al trabajo, al tiempo que sería de gran interés la disciplina de la ergonomía en las grandes fábricas. Como entiende al respecto Rivas (2012), Frederick Taylor dio los primeros pasos en el estudio de la actividad laboral con su obra *Organización Científica del Trabajo* donde aplica el diseño de instrumentos elementales de trabajo tales como palas con diferentes morfologías y dimensiones.

Focalizando en los pensamientos de Flores (2009), es posible sostener en tanto una serie de aspectos específicos. En cuyo aspecto, si el objetivo de todas las variables de diseño, ya sea arquitectura, diseño industrial, de interiores, grafico, etc., se pretendería pensar en el ser humano como usuario siempre habrá una relación intrínseca e inconsciente con la ergonomía. Asimismo, definir cualquier actividad en pocas palabras no es tan fácil y menos cuando se trata de una disciplina científica que se encuentra en constantes cambios, renovación e innovación, debido a lo cual se podrán encontrar varias definiciones con diferentes enfoques relacionados a la época en la cual fue gestada. El término ergonomía proviene de las palabras griegas *ergon*, trabajo, y *nomos*, ley o norma. La primera referencia a la ergonomía aparece recogida en el libro

de Jastrzebowki (1857) titulado *Compendio de Ergonomía* que, según Pacaud (1974), denota que:

Para empezar un estudio científico del trabajo y elaborar una concepción de la ciencia del trabajo en tanto que disciplina, no debemos supeditarla en absoluto a otras disciplinas científicas para que esta ciencia del trabajo, que entendemos en el sentido no unilateral del trabajo, de labor, sino de trabajo total, recurriendo simultáneamente a nuestras facultades físicas, estéticas, racionales y morales (1974, s/f).

La ergonomía, al respecto mencionado, denota aquel estudio cuantitativo y cualitativo de las condiciones de trabajo en la empresa que pretenderá el establecimiento de técnicas a fin de conducir a una mejora de la productividad laboral. Por otro lado, la Real Academia de la Lengua Española entiende que refiere al estudio de la adaptación de las máquinas, con más muebles y utensilios a la persona que habitualmente los emplea, con la finalidad de lograr una mayor comodidad y un más alto nivel de eficacia, respectivamente.

1.2 Objetivos. Proceso metodológico

Para la sistematización y mejor análisis de la ergonomía se realiza una separación de componentes que denotaría Flores (2009) del trinomio formado por usuario-objeto-entorno. Las mismas dan cuenta de las tres variables que se suelen analizar en el área del diseño industrial, al tiempo que toda la información y los datos relacionados con el usuario se definen como factores humanos. Al mismo tiempo, la información y los datos relativos al entorno se denominan factores ambientales y las características y datos propios del objeto que son definidos por el diseño industrial reciben el nombre de factores objetuales, iniciando por aquellos factores humanos. En ese orden, primeramente se expresa al anatomo-fisiológico, el factor dedicado al análisis de la estructura, composición y funcionamiento del cuerpo humano. Seguidamente el factor antropométrico, que analiza únicamente las dimensiones corporales del hombre. Paralelo a ello el factor psicológico, considerador de las capacidades, limitaciones y

reacciones psíquicas y mentales del ser humano. En tanto, el factor sociocultural, que estudia al hombre como un ser social, sus características culturales, sociales, económicas e ideológicas, para el caso.

Si bien ninguno tiene más importancia que otro, cada uno de los citados depende del tipo de proyecto ergonómico o del diseño que se proyecte. Al mismo tiempo y seguido a ello se expresan los factores ambientales, los que analizan las características físicas, naturales y artificiales en un espacio físico definido que puede ser cualquier espacio natural o artificial donde el usuario realiza sus actividades. En tanto, inicialmente se analiza al usuario en sí mismo y luego se realiza la crítica y evaluación del entorno en que está inmerso y desde donde recibe estímulos continuos. Los datos de este factor tienen origen principalmente en la ciencias exactas, motivo por el cual:

Todo espacio está conformado por un número de factores y variables que pueden perjudicar la realización de la tarea, la salud del usuario o las características del objeto si no se consideran dentro del análisis ergonómico de cualquier proyecto de diseño industrial (Flores, 2009, p.119).

Por último se encuentran los factores objetuales, los cuales analizan todas las características morfológicas de los objetos definidas por medio del proceso de diseño industrial y tienen como base los parámetros dictados por los factores anteriores. Es importante mencionar que todos estos factores aportan datos a la ergonomía en el momento en que se aplican de manera práctica en los objetos, tendientes éstos a la determinación de los parámetros y cualidades formales del objeto, pudiendo ser los mismos entendidos en calidad de requerimientos particulares que el análisis ergonómico aportará al proyecto de diseño (Flores, 2009, p. 161).

1.3 Aspectos físicos y psicológicos. Influencia

Según Laurig y Vedder (1998), las ventajas de la ergonomía pueden observarse de diferentes formas en la productividad y en la calidad, en la salud, en la satisfacción con el empleo y a su vez en el desarrollo personal. Haciendo foco en el objetivo básico de la ergonomía, conseguir la eficiencia en cualquier actividad realizada con un propósito,

desde una perspectiva amplia buscará alcanzarse el resultado deseado sin desperdiciar recursos, careciendo de cierto tipo de errores y omitiéndose daños en la persona involucrada o en los demás. Consecuentemente:

El objetivo de la ergonomía es garantizar que el entorno de trabajo esté en armonía con las actividades que realiza el trabajador. Este objetivo es válido en sí mismo, pero su consecución no es fácil por una serie de razones. El operador humano es flexible y adaptable y aprende continuamente, pero las diferencias individuales pueden ser muy grandes. (...) podría parecer que la solución es proporcionar un entorno flexible, en el que el operador humano pueda optimizar una forma específicamente adecuada de hacer las cosas (Laurig y Vedder, 1998, p. 294).

A su vez también, consideran que puede existir un enfoque que no siempre lleve a la práctica ya que la forma más eficiente no siempre resulta obvia y, en consecuencia, el trabajador puede seguir haciendo una cosa durante años de forma inadecuada o en condiciones inaceptables. Si se analiza desde un enfoque del diseño industrial, el objetivo que se pretende es humanizar los productos que hasta entonces exhibían sus virtudes técnicas derivadas del énfasis funcional propio de la ingeniería. La humanización de los productos requieren de la participación complementaria del diseño industrial y de la ergonomía, de modo tal que se logre generar un producto acorde al alcance de funcionalidades pretendidas en consecuencia, al tiempo que generándose una mayor comodidad y confort para su mejor desempeño, así como para un mayor rendimiento.

A partir de los objetivos planteados para garantizar la ergonomía en el diseño se suele organizar una metodología de trabajo que se adapte al objetivo o necesidades que requiere el proyecto, existiendo vasta información y bibliografía acerca de las distintas metodologías, tanto para investigación como para el desarrollo de proyectos de diseño. Del mismo modo, si bien se pueden considerar factibles, lo importante es que se adapte a cada proyecto en específico ya que cada uno tiene diferentes requerimientos y necesidades. En cualquier actividad o tarea que realice cualquier sujeto, con el objetivo y finalidad que sea, es importante que comprender la situación antes de iniciar: cómo, porqué, cuánto, qué, etc. Se parte de un punto inicial con el fin de llegar a lo

programado, pero se tienen que fijar procesos que llevarán de una a otra. Dentro de lo mencionado, Flores (2009) sostiene que para tener mejores resultados en esta tarea se debe dedicar el tiempo necesario para plantear la estrategia que se quiere seguir y pensar en todos los detalles antes de iniciar, delineando un esquema que tiende a seguir un orden, siendo necesario en muchos casos revisar determinados niveles de pasos para no perder los objetivos ni el eje inicial, y, en el hipotético aspecto en el cual sean requeridos de cambio o replanteo, que reste cierta coherencia entre todos los pasos. La metodología que se presenta en base al diseño de un producto nuevo se ve integrada por cuatro aspectos: el primero es de investigación, el segundo es el desarrollo del proceso creativo del proyecto, seguidamente la realización del proyecto y como cuarta opción el proceso ergonómico, formado por todas las consideraciones y puntos importantes desde el punto de vista de factores humanos encontrados dentro de todo el proceso de diseño.

El aspecto de investigación está basado en organizar la manera de trabajar y la información que se va a requerir para el desarrollo del proyecto, analizándose para prepararla de manera que sea útil al caso en particular. Se inicia con el descubrimiento de una necesidad y en base a esa necesidad que tiene que estar bien valorada y definida se plantea todo el proyecto, concretándose la terminología que se va a emplear. Paralelamente tienden a establecerse aquellos temas y conceptos que requieren ser estudiados, desarrollándose el marco teórico en donde se incluyen temas como materiales, mecanismos, antecedentes, ergonomía, etc. Flores (2009) sostiene que tras tener los temas e información que se requieren para el proyecto se marca la metodología que se seguirá para realizar el análisis de la información como análisis de similares existentes, materiales, tecnologías, ergonomía, etc., etapa que tiende a concluir con la definición de los requerimientos o premisas de diseño, creando un listado que en el proceso se irá interviniendo en base a las necesidades que cumpla cada requerimiento. Ante ello, los requerimientos serán la lista de enunciados que definen

las características cualitativas y cuantitativas que deberán tener los objetos. Por esto, el diseñador no puede crear, teniendo en sus manos el listado de requerimientos que se irán traduciendo en líneas y formas durante la etapa de diseño.

La proyección y el desarrollo del diseño se inician precisamente con una idea planteada a partir de la investigación y así se comienzan a realizar bocetos, alternativas, planos y modelos. En la siguiente etapa algunas de esas ideas habrán de ser seleccionadas como posibles alternativas y se trabajarán más detalladamente, por lo que se comenzará a dimensionar el objeto y a manejar la escala más conveniente para facilitar su trabajo tridimensional. De las alternativas elegidas anteriormente habrá que seleccionar finalmente una o dos diferentes entre sí, realizadas en base al concepto de diseño, el establecimiento de los requerimientos y en especial buscándose al objeto en calidad de opción relevante para satisfacer la necesidad original. Seguidamente se tiende a pasar a la etapa de pruebas de producción hasta llegar a un prototipo, a fin de realizar el juego de planos finales. Ante lo citado, se expresa que Flores (2009) delinea el cuarto y último aspecto, el proceso ergonómico desarrollado a través de toda la metodología y en calidad de punto clave al que se incluirá dentro de los puntos tratados en los aspectos antes mencionados, de principio a fin. Desde la primer etapa en donde se define el tipo de producto que se va a solucionar y se delimita el análisis ergonómico hasta el prototipo final en donde se hacen pruebas ergonómicas y se deja asentado en los planos, tendería a relevar el usuario quiénes serán los usuarios, qué actividad realizarán y en qué entorno se dará la relación ergonómica. El perfil del usuario es el primer punto del análisis ergonómico que se deberá resolver dentro de la etapa de investigación, pudiéndose apreciar la necesidad que se deberá solucionar y el origen a determinarse si es un problema ergonómico, de producción, de innovación tecnológica, para sustituir importaciones, cambios de material u otro diferente.

1.4 Antropometría y variabilidad humana. Factores e impactos

Todos los trabajos generan diferentes cargas en el físico y la mente, siendo un aspecto a considerar al momento de pensar en un diseño ergonómico, ya que al disminuir la mayor parte de estas cargas físicas y mentales en el usuario el rendimiento en su trabajo alcanzará su plenitud. Wisner sostiene ante ello que “todas las actividades, incluso el trabajo, tienen al menos tres aspectos: físico, cognitivo, y psíquico. Cualquiera de estos tres puede significar una carga o sufrimiento” (1988, p. 57).

Toda tarea en el ámbito laboral tiene una dificultad, por lo cual requiere por parte del hombre un determinado esfuerzo para conseguirlo accionando diferentemente ante cada usuario. Mondelo entiende que la carga mental, aspecto psicológico que viene implícito en dicho diseño:

viene determinada principalmente por la cantidad de información que debe tratarse, el tiempo de que se dispone y la importancia de las decisiones. En la carga de trabajo mental intervienen además aspectos afectivos, los cuales pueden correlacionarse con otros conceptos: autonomía, motivación, frustración, inseguridad, etc (...). La carga mental puede estar más o menos tolerada en función de la satisfacción o la motivación que los trabajadores encuentran en su trabajo (1995, p. 62).

El concepto de esfuerzo que demanda una tarea, y las condiciones del entorno, se relacionan directamente con el rendimiento del ser humano y su disposición para alcanzarla. Los esfuerzos pueden ser musculares como también mentales, en tanto los sistemas considerados en la medición de la carga mental suelen apoyarse en cuestionarios que comprenden diferentes tipos de síntomas: ansiedad, irritabilidad, frustración, preocupación, depresión, distracción, incapacidad para concentrarse, dificultad de la persona para dominar su agresividad y otras reacciones emotivas, etc. También se utilizan escalas sobre el estado anímico para medir las reacciones emotivas inmediatas, generalmente al término de la jornada de trabajo. Los síntomas relativos a trastornos del sueño, aumento de la pasividad, entre otros, surgen en las escalas de evaluación y análisis de las condiciones de trabajo (Mondelo, 1995).

En relación a ciertos puntos significativos sobre las cargas mentales en el ámbito laboral, consecuentemente Rivas (2012) denotará que la carga mental conduce al esfuerzo, cuyo efecto puede ser positivo o negativo. Dicha carga mental se ha incrementado en las últimas décadas, requiriendo en tanto dicho usuario de la citada a causa de que sería el motor de desarrollo humano. En tanto, las personas que trabajan en profesiones con elevada carga mental poseen la más alta esperanza de vida, requiriendo inicialmente de una configuración más humana de su puesto de trabajo.

Mondelo (2012) expresa que la antropometría comenzó a ser estudiada en el año 1919. Por entonces, sería el ejército de los Estados Unidos el cual necesitaría realizar una vestimenta en la cual variasen tanto físicos como edades. Por tanto, se relajaría cierta extensa recopilación de datos, finalizándose con la consideración de vestimentas con medidas standard. Posiblemente todas las actividades y estudios de la ergonomía están basados en el humano, siendo considerado su mayor desempeño, comodidad, rendimiento etc., por lo que al instante de hacer mención al término ergonomía se verá asociado el concepto de antropometría, cierto tipo de ciencia auxiliar que otorga las herramientas necesarias para los requisitos planteados. La antropometría toma su nombre de los vocablos griegos *antropos*, hombre, y *métricos*, medida, disciplina que toma, analiza y estudia las dimensiones del cuerpo humano.

Mondelo define a la antropología como “la disciplina que describe las diferencias cuantitativas de las medidas del cuerpo humano, estudia las dimensiones tomando como referencia distintas estructuras anatómicas, y sirve de herramienta a la ergonomía con objeto de adaptar el entorno a las personas” (1994, p.61). A su vez, distingue dos tipos de ella: la estática, que mide las diferencias estructurales del cuerpo humano en diferentes posiciones sin movimiento; la dinámica, que considera las posiciones resultantes del movimiento, ésta va ligada a la biomecánica. Es necesario nombrar la diferencia entre antropometría y ergonomía, términos que aun en la actualidad se usan como sinónimos, pero no lo son. La inicial se refiere única y exclusivamente a las

dimensiones corporales tomadas a cualquier persona; la ergonomía se usa cuando los datos antropométricos sirven como base para dimensionar un objeto. Si las dimensiones humanas no se aplican de manera práctica, no hay ergonomía. Para lograr la mayor exactitud en la recopilación de datos antropométricos se deben tener en cuenta diferentes variables en particular, entre las cuales destacan el sexo, división más grande que tiene la especie humana en consideración de aspectos físicos y dimensionales. Los promedios de dimensiones son distintos, por ejemplo en la altura las mujeres son 10 cm más bajas. Se hace referenciación a una cantidad de información que no se debe dejar de considerar. Seguidamente la edad, donde las dimensiones del cuerpo humano van en constante crecimiento hasta una cierta edad que comienzan a ser constantes por un tiempo, iniciando posteriormente para luego comenzar a decrecer.

Otro elemento que se puede considerar en la óptica de Mondelo (1994) es la ubicación geográfica, en la que es posible sostenerse que los distintos grupos étnicos tienen características de entorno variadas, ya sea el clima, la flora o la fauna. Factores claves que definen la alimentación, estilo de vida y costumbres, que marcan las dimensiones de los individuos. En tanto el grado de salud, considerándose que el grupo de discapacitados es un grupo antropométrico muy especial puesto que a condición de los limitantes tiene características dimensionales diferentes, incluso en personas que desde el punto de vista patológico no presentan síntomas de enfermedad, sino únicamente limitaciones físicas o intelectuales. No se considera un estudio simple de realizar debido a que se necesita una gran masa de gente como para lograr la confiabilidad estadística deseada. A su vez el tipo de equipamiento y el método de medición debe estar exhaustivamente descrito y estandarizado, en tanto todas las mediciones deberán en ese orden ser definidas con respecto a los puntos de referencia, considerando su posterior uso en actividades de diseño. La manera más común de presentar datos antropométricos es mediante el uso del percentil, valor que divide una

serie de datos en cien grupos de igual valor o en intervalos iguales. Por ejemplo cuando se considera el décimo percentil se refiere al diez por ciento de la población, al tiempo que el restante noventa por ciento supera la dimensión de referencia.

Mondelo (1994) plantea un procedimiento interesante para la instancia de diseñar con las medidas antropométrica, dividiéndola en tres casos. En un aspecto primordial, nombra el diseño para extremos, donde se consideran las medidas de un cierto grupo y se diseña para que todos puedan acceder al diseño. A modo de ejemplo se considera el caso donde si se realizare una puerta para un cierto grupo de personas, la altura debería ser la del más alto. Seguido a ello estaría el diseño ajustable donde se realizan diseños que se puedan ajustar a diferentes dimensiones, pudiéndose tomar en calidad de ejemplo la silla del dentista, en la cual el desafío es definir los intervalos de medidas para que sea cómoda para todos los usuarios. Finalmente se encuentra el diseño promedio, donde se busca estandarizar las medidas para que todos los humanos lo puedan usar y no sean grupos reducidos, en donde se tenderá asimismo, si se quiere, “incluir a toda la población, pero esto no es posible cuando es muy numerosa. Como se puede comprender la selección del percentil, generalmente, es prioritariamente una razón económica y en segundo lugar tecnológica” (1994, p.72)

1.4.1 La fatiga. Vinculación con el descanso

Los conceptos de fatiga y descanso pueden sonar familiares por haberlas experimentado. El uso tan variado del concepto de fatiga ha dado como resultado algunas confusiones, lo que hace necesario aclarar un poco las ideas actuales. La fatiga, se detecta por la disminución del rendimiento de una persona, determinada por el tipo de, intensidad y duración de la carga o estrés que genera un esfuerzo, lo ideal para su recuperación es el descanso o la relajación que haga a la actividad menos tensa. Durante mucho tiempo, la fisiología ha distinguido entre la fatiga muscular y la fatiga general. Por un lado la fatiga general, en se caracteriza por una disminución del

deseo de trabajar. El efecto es como si, a lo largo del día, todas las tensiones se acumularan en el organismo, produciendo gradualmente una sensación de fatiga que va en aumento. Esta sensación hace que el individuo deje de trabajar y comience a tener la sensación de sueño. Se puede decir que no es simple describir una fatiga debido a que presenta diferentes aspectos que varían dependiendo el individuo. Se puede visualizar cuando se superan los límites en el esfuerzo, tanto físico como mental, lo que crea necesario un breve descanso para su recuperación (Laurig y Vedder, 1983). Asimismo está la fatiga muscular o física, un fenómeno doloroso agudo localizado en los músculos descrito por Flores (2009) a través del movimiento y la aplicación de fuerzas que producen un aumento en el gasto cardiaco, en la respiración y en la temperatura corporal, y por el cual se genera fatiga física. Ésta se presenta después de hacer trabajos por tiempo prolongado a uno o más músculos debido a la transformación de la glucosa en ácido láctico, produciendo dicha fatiga muscular produce cansancio, dolor, pesadez y debilidad de manera crónica o aguda. Paralelo a lo mencionado se halla la fatiga psicológica, provocada por la rutina, largos períodos de trabajo intelectual o por mantener un cierto grado de concentración. Su sintomatología da cuenta de apatía, cansancio, embotamiento y mala coordinación de movimientos y funciones sensoriales. La fatiga es una sensación saludable si el individuo puede dejar de trabajar y acostarse y descansar. Sin embargo, si el individuo decide no hacer caso de esta sensación y se fuerza a seguir trabajando, la sensación de fatiga aumentará hasta convertirse en una situación molesta. Esta sensación demuestra claramente el significado biológico de la fatiga, que tiene un papel importante en el mantenimiento de la vida y su uno la maneja adecuadamente su rendimiento no va a disminuir.

Estas fatigas tanto físicas como mentales se pueden disminuir de varias maneras. Los profesionales sugieren en el esquema laboral, una buena distribución de las horas de trabajo, o también la adquisición de horarios de descanso con cambios de contexto: cafetería, salas de descanso, etc. Con respecto a las cuestiones físicas, el trabajo de

un diseñador industrial es importante para disminuir la fatiga, ya que al garantizar que el diseño del mobiliario este desarrollado ergonómicamente influye en el desgaste físico diario. A su vez también se puede tener en cuenta cuestiones más espaciales, como el sonido en el ambiente, la ventilación y la iluminación adecuada para tener un rendimiento beneficioso. Otros parámetros influyentes son los visuales, ya sea la decoración del ambiente o también las combinaciones de color (Laurig y Vedder, 1983). Considerando a la fatiga logra hacerse mención a distintivos estados de diferente intensidad, no siendo sencillo dar con una definición única y aceptable aplicable a todos. La fatiga provocada por el trabajo representa una manifestación de la tensión que éste produce. Previamente a considerar esto, deberá dejarse constancia de varias características que son comunes a toda fatiga. Inicialmente generalmente se traduce en una disminución de la capacidad de respuesta; seguidamente, se trata de un fenómeno multicausal, pese a que en su origen haya una contribución de gran peso de un factor concreto; posteriormente, la fatiga afecta al organismo como un todo (físico y psíquico) y en grado diverso, dado que se percibe de manera personal. Estos elementos permitirán situar diferencias interpersonales en cuanto a las formas en que se expresa y la intensidad en que se siente la fatiga, todo ello como resultado directo de factores situacionales y características personales; en tanto, posteriormente la sensación de fatiga constituirá un mecanismo regulador del organismo, siendo en ese orden un elemento que se adapta como un indicador de la necesidad de descanso del organismo (Laurig y Vedder, 1983).

Tal como se puede vislumbrar en relacionamiento a fatiga, los pacientes experimentan rápida fatiga muscular y carecen de resistencia, de modo que surgirá una fisiopatología que implica activación del sistema inmune, canalopatía con estrés oxidativo y toxicidad relacionada con el óxido nítrico, y/o intolerancia ortostática. El tiempo de recuperación es inusualmente largo, generalmente un día o más, mientras que será el ejercicio la actividad que podría generar una recaída. Carruthers y col (2006) concuerdan que

existe una alteración del ciclo circadiano, sumándose dificultad para conciliar el sueño, de modo y de forma acordes para estar lejos de poder relevar fases profundas de sueño y si llegan a experimentarlo se da en períodos muy cortos de tiempo, presentan sueño fragmentado, sueño no reparador, agotamiento matutino y una variación diurna anormal de los ritmos del sueño y de los niveles de energía.

Carruthers y col (2006) manifiestan que la hipersomnia es un rasgo común, particularmente en la fase aguda. Los problemas de sueño suelen ser crónicos, más que intermitentes. El insomnio a menudo incrementa cuando el paciente está demasiado exhausto. Es una enfermedad compleja, crónica, de etiología desconocida, que se caracteriza por la presencia de fatiga (física y mental), intensa, debilitante y grave, que persiste seis o más meses y de carácter oscilante y sin causa aparente específica. Interfiere con las actividades habituales, no disminuye con el reposo, empeora con el ejercicio y se asocia a manifestaciones sistémicas generales, físicas y neuropsicológicas. El síndrome de fatiga crónica es una enfermedad grave y de larga duración que afecta a muchos sistemas del cuerpo. Otro nombre para esto es encefalomiелitis miálgica/síndrome de fatiga crónica, por lo que sería fundamentalmente acorde tener en consideración que dicho síndrome puede dificultar el realizar sus actividades normales, y en ocasiones ni siquiera pueda salir de la cama. El síndrome de fatiga crónica puede ser difícil de diagnosticar. No existen pruebas y otras enfermedades pueden causar síntomas similares. Su proveedor de atención médica debe descartar otras enfermedades antes de hacer un diagnóstico de síndrome de fatiga crónica, para el caso aquí referenciado. Así, considerar a este elemento como un suceso y en ese orden un orden menor para conformar una tranquilidad en el usuario no representaría específicamente un dato de escasa importancia, debiéndose considerar para beneficiar usuarios.

Capítulo 2: El descanso y productividad

El descanso es una variable que influye considerablemente en cuanto al desarrollo correcto de una tarea, incluyendo variables que caracterizan la tarea en sí misma, como el medioambiente de trabajo y la estructuración del referenciado, y variables individuales, personales, las cuales afectan asimismo el desarrollo del mismo. En base a lo mencionado, dado que el trabajo es un componente esencial de la vida humana, es posible afirmar que las condiciones de trabajo influyen sobre las condiciones de salud, mientras que éstas lo hacen con las condiciones de trabajo. La poca consideración a las condiciones de salud, así como también el desconocimiento de las condiciones laborales del usuario poco a poco han ido dificultando la adaptación entre el trabajador y el trabajo. En tanto, se estudiaría a lo largo de la presente unidad las condiciones que son relevantes para la comodidad laboral y el confort que tiendan a instaurar un adecuado nivel de productividad.

2.1 Factores básicos para el buen descanso. Fases de sueño

El sueño implica un proceso fisiológico de relevancia puesto que es parte de la vida del individuo. Ante el tiempo se han ido esclareciendo ciertos aspectos científicamente en el pasado poco claros dado que actualmente la tendencia en la población mundial se dirige hacia la reducción del tiempo de descanso, reflejándose lo mismo en el incremento de los trastornos del sueño. Entiende Ceña Callejo (2017) que dicho concepto tiene consideración en el usuario, comenzando a apreciarse sus mecanismos fisiológicos y su sustrato neuroanatómico. El sueño representaría una herramienta considerable, por lo que para su comprensión surge el electroencefalograma, la representación gráfica y digital de las oscilaciones que muestra la actividad eléctrica del cerebro. Es por tanto una actividad sustancial, dándole al usuario la posibilidad de estar activo a nivel vital, en particular a la hora de interpretar la cotidianidad profesional y la opción de brindarse de una manera íntegra. Por el bando opuesto, un sueño

inadecuado en calidad o cantidad, puede conllevar alteraciones en la función cognoscitiva. De ese modo se podrán alterar tanto el humor como la concentración, memoria, aprendizaje y tiempos de reacción, elementos. Por tanto, es posible citar ciertos aspectos que tienden a incidir de manera negativa en la seguridad y en el bienestar, la productividad y la seguridad en los puestos de trabajo.

En cuanto a fases, el citado tiene varias instancias en relación a distintas tendencias. Inicialmente la fase 1, en la cual, según el autor Skaer (2010), se hace focalización en la somnolencia o el inicio del sueño ligero, instancia donde será de facilidad despertarse, la actividad muscular disminuye y pueden observarse breves sacudidas musculares que en ocasiones coinciden con una sensación de caída, observándose actividad de frecuencias mezcladas de bajo voltaje y ondas agudas del vértex. En tanto, en la fase 2, aparecen patrones específicos de actividad cerebral llamados husos de sueño y complejos K. En ello, la temperatura, la frecuencia cardíaca y la respiratoria comienzan a disminuir paulatinamente. Por su parte, las fases tres y cuatro, también llamada sueño de ondas lentas, representan la fase de sueño No MOR más profunda, y en el EEG se observa actividad de frecuencia muy lenta. La cuarta fase es llamada fase R y se caracteriza por la presencia de movimientos oculares rápidos, disminuyendo el tono de los músculos, a excepción de los músculos respiratorios y los esfínteres vesical y anal). Paralelamente la frecuencia cardíaca y respiratoria se tornarán irregulares, pudiendo incrementarse y existiendo erección espontánea del pene o del clítoris. En tal cuestión, será durante el sueño MOR cuando se produzca una gran cantidad de sueños, al tiempo que la amplia gama de protagonistas que despiertan durante dicha fase suelen recordar de manera vívida el contenido de los mismos a nivel específico y con relativa abundancia práctica. Un adulto joven transcurriría no menos de 70 ni más de 100 minutos en el sueño no MOR, para luego ingresar en el sueño MOR, pudiendo durar entre 5 y 30 minutos, ciclo que se repite cada hora y media durante toda la noche de sueño. Por lo tanto, a lo largo de la noche pueden presentarse

normalmente entre 4 y 6 ciclos de sueño MOR, lo que da cuenta de una específica tendencia al procesamiento del sueño mencionado, una constancia en lo que implica el desarrollo del mismo referenciado actualmente hablando, específicamente.

2.1.1 Impactos del sueño en el rendimiento laboral

Al respecto, el sueño es un indicador de salud, debiendo la cantidad y la calidad de las horas de descanso ser consideradas indispensables para poder llevar a cabo un ritmo de vida saludable, al tiempo que la realización de actividad física y una adecuada alimentación. El concepto de calidad del sueño no refiere tan sólo al hecho de dormir bien durante la noche, sino a funcionar, al menos, en todo el nivel que se desee analizar, generándose una correcta tendencia de atención para realizar ciertas tareas. Nurit y Michel (2003) denotan que dormir es la actividad a la que más tiempo se le dedica en el curso vital, aproximadamente el 35%, por lo que constituye una parte muy importante del día a día y de su calidad dependen muchos aspectos de la salud. Este aspecto ha ido generando un despertar de constante interés e investigación, identificando más de 90 trastornos del sueño, entre ellos tendiendo a destacar el insomnio, la somnolencia, así como el concepto de la narcolepsia, del sonambulismo, los que constituyen uno de los problemas de salud de mayor relevancia en las sociedades occidentales. La mala calidad de sueño y sus trastornos pueden provocar diversas enfermedades, por lo que se generaría un incremento en el riesgo de accidentes a nivel laboral, de tránsito y en ese orden profesional. Es en función de ello que con el paso del tiempo se ha comenzado a instaurar el consenso para instituir que en el mes de marzo se lleve a cabo la celebración del Día Mundial del Sueño con el objetivo de alertar a la población mundial sobre la importancia que reviste para la salud el dormir bien durante el año 2014.

Nurit y Michel (2003) sostienen que la somnolencia y la falta de sueño constituyen una amenaza la calidad de vida, razón por la que para funcionar correctamente a nivel

profesional, brindando el cien por ciento en ocasión laboral será una necesidad de gran relevancia alertar y aumentar la conciencia de las personas sobre la necesidad de contar con un adecuado descanso generalizado. El dormir bien permite llevar adecuadamente actividades diarias, disminuyendo el estrés y equilibrando el estado de ánimo. En el instante en que se duerme de manera adecuada el cuerpo tiende a reposar, permitiendo recobrar energía y vitalidad para las jornadas, en particular una de relevancia máxima como es el trabajo, actividad cotidiana y que para dar cuenta de productividad de magnitud tenderá a generar un adecuado descanso. En el caso en que el sueño no se genere de un modo adecuado se podría presentar una serie de variables que tenderían a generar una inadecuación entre las tareas a realizar y el confort individual para llevarse a cabo.

Al dormir, el organismo entra en un estado de reposo uniforme. En ese orden es posible sostener, según Lazcano, Vieto, Moran, Donadio y Carbonó (2014) que el mismo se tiende a caracterizar por los bajos niveles de actividad fisiológica en función de la presión sanguínea, la respiración y los latidos del corazón, con más una menor respuesta ante los estímulos externos. En ese orden, se regeneran y oxigenan células que compondrán el cuerpo humano. Paralelo a lo mencionado, se mantiene un peso adecuado, puesto que al instante en que se ignoran esas consideraciones y no se descansa lo suficiente se presenta una tendencia a acumular grasas y es más difícil quemarlas. Asimismo, ello favorece el control de enfermedades como la hipertensión y diabetes, cuidando al corazón. Durante el sueño también disminuye la frecuencia cardíaca para que las células coronarias y los tejidos puedan repararse, mejorando al mismo instante la capacidad de intelecto. En tanto, el cerebro, tan necesario para el desarrollo correcto de las actividades profesionales requiere varias horas de desconexión para procesar toda la información acumulada durante el día. Ello tiende a permitir una adecuada coordinación física, sustancial respectivamente.

Nurit y Michel (2003) definen al descanso como “acciones tranquilas y sin esfuerzo que interrumpen la actividad física y mental, resultando en un estado relajado” (AOTA, 2010, p.64), permitiéndose al individuo tener un equilibrio entre las actividades que realiza a diario y la relajación que da a lugar el descanso y el sueño. Es ante ello un elemento y una acción fundamentales que se requieren para generar una tranquilidad profesional, brindándose el mayor número de condiciones para que se pueda trabajar de manera adecuada. Por tanto, la productividad va de la mano del sueño y del descanso específicamente, no siendo aspectos aislados sino puramente conjuntos, orientando al individuo a accionar óptimamente. En tanto, Vélez y Fernández entienden que asimismo “el descanso y el sueño posibilitan la recuperación y el mantenimiento de la energía y la recuperación del desgaste general producido en el organismo por las condiciones ambientales, tales como la actividad, clima y los hábitos familiares y socioculturales que la persona lleva al cabo” (2004, p.34).

En la regulación del ciclo sueño-vigilia se ve considerado todo el aspecto cerebral con un sistema específico de redes neuronales activadoras e inhibidoras. Al instante de dormir, independientemente de sus fases y estadios, se activan sistemas neuronales que intervienen en la consolidación de la memoria y selección de la información importante en cuanto a procesos de reparación celular, de regulación hormonal y de la temperatura corporal, entre otros aspectos. Como consecuencia de ello y a fin de dar cuenta de un buen rendimiento, una buena y adecuada cantidad y calidad del sueño ayuda a proteger la salud física y mental. Ante ello y para brindar el máximo laboralmente será necesario contar con tal recuperación puesto que será crucial para el mantenimiento de la energía, de manera tal que caso contrario sería imposible desempeñarse del modo en que se pretendiese si se llevase un sueño incorrecto. La falta de sueño adecuado puede traer consecuencias del tipo emocional, tornándose la actitud hacia las personas en el entorno laboral negativa, trayendo una serie de problemas de diversa índole, conllevando a problemas emocionales y a trastornos más

graves. En ese orden, la consideración de una siesta periódica brindaría los condicionamientos potenciales para generar mejoras, pudiéndose beneficiarse el sujeto en ocasión laboral, aplicando tanto en trabajos rutinarios como también en los profesionales creativos, como publicitarios o periodistas. Como consecuencia de no ingresarse en un sueño profundo, la siesta beneficia más las partes del cerebro relacionadas con la creatividad y la planificación (Vélez y Fernández, 2004). Ante ello se genera una orientación hacia interpretar las preferencias del usuario y las tendencias actuales en materia de interpretación contextual, de manera tal que se interprete al sueño como un recurso de relevancia al momento de garantizar la productividad a nivel profesional.

Como sostiene al respecto Comby (2015), aquellos que pudieren desarrollar el hábito de dormir una siesta tenderán a contar con mayor relajación. La siesta perfecta es aquella que debe durar entre cinco y treinta minutos, que no deberá superar la hora a causa de que el cerebro empieza a entrar en un sueño profundo que, de ser interrumpido, provoca estados de mal humor. Se hace mención a una siesta relámpago, durando no menos de cinco minutos y permitiendo disolver el estrés, aumentando la energía. Para potenciar el buen desempeño laboral se hace mención a la misma en calidad de elemento sustancial, contando con las características de cerrar los ojos, relajar los músculos, respirar lenta y profundamente hasta dejar que pueda invadir cierta sensación de tranquilidad y bienestar. Se sugerirá en ese orden concentrarse en la pesadez y el calor de las distintas partes del cuerpo para tender a relajarse más, siendo un elemento clave para la labor, ya que aprender a dormir es tan importante como aprender a comer o caminar.

2.2 Siesta. Concepto. Beneficios

Existen múltiples estudios que dan cuenta de los beneficios de la siesta en cuanto al aprendizaje y la memoria, incluyéndose aquellas que ante una escasa duración en

materia tiempo, de no más de seis minutos, podrían mostrarse eficaces para mejorar el procesamiento de la memoria. Los beneficios de la siesta corta, oscilando entre los cinco y los quince minutos, son prácticamente inmediatos, durando un tiempo ilimitado de entre una y tres horas. Sin embargo, Lazcano, Vieto, Moran, Donadio y Carbonó (2014) denotan que tales siestas de mayor duración, como es el caso de las de no menos de 30 minutos, producen un mejor desempeño cognitivo durante un período más largo, llegando hasta más de dos horas. Además, la consolidación de los recuerdos a largo plazo se ha mostrado significativamente mayor en las siestas largas, siendo aspectos no aplicantes a un estudio único sino en variados, justificando en tal cuestión que sólo cuando las siestas son más largas, superando los 60 minutos, será cuando surjan ondas lentas en el electroencefalograma, relacionadas con la memoria de consolidación a largo plazo. La función benéfica del sueño, usualmente vinculada con la mencionada memoria, influye en el razonamiento lógico, afectando la gestión de sucesos de la vida cotidiana. Los estudios en niños son más recientes y menos numerosos, pero cada vez la evidencia científica es mayor en cuánto a los beneficios que tiene la siesta en el aprendizaje de los niños. La siesta es considerada en calidad de conducta que mejora el aprendizaje, produciéndose la mejoría en la memoria explícita de consolidación, originalmente intencional, más no en la memoria implícita perceptual, no intencionada.

Las alteraciones del sueño se han asociado con patologías comunes de alta prevalencia, siendo conveniente el introducirlo dentro de las actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, potenciándose la consideración de hábitos saludables para generar mejoras en las condiciones de trabajo, de modo adicional a implementar campañas de hábitos saludables dirigidas a la detección, prevención y solución de los problemas relacionados con las patologías del sueño.

2.2.1 Cuerpo humano y ejercicios para mejorar el descanso

La importancia de una buena postura no debe faltar en la consideración de una buena práctica laboral. Según la Guía del descanso saludable (2018), la postura es un elemento de gran importancia, teniendo relevancia a la par de la buena alimentación, el ejercicio, la obtención de la cantidad y calidad de sueño óptimo junto a evitar actividades y sustancias potencialmente peligrosas. Una adecuada postura permite a las personas realizar sus actividades con mayor energía, controlando el estrés y la fatiga, elementos que son fundamentalmente nocivos para permitir un buen rendimiento al momento de trabajar. En detrimento a ello, una inadecuada postura vendrá acompañada de una pobre salud física. De la postura depende el balance y en el instante de mantener la buena postura se distribuye equitativamente el peso sobre los pies. La postura debe ser consistente al momento de estar parados, sentados, o acostados cada uno de los sujetos, inclusive al instante de practicar una determinada actividad física, de ejercitarse, y así prevendrá lesiones y generará mejores resultados. Sin la necesidad de ser un atleta a fin de encontrar beneficios, los elementos específicos de una adecuada postura aplican para, vistos desde un costado, los lóbulos de la oreja, hombros, el centro de la cadera, las rodillas y el hueso del tobillo debiendo formar una línea recta.

En tanto, la curvatura de la columna debe ser natural hacia adentro en el cuello y la espalda baja, al tiempo que levemente con orientación lateral en la banda alta de la espalda, debiendo al mismo tiempo la barbilla permanecer paralela al piso sin empujarla hacia adelante o arriba. Observada desde el frente serán las caderas, los hombros y las rodillas las que deberán estar niveladas, no debiendo un lado estar por encima o por debajo de su par. El espacio entre los brazos y la cintura debe ser el mismo en ambos lados corporalmente, al tiempo que las rodillas, tobillos y cabeza deben apuntar al frente. La desconsideración de una postura correcta tenderá a comprometer la salud generalmente, como así la eficiencia y la productividad laboral. Asimismo, el transcurrir

simples quince minutos escribiendo frente a la computadora en una postura incorrecta provoca agotamiento de los músculos del cuello, hombros y espalda, pudiendo la mala postura accionar en base a ciertos hábitos desaconsejados, siendo más frecuente deberse a accidentes y caídas. En la actualidad los problemas de postura se están multiplicando con el aumento de los niveles de estrés y de la vida sedentaria, con personas cuyo trabajo exige que permanezcan sentados por largas jornadas (Guía del descanso saludable, 2018).

Surgen en consecuencia cinco ejercicios para fortalecer la postura y tender a una adecuada productividad multifuncional. En primera instancia, es posible sostener que la población en general se encuentra en una tendencia hacia el sobrepeso, impactando asimismo en las malas posturas el curso participativo del uso de dispositivos electrónicos. A ello adicionan los colchones, zapatos y otros accesorios inadecuados y mal diseñados, necesitándose de ciertos ejercicios de estiramiento y fortalecimiento esenciales para mantener una buena postura. En primera instancia, en la zona lumbar y la abdominal, se sugiere recostarse sobre la espalda con los brazos a los lados, sin despegar sus brazos y espalda del suelo, doblándose las rodillas y elevándose hacia el pecho. Se sugiere bajar ambas rodillas hacia el piso al costado, debiéndose en lo citado mantener la posición por quince segundos, regresándose a la posición inicial y debiéndose repetir el ejercicio con el otro lado del cuerpo, pudiéndose repetir hasta cinco veces. Seguidamente los muslos, acostándose boca abajo en una superficie firme y tendiendo a agarrar el tobillo izquierdo con la mano izquierda, presionando la pierna doblada hacia atrás contra la resistencia de la mano. Se deberá mantener la posición por veinte segundos, bajando la pierna y repitiéndose el ejercicio con el otro lado del cuerpo, recomendándose hacer cinco repeticiones de cada lado. En tercer lugar el cuello, sentándose y colocando la mano izquierda en la parte de atrás del lado derecho de la cabeza. Posteriormente, el tirar suavemente de la cabeza mientras gira la barbilla hacia la derecha y cambiar las manos para repetir del lado opuesto y así luego ir

repetiéndose en hasta cinco veces en total. En tanto, la espalda y los hombros denotarán la necesidad de sentarse en una silla recta sin tocar el respaldo, colocándose las manos conjuntamente detrás de la cabeza y debiéndose mantener así durante todos los pasos del ejercicio. Asimismo, levantar los hombros hacia las orejas y luego presionando hacia abajo, para luego presionar la parte posterior de la cabeza con las manos de tal forma que los músculos de la parte alta de la espalda trabajen, sosteniéndose la posición por cinco segundos. En tanto, en la espalda se recomendará para tener una buena postura arrodillarse y colocar las manos planas sobre el piso con la espalda recta, debiéndose empujar lentamente la cabeza en dirección a las rodillas mientras se curva la espalda hacia adentro, sosteniéndose la posición unos segundos, curvando la espalda hacia afuera empujando la cabeza hacia atrás, sosteniéndose unos segundos y regresando a la posición inicial (Guía del descanso saludable, 2018).

Actualmente los trastornos del ciclo sueño-vigilia se asocian a la tendencia vespertina y la somnolencia excesiva diurna, de modo tal que se alteran los patrones de sueño y se torna un hábito constante difícilmente mejorable. Lo citado podrá expresar que al momento de trabajar no habrá una lucidez acorde para el desarrollo de las prácticas en cuestión debido a que hay una habituación a las condiciones orientadas a atentar contra el normal funcionamiento corporal. Según Gerrig y Zimbardo (2005), en función de un estudio realizado por la *National Sleep Foundation*, los expertos recomiendan que todas las personas duerman ocho horas, apreciándose que una persona promedio rara vez aplica dicha norma siendo el sueño promedio de seis a ocho horas, incrementándose los fines de semana a un máximo de siete u ocho horas. Así, la distribución promedio de horas que necesita un usuario para estar en un adecuado estado de vigilia comprende entre siete y nueve horas en consideración a un sueño normal.

La definición más apropiada para el sueño sería dada por la Asociación Americana de Terapia Ocupacional, AOTA, estableciéndose que por sueño referirá:

Un estado natural de descanso periódico para la mente y el cuerpo, en el cual los ojos usualmente se cierran y la consciencia se pierde completa o

parcialmente, de manera que hay una disminución en el movimiento del cuerpo y en su respuesta a estímulos externos. Durante el sueño, el cerebro en los humanos y en otros mamíferos se somete a un ciclo característico de actividad de ondas cerebrales que incluyen intervalos donde se sueña (AOTA, 2010 p.71)

Estas actividades son fundamentales para desempeñarse en las diferentes ocupaciones, permitiendo al usuario obtener energía posterior al receso fisiológico que brinda el descanso. Al respecto y en base a lo citado, un elemento de relevancia en la conformación del sueño y de las condiciones del ya citado elemento referirá al desempeño ocupacional, que denotaría aquella acción de realizar una actividad o bien una ocupación seleccionada resultante de una transacción dinámica entre el cliente, el contexto/entorno, y la actividad, mejorándose las habilidades y patrones en el desempeño ocupacional. Así, se indica que el desempeño ocupacional varía según la actividad, con más la forma en que se realicen las ocupaciones y la relación de la persona con su entorno durante la realización de éstas, como comprende la AOTA (2010).

2.3 Productividad humana. Rendimiento en ocasión laboral

Las organizaciones son entes sociales implementados por individuos, creados intencionalmente para obtener determinados objetivos o metas gracias al trabajo humano y a la implementación general de los recursos materiales. Según Díez, Redondo, Barriero y López (2002), se caracterizan por generar una serie de relaciones entre sus componentes y alcanzar sus metas gracias a la consideración de los recursos a un mínimo costo. Para conseguir sus metas y objetivos, los individuos se organizan como sistemas de transformación a fin de convertir unos medios o recursos en bienes o servicios. De ello, se sostiene que la finalidad de toda sociedad es satisfacer unas necesidades, alcanzando metas puesto que los hombres y mujeres que la conforman sienten necesidades y pretenden satisfacerlas mediante la cooperación y participación de fines o sistema de valores. Así, la productividad da cuenta del primer objetivo del directorio corporativo y es su responsabilidad, administrando aquellos recursos los

usuarios que colocan todos sus esfuerzos para producir bienes y servicios en forma eficiente, de manera que puedan así mejorar la producción constantemente, por lo cual toda intervención para mejorar la productividad en la organización tiene su génesis en las personas.

Por esta razón, la productividad es un elemento clave para lograr los objetivos de la organización, sus desempeños económicos y sus permanencias cronológicas, de modo tal que la calidad de su recurso humano, con más aquel tipo de sistemas de trabajo y políticas organizacionales serán en consecuencia vitales para su sostenimiento y mejora. Así, los líderes de la organización deben identificar esos factores que impulsan a los individuos a ser más eficientes y productivos. Por tanto, será la mencionada productividad el resultado de la articulación entre la tecnología, los recursos humanos, la organización y los sistemas, de modo tal que puedan al respecto ir haciendo las veces de combinación conjunta participativa. La productividad puede considerarse como la medida global del desempeño de una organización, entendida en cuanto la variable orientada a resultados, estando en función de la conducta de los trabajadores y de distintos participantes del entorno de trabajo (Díez, Redondo, Barriero y López, 2002). Así, se hace necesario cambiar la perspectiva tradicional para definir la productividad, ya que consideran al factor humano cómo recurso, asumiéndose al ser humano no ya como un insumo más del proceso y aspecto laboral sino como un actor protagónico que tiende a manejar la cantidad total de los recursos de que se disponen en el contexto profesional, reaccionando en base a los procesos psicológicos y las tendencias que experimenta la actuación conjunta. Al respecto del concepto en cuestión, sería fundamental entender que la productividad no se limita a accionar para el caso como un recurso económico, sino que los estudios implementados la posicionan como una serie de tendencias comprensivas de las necesidades humanas y su relación con la gratificación monetaria, no monetaria y los distintos aspectos de la vida en la

organización, tales como el estilo de supervisión, la relación entre actitudes, comportamiento y rendimiento en el trabajo.

La productividad de la organización es el primer objetivo de los directivos y su responsabilidad, comprenden Robbins & Judge (2009). En ese orden, es factible dar en lo citado una apreciación donde los recursos son administrados por las personas, quienes ponen todos sus esfuerzos para producir bienes y servicios en forma eficiente. Consecuentemente, mejoran las producciones, por lo que toda intervención para mejorar la productividad en la organización tiene su génesis en las personas.

En consecuencia, forman parte de una organización cuando su actividad en ésta contribuye directa o indirectamente a alcanzar sus propias metas personales, bien sea material o inmaterial, entienden Vroom y Deci, referenciados por Chiavenato. En ese orden, se constituirán:

Tres los factores que determinan la motivación de una persona para producir”: los objetivos individuales, la relación percibida entre la alta productividad y la consecución de los objetivos individuales, y la percepción de la capacidad personal de influir en el propio nivel de productividad Chiavenato (2009, p. 252).

Las personas gracias a sus acciones procuran alcanzar unos determinados objetivos específicos, constituyéndose uno de estos fines la actividad económica, dando cuenta del mismo aspecto de una parte muy importante en la vida social de todo individuo. Especialmente hablando como resultante directo, las empresas deben conciliar aquellas necesidades de los mismos en calidad de sujetos individualistas, todo ello en función a las expectativas organizacionales, accionando con la coordinación de grupos o bien a los individuos a fin de obtener la colaboración y la eficacia requerida. Así, entendiendo en ese orden que las personas en una organización tienen comportamientos individuales y grupales, por lo que obtienen resultados individuales y como grupo, se obtiene como consecuencia un resultado o productividad individual, cuya suma no necesariamente será igual a la obtenida por el grupo, siendo la productividad del factor humano un elemento clave para el logro de los objetivos de las

organizaciones, de su desempeño económico y para su permanencia en el tiempo, por lo que la calidad de su recurso humano, los sistemas de trabajo, las políticas de la organización y su cultura son vitales para su sostenimiento (Chiavenato, 2009).

2.4 Carga mental en la vida laboral

El trabajo refiere a exigencias físicas y mentales, pese a lo cual se debería distinguir entre el físico y mental en función de las actividades que predominen a nivel profesional, para el caso. Si el trabajo es muscular, en el instante en que se pretendiese hacer lugar al concepto de carga mental, se hablará de carga física. Si, contrariamente a lo citado, implica un elevado esfuerzo intelectual, se haría mención a la carga mental. En el presente se suele generar cierto nivel de desarrollo de la tecnológica que, inevitablemente, conlleva a una actualización personalizada. El citado conllevaría cierto tipo de decremento de la actividad física en muchos puestos de trabajo, la creación de nuevos puestos en los que predomina la actividad mental, entre otros aspectos de la asimilación contextual. Según entiende Mulder (1990), la disminución del esfuerzo muscular va asociada en muchos casos a un aumento de la información que se maneja. Al respecto, la carga mental está determinada por la cantidad y el tipo de información que debe tratarse en un puesto de trabajo, motivo por el que un trabajo intelectual implica que el cerebro recibe unos estímulos a los que debe dar respuesta, lo que supone una actividad. En tanto, la carga mental es apreciada en base al número de etapas de un proceso o en función del número de procesos requeridos para realizar correctamente una tarea, no dejando a un lado el tiempo que conllevaría ésta. Se hace mención a una definición que incluirá dos factores de la tarea que inciden en la carga mental. En primera instancia la cantidad y la calidad de la información. Al respecto, la mayor o menor complejidad informacional recibida condicionaría, tras la superación del período de aprendizaje, la posibilidad de automatizar las respuestas. Seguido a ello, el tiempo, en base que si el proceso estímulo-respuesta es continuo, la capacidad de

respuesta del individuo puede verse saturada. Opuesto a lo ya mencionado, si por el contrario existen períodos de descanso o de menor respuesta, el individuo puede recuperar su capacidad y evitar una carga mental excesiva.

Al respecto, deben añadirse aquellos factores que se vinculan con las condiciones físicas, como el caso del ruido, la temperatura, la iluminación; los psico-sociales, relaciones jerárquicas, sistema de comunicación en las que se desarrolla el trabajo, así como otros de origen extralaboral. Finalmente deberá considerarse al individuo que realiza el trabajo, considerándose una capacidad de respuesta limitada que está en función de la edad, el nivel del aprendizaje. Asimismo, el estado de fatiga, las características de personalidad y las actitudes hacia la tarea, que van desde la citada motivación, el interés. Si la realización de una tarea implica el mantenimiento prolongado de un esfuerzo al límite de las capacidades, o bien en el caso que la cantidad de esfuerzo requerido excediera la posibilidad de respuesta de un individuo, se podrían al respecto dar las condiciones necesarias para potencializar las mencionadas fatigas mentales que atenten contra individuos. La mencionada cuestión irá a traducirse en tal cuestión en una serie de disfunciones físicas y psíquicas acompañadas de una sensación subjetiva de fatiga y una disminución del rendimiento, para el caso en cuestión (Mulder, 1990).

En conclusión, actualmente la vida está condicionada más que en el pasado por un devenir tecnológico informacional que da cuenta de condiciones que podrían atentar y ser adversos contra el sueño, sujeto a las responsabilidades individuales. En la vida moderna, en particular a la hora de mencionad a las poblaciones urbanas, el papel del sueño ha quedado relegado y el tiempo destinado a dormir disminuyó con el tiempo sustancialmente, para el caso. Las consecuencias de una mala calidad del sueño van más allá de un simple malestar, somnolencia, apreciando un incremento en la hipertensión, la obesidad, la diabetes, diversas enfermedades cardio y cerebrovasculares, depresión, etc., patologías que a largo plazo se observan con mayor

frecuencia en personas con trastornos del sueño. En tanto y en función de ello, cobra mayor relevancia la importancia de la atención a los trastornos del sueño, los cuales atentan contra su calidad vital como resultado de factores externos o malos hábitos, los que son eventualmente modificables en la medida en que éstos sean apreciados. De ello, se aprecia la importancia de reflexionar acerca de la importancia del sueño como proceso fisiológico y de las medidas de higiene del sueño como una inversión a largo plazo para prevenir enfermedades crónicas que atenten contra el confort del usuario mencionado en ocasión laboral, en base a la pretensión del presente Proyecto de Grado. Esto incluye dos factores de la tarea que inciden en la carga mental, como lo son: la cantidad y la calidad de la información; el tiempo. Lo anterior va a depender de factores inherentes a las personas que determinan su capacidad de respuesta, como lo son la edad, nivel de aprendizaje, estado de fatiga, las características de la personalidad y las actitudes hacia la tarea: motivación, interés, satisfacción, etc. Si la realización de una tarea implica el mantenimiento prolongado de un esfuerzo al límite de las capacidades de un trabajador, excediendo su capacidad de respuesta, puede dar cabida a la fatiga mental mencionada.

En tal sentido, la carga mental está asociada a la fatiga que generalmente experimentan las personas que tienen una carga de trabajo principalmente mental, la cual suele acompañarse de unas exigencias físicas de sedentarismo postural, además de los requerimientos de tratamiento de información y de aplicación de funciones cognitivas en intensidad variable (actividades mentales de comprensión, razonamiento, solución de problemas; movilización de recursos como la atención, la concentración, la memoria, etc, respectivamente).

En apariencia, dichos trabajos parecen cómodos y descansados, lo cual contrasta con las molestias y el cansancio que manifiestan quienes lo desempeñan. La carga mental está asociada al llamado trabajo intelectual, el cual implica que el cerebro recibe unos estímulos a los que debería de responder, por lo que será de relevancia para tal PG.

Capítulo 3: El entorno laboral en oficinas de Buenos Aires

Históricamente el ser humano debió organizar los espacios a nivel profesional en función de ciertas preferencias y gustos. En ese orden, el diseño industrial debería interpretar la creación de contextos profesionales acordes con las necesidades y gustos de las personas. Como resultado de ello, las nuevas tendencias laborales se expresan en los procesos de diseño y sus especializaciones, contextualizando las oficinas en ese orden mencionadas de manera tal que se potencie a la flexibilidad y al confort como tendencias específicamente orientadas a satisfacer usuarios, dando cuenta de una innovación del mercado al tiempo que brindando una serie de oportunidades laborales dentro de un marco revolucionado por la globalización y las distintas particularidades de los individuos.

3.1 Empresas actuales y sus necesidades: tecnología, acústica, iluminación

Las oficinas deben de estar diseñadas siempre teniendo en cuenta el acceso al confort de los usuarios con los objetivos de la empresa, por lo cual se tiende a considerar como bienestar a la totalidad de elementos propios de la misma, al momento en que las instalaciones de iluminación y climatización sean las adecuadas, así como también la acústica. Conforme establece la empresa española distribuidora de mobiliario de oficinas *LambdaTres* (2018), a fin de que el espacio de trabajo tenga un mejor apoyo a la productividad, habrá que considerar aquellos elementos que orienten hacia un mayor soporte a las distintas actividades y servicios que se ofrecen en las oficinas hoy en día. Son variables fundamentales que impactan en las condiciones laborales, el caso del confort térmico, puesto que ante inexistencia de condiciones de temperatura que se adecúen climatológicamente no existe una comodidad profesional, sucediéndose así una serie de impactos negativos por sobre aquella productividad que dicho individuo ha de buscar.

Ello ocurre con la iluminación, la cual si es inadecuada puede otorgarle al trabajador dolor de cabeza, cansancio, fatiga ocular, accidentes y estrés. No obstante lo cual ha de considerarse la consecución del equilibrio entre la calidad, cantidad y estabilidad de la luz, al mismo instante será relevante recrear espacios naturales en el interior o exterior de las oficinas para que los trabajadores puedan tener ese contacto con el medio ambiente, al tiempo que purificando el aire interior mediante luz natural. En tanto y en función de ello, se considera fundamental sostener el aspecto de lo acústico que habrá de depender de las labores que se estén realizando y de la capacidad de cada persona. Será entonces fundamental que los trabajadores puedan controlarlo, de modo tal que se consideren aquellos aspectos del contexto, de Buenos Aires, de modo tal que se esbocen propuestas prácticas para implementar aquellos espacios con aislamiento acústico cuando necesiten del mismo. Un elemento que se irá relevando será la flexibilidad, siendo complejo encontrarse con ambientes sin ruido, motivo por el cual se pueden considerar necesarias estas salas. Los métodos podrían ser mamparas con absorción de ruidos, materiales que sirvan de aislamiento para paredes y techos y vidrios especiales para no escuchar ningún ruido en el exterior. En función de lo que refiere a salud, resulta necesario invertir en elementos que mantengan limpio al aire y a las plantas que lo purifican y regulan la humedad de los ambientes. Como se ha de ir apreciando, tales condiciones generan una consecución global en el rendimiento de los empleados, debiendo buscar su satisfacción conociendo todos estos factores para que se conviertan en positivos siempre considerando el contexto en el cual la organización se maneja, a nivel global.

3.1.1 Espacios de trabajo, implicancias de flexibilidad

Los espacios de trabajo constituyen el contexto que una persona ocupa en una empresa, siéndole asignada toda acción o actividad para la obtención de un salario y condiciones que sustenten su valor económico. En base a la Revolución Industrial, tal

contexto "...marcó el inicio de la seguridad e higiene industrial como consecuencia de la aparición de la máquina de vapor y la mecanización de la industria, lo que produjo el incremento de accidentes y enfermedades laborales" (La revolución industrial, 2016, p.1). En ese orden, un espacio de trabajo es aquel donde se realizan actividades de trabajo que justifican la contratación, dependiendo tal salario de la cantidad de horas laboradas, junto al aspecto de esfuerzo, los conocimientos brindados, las condiciones del lugar, etc. Ante ello, en estos ambientes se comparte el tiempo con otras personas, las cuales también realizarán las mismas tareas donde podría formarse un lazo de compañerismo y una vinculación que vaya mucho más allá de lo específicamente profesional.

Actualmente el concepto ha variado considerablemente, lo que es el resultado de, si se quiere, los cambios dinámicos. Las empresas y fábricas tienen cambios en cuanto a las necesidades de empleo, generando de ello nuevas oportunidades de trabajo. *Workplace Innovation Group* entiende la consideración del trabajo flexible, entendiendo que "es el nuevo paradigma del desempeño profesional, el cual responde de forma adecuada a las nuevas exigencias del entorno laboral actual y a los modos de relación que define la nueva sociedad" (Flexible office, 2013). En ese orden, el concepto de la flexibilidad a nivel profesional genera que el trabajador exprese mayor variedad de opciones desde donde poder desarrollarse. Posteriormente, la rentabilidad de la empresa influye positivamente en el rendimiento de sus empleados y en su nivel de compromiso, motivación y satisfacción, considerándose con atención dado que solo por ser una modalidad de trabajo de alta popularidad con mucha funcionalidad tienden a renovar sus espacios de acuerdo a estos requerimientos. Las alternancias en el diseño estructural de las oficinas se instaura en una misma modalidad, motivo por el que los espacios de trabajo pueden ofrecer tendencias en base a la innovación, la cual fortalece a las áreas donde los trabajadores la utilizan de recreación. La consideración de ello, si se quiere, potencia la incursión de las estructurales empresariales en nuevos

fundamentos generales, lo que representa una suerte de innovación sustancial que tiende a incrementar cierto tipo de actividades y de ventajas entre compañeros tales como la creatividad, red de ideas, colaboraciones, socialización e intercambio de conocimientos. La flexibilidad se observa en el uso de los tiempos. En tanto, la generación Y expresa que las nuevas dinámicas y variantes comunicacionales que se están aplicando también se pueden traducir al espacio a nivel de la actividad profesional del diseño. Los espacios de oficinas no accionan en base a modalidades aisladas: tienen un vínculo con el exterior, incluso con otras actividades, apreciándose lo que hace a una adición de aspectos de mobiliario y decoración que no hacen referencia a la oficina tradicional. En tanto, los límites entre el trabajo y la esfera social comienzan a difuminarse eliminando barreras formales que denotan aislamiento y disociación del resto de la vida diaria. Surgen códigos informales, aplicándose el concepto del *brandscaping*, el cual se observa en la identidad de marca aplicada al espacio laboral. En calidad de ejemplo podrá citarse *Google*, pudiéndose considerara aquellas técnicas de colores institucionales, por un lado, y los valores de la empresa también traducidos en porcentajes de espacios cerrados y abiertos, espacios verdes, tipos de géneros utilizados, superficies, entre otros. En ese orden, es posible sostener que los ya en mención elementos se oponen a la jerarquía tradicional empresarial., al tiempo que las pirámides estructuradas comienzan a ser más bajas y de base mayor, lo que daría al respecto un resultante posicional laboral con las mismas responsabilidades pero con distintas funciones. Según Feingold (2014), existen grupos multidisciplinarios mediante la incorporación de los referenciados espacios donde los grupos de trabajo pueden armarse y desarmarse, intercambiándose del mismo modo lugares y en los cuales no hay jerarquías. Al respecto predeterminado aspecto, los accesos son abiertos y fluidos, en tanto la socialización pasa a ser parte del diseño de las plantas. Otro elemento del diseño modificado: las instalaciones e iluminación, considerándose en función de constantes cambios. Las visuales son libres, los elementos transparentes y translucidos

dividen zonas sin aislar por completo. Los grupos y redes pasan a ser un ítem fundamental, al tiempo que aquellos espacios comienzan a pensarse en función grupal desde salas de conferencias, salas de reunión, salas de esparcimiento, salas comedor. Las mesas redondas u ovaladas son el centro de estos lugares donde todos los integrantes son iguales ante el conjunto, de modo tal que los grupos a distancia surgen, el caso de las salas de las videoconferencias. Los países ya no son un límite para cumplir objetivos y realizar encuentros, programas como Skype, Hangout, e intercomunicadores internos facilitan esta tarea.

Al respecto, surgen las salas destinadas a la creatividad, salas sin tecnología, calmas, con colores e iluminación similar al exterior realizadas a través de estudios en neurociencias para despertar el potencial creativo de los empleados. En ese orden y en función del usuario, la flexibilidad y la movilidad son dos conceptos que vienen de la mano: al tiempo que la primera permite que el mobiliario se adapte la movilidad citada habrá de requerir que los datos sean transferibles, trabajándose en todo tipo de lugar e invitándose al usuario a liberarse, por lo cual se puede trabajar en el cubículo, en el pasillo, en el parque, en la casa, o en donde uno esté. El wi-fi permite la conexión con los grupos de trabajo y la tecnología de guardado de datos cada vez con mayor capacidad, priorizándose la adaptabilidad a los recursos y la movilidad y pasaje de herramientas a quien las necesite, fomentándose la re funcionalización y la sustentabilidad.

La diversidad y la adaptabilidad son virtudes para esta generación, requiriendo cada uno de los participantes de las sociedades contemporáneas en relación a sus preferencias la consideración de espacios con diferentes características en cuanto formas, colores, tecnología. Los nuevos espacios de trabajo, adaptables y flexibles, generan mayores posibilidades de captación a personas con distintas necesidades y formas de trabajo, ya no siendo éste constituido solamente por los especialistas en diseño industrial, o en cuanto a interiores o arquitectura: hoy día, actualmente, será

conformado mediante la gente que habita ese espacio, que se construye y se deconstruye a través de sus integrantes. Las necesidades de proyectos, grupos y objetivos generan nuevos espacios y formas de habitar. Así, la generación Y vive su ambiente laboral integrado a todo, al tiempo que el espacio no queda marginado. El diseño en calidad global evoluciona junto al avance generacional, proyectándose, organizándose y delineándose los espacios en torno a las nuevas necesidades culturales y sociales en relación al mencionado participante.

Es importante para los profesionales tener en cuenta las características de la nueva generación, puesto que, si se quiere, denotan las tendencias a nivel mental específicas que los caracterizan al momento de proyectar y realizar una búsqueda de materiales y funciones. También es importante el manejo interdisciplinario para fomentar la pertenencia y el concepto de grupo. En tanto, el espacio de trabajo no puede ser visto más como un hecho dissociado al resto del día, producto de lo que deberá adaptarse al flujo constante y cambiante de la generación Y. En ese orden, deberán adicionarse unos elementos de movilidad y flexibilidad, manteniéndose hasta los últimos detalles de obra. El espacio de oficinas ya no puede ser proyectado para mantenerse igual al momento que se entrega la obra: a diferencia de una vivienda, la rotación laboral es cada día mayor, los espacios deben ser plausibles de cambios, y los diseñadores deben abrazar el concepto de adaptabilidad. Un buen proyecto de espacio laboral ya no será aquel que pueda perdurar en el tiempo, y luego deba ser cambiado por el diseñador, sino aquel que pueda evolucionar en el tiempo junto a sus habitantes, sin la intervención directa del interiorista, porque éste ya lo pensó desde el comienzo.

3.2 El trabajador dentro de su entorno. Trabajo flexible y adaptable

Hoy en día, las empresas están en constante modificación de sus contextos de trabajo, por lo que tienden a considerar la instauración de diferentes espacios, comenzando a trabajar en forma independiente en todo sentido, incluyendo el tiempo y el espacio. De

ese modo, es posible expresar una ignorancia respecto del tradicionalismo en cuanto a lo que representa la jornada laboral en un puesto específico donde importaba más el control por encima de los resultados. Así, existen nuevas culturas donde hay una mayor importancia en el trabajo flexible y adaptables, conforme las tendencias del mercado en relación a lo expresado por López (2016). La adaptabilidad es esencial al momento de desarrollar aquellos elementos orientados al espacio de trabajo ya que, si los espacios proyectados no funcionan entre sí, no cumplirían con la flexibilidad que se está buscando. Se trata de un aspecto fundamental dentro de un marco acorde a la actualidad, una cualidad espacial que genera movilidad en la circulación y distribución interna, respondiendo a un marco de diseño netamente dinámico y adaptable al contexto capaz de transformar cualquier tipo de necesidad y preferencia.

Sánchez entiende que:

La clave para lograr un edificio realmente flexible y adaptable es la capacidad y facilidad para recuperar los componentes y materiales que lo conforman. Gran parte de las dificultades actuales con la deconstrucción vienen dados por la inflexibilidad e inadaptabilidad de su diseño, así como por las exigencias de las nuevas demandas. Por tanto, los edificios existentes al final de su ciclo de vida deberán ser vistos como nuevas fuentes de recurso para las nuevas edificaciones (2011, p. 23).

La flexibilidad laboral contribuye a adecuar la vida personal del empleado con trabajo, apoyándose en el hecho de que aquellos espacios profesionales se hallan lejos de verse saturados de empleados, disminuyendo los niveles de ansiedad que ocasionan al estar rodeados de muchas personas, al tiempo que se reducen los ausentismos. Graham (2008) expresa que consideran condiciones acordes a mejora de calidad en cuanto al servicio, produciéndose una mayor satisfacción, elevando la productividad, elemento efectivo para retener y atraer a los colaboradores laboralmente.

Son distintos los grados de flexibilidad los cuales tienden a afectar contextos. En ese orden, primeramente surge el *trabajo compartido*, que permite a varios trabajadores colaborar entre ellos teniendo en cuenta las horas laborales. Asimismo el *teletrabajo*,

cuando mayormente las actividades laborales son realizadas desde la comodidad del domicilio, comunicándose por medio de aparatos tecnológicos, permitiéndole realizar video llamadas o conferencias. El *flexitime* refiere al trabajo que permite decidir en tanto cuándo comienza y termina la jornada. Cuando se trabaja *part-time* se realiza en menos cantidad de horas que un empleo común de ocho horas. Por último, se describe el *horario escalonado*, en el cual los empleados pueden elegir el horario del comienzo y finalizado de su jornadas siempre y cuando se diferencie del horario de sus colegas.

3.3 Clima laboral. Motivación y satisfacción en el ambiente

El clima organizacional se plantea desde la necesidad de enfrentar los fenómenos organizacionales. Dicho término representa ciertos aspectos que conjuntamente han de ofrecer una visión global empresarial. Así, se no hace mención a un concepto aislado sino a un elemento de considerable magnitud en la conciencia empresarial. En una observación específica, una organización tiene un mejor clima que otra, de manera igual a considerar el mejor clima que abunda en la Provincia de Formosa en relación a otra como Ushuaia. Haciendo el citado aspecto comparativo, existen organizaciones que tienen períodos de bonanza, del mismo modo que en los informes del tiempo se han de apreciar las modificaciones constantes a nivel atmosférico a causa de una gran cantidad de variables en cuestión motivadas por diversas razones, desde despidos, aumentos de sueldo, rumores, hasta ascensos. Según Robbins y Couter (2010), el concepto de clima denota una multidimensionalidad de sucesos interactivos, a diferencia de otros que están referidos a procesos específicos que tienen lugar en la organización, el caso del poder y de la variable liderazgo.

En tanto, Herzberg (1967) propone su teoría de la motivación como un hecho incidente en el entorno de las organizaciones empresariales, indagando en los particulares modos de acción observados al momento de entrevistar a los trabajadores. Su caracterización es sencilla, pero compleja a la vez, puesto que su proposición de tan

sólo dos categorías da cuenta de los factores motivacionales y los factores de higiene; compleja, debido a las enormes conclusiones que extrae de ambas menciones antes descritas. Los factores de higiene expresan aspectos exógenos que provocan el comportamiento del hombre, su relación directa es con la insatisfacción que provocan ciertos elementos que surgen del ambiente externo que rodean a los individuos en un entorno laboral. Al ser estas variables externas administradas por la empresa el individuo carece de un control sobre ellas, quedando sometido a decisiones que se encuentran fuera de su campo de acción. En relación directa a los factores de higiene logran mencionarse al salario, los beneficios sociales, las políticas de las empresas. En tanto, es posible apreciar que una gran y extensiva variedad de los factores recién nombrados han sido considerados por las empresas como elementos que generan motivación, conllevándose a la instauración del premio e incentivo. Estos aspectos son de relevancia organizacional, estando así en un contexto acorde para la motivación. Las investigaciones arrojan un resultado que denota lo siguiente: la ausencia de los factores de higiene genera insatisfacción, mientras que la presencia de éstos tiende hacia la satisfacción laboral. De ese modo, Herzberg centra su atención en estos elementos como preventivos y no como generadores de motivación empresarial. (Robbins y Coulter, 2010).

Entre estos elementos, Herzberg los vincula con la generación de satisfacción, de manera tal que exprese el surgimiento de un individuo cuya vinculación con los ya por entonces citados se encuentra vinculada con crecimiento, desarrollo, reconocimiento, autorrealización. Así, los autores mencionados expresan que la mayoría de los cargos empresariales han sido diseñados para la generación de eficiencia, dejando a un lado la formación de retos individuales que promuevan la construcción de elementos que por entonces se orienten a la motivación individual. Estos elementos si bien generan específicos aspectos tendientes al colectivo, individualmente orientan hacia desmotivación y apatía por parte de los trabajadores. En comparación con lo que se ha

expresado, el efecto que generan estos factores de motivación son algo más estables que los de higiene, forjándose al momento de generar comportamientos que vayan más allá del resultado colectivo y que le brinden una identidad entre la teoría grupal y lo que expresa humanamente. Un clima laboral positivo, así, genera identificación con la empresa, al tiempo que delinea una satisfacción en el trabajo, mayor participación en el grupo y una suerte de extensión de relaciones directas con la dirección. Como expresarían Hellriegel y Slocum, “la satisfacción laboral refleja el grado al que las personas encuentran satisfacción en su trabajo. La satisfacción laboral se ha vinculado con que los empleados permanezcan en el puesto y con una baja rotación en el trabajo”. (2009, p.53).

Asimismo, otro elemento será la relación entre el clima laboral y la motivación, instancias durante las cuales un trabajador que se siente parte de su empresa experimenta satisfacción. Según Maristany (2006), de ese modo genera una adecuación en lo ya vinculado con las relaciones entre pares y directivos, cohesionando los grupos. En ciertas instancias en las cuales se obtenga un salario adecuado a lo que aporta y se reconoce su esfuerzo el sentimiento de estar a gusto existirá, brindándose al mismo y citado aspecto una tendencia al liderazgo de forma participativa y democrática. Si no hay conflictos ni barreras en la comunicación, se produce tranquilidad y comunicación adecuada, de modo tal que se indica la existencia de un buen clima laboral resultado de la falta de frustración.

En cuanto a la relación implementada entre las variables clima laboral y motivación con sus impactos organizacionalmente conocidos, Aquino (1993) denota que una buena productividad del trabajo humano es consecuente de la participación social individual a lo largo de aquello que la organización requiera. Inicialmente, se pretenderá en ese orden contar con una organización con las estructuras adecuadas para lograr el mínimo proceso de decisión, siendo más rápidos y flexibles en la respuesta que se le dará al cliente; seguido a lo mencionado, generar un compromiso de los trabajadores basado

en la aceptación personal y profesional de sí mismos, y de los objetivos de la empresa en general, respectivamente hablando.

La aparición del término calidad de vida en términos generales constituye en lo ya en mención algo reciente, siendo durante la década de los sesenta cuando comienza a popularizarse hasta convertirse en un concepto utilizado en ámbitos variados. En una primera instancia, surgiría en debates públicos relacionados al medioambiente y al deterioro de las condiciones de la vida urbana. Así, va creciendo el interés por conocer el bienestar humano y las consecuencias de la industrialización de la sociedad, según entiende Salas (2013), surgiendo la necesidad de medir esta realidad por medio de datos objetivos. Inicialmente hacían referencia a las condiciones objetivas: las económicas y sociales, para contemplar también condiciones subjetivas. Hacia mediados de la década de los setenta y principios de los ochenta se perfeccionan los indicadores, definiéndose el término calidad de vida como un concepto integrado que incluye tanto condiciones objetivas como componentes subjetivos.

Consecuentemente con el transcurso y evolución de los años, la consideración de dicha terminología iría generando nuevos aspectos. En general, las definiciones del término hacen referencia a "...una propiedad que tiene un individuo para experimentar situaciones y condiciones de su ambiente dependiendo de las interpretaciones y valoraciones que hace de los aspectos objetivos de su entorno" (Ardila, 2003, p.162). De ese modo, específicamente se generaban ciertos modos de apreciar la realidad en base a una visión generalista, agregándose que la calidad de vida implica una combinación de elementos objetivos y su evaluación individual, motivo por el que es posible sostener que lo vinculado a calidad de vital y calidad objetiva percibida son dos conjuntos de factores que interactúan.

Así, se interpreta que existe una diferencia entre aspectos objetivos de la calidad de vida, sustentados en los mencionados previamente indicadores sociales, y aspectos subjetivos o percibidos. Indicadores como el ingreso per cápita brindan un panorama

acotado respecto de las condiciones de vida de la población de un país, debido a que tal indicador no permite reconocer cómo es la distribución de ese capital en la población y ni cuáles son los usos que se le da. De ese modo, la calidad de vida actúa en beneficio o en perjuicio de vida de las personas. Específicamente, Nussbaum y Sen (1996) sostienen que:

Es necesario saber no sólo el dinero que tienen o del que carecen, debemos saber acerca de su expectativa de vida, de su salud y de los servicios médicos, conocer su educación especialmente cuál es su naturaleza y calidad de la misma, su satisfacción con el trabajo, de la dinámica entre trabajadores y patrones, cómo están estructuradas las relaciones familiares y entre géneros, la forma en que la sociedad permite a las personas imaginar, maravillarse, sentir emociones como el amor y la gratitud (...) es decir, se necesita una descripción completa del ser (p.6).

En ese orden, tienden a destacar variados elementos de manera simbólica que hacen a la comprensión sobre los aspectos claves en un contexto de ciudad, accionando los ya citados elementos en consideración con la preferencia de los usuarios en todas las instancias. Por tanto, tales urbes se comprenderán en tanto tendencias vinculantes entre los miembros de todo tipo de sociedad.

Murgía Osorio (2001) considera que las áreas que impactan en la calidad de vida están relacionadas con los mercados de bienes y servicios, mercado de trabajo y productividad, acceso y dominio de los recursos tecnológicos, y al bienestar y felicidad de las personas. Se trata entonces de un concepto multifactorial, siendo la calidad de vida un concepto vivenciado entre los sujetos o entre grupos humanos, debiendo el mismo construirse a nivel social.

Por su parte, Daltaubuit Godás et al. (1997) sostienen que el concepto de calidad de vida va más allá de las necesidades básicas de vivienda, servicios, salud y empleo a lo que entienden que deberá considerarse aquella dimensión subjetiva del hombre por medio de reconocer ciertas dimensiones como la libertad, la democracia, la seguridad y la paz. Consecuentemente, se brinda cierta mirada profunda para satisfacer varias necesidades conjuntas. Así, será clave entender que la calidad de vida es un concepto

subjetivo en el que los procesos varían conforme los deseos de los miembros. De lo ya en consideración general, lo que para una persona representa algo cualitativo no de manera necesaria lo será para el otro. Consecuentemente a lo ya en mención, el gusto será relativo y el patrón identitario entre los conceptos y la vida depende de todos los sujetos. Con ello podría afirmarse que estos elementos son únicos ni pasibles de ser aplicados a todos por igual, de manera tal que no se puede hablar de un término universal.

Para Leff (2000), con la introducción del concepto de calidad de vida los indicadores generales, las necesidades básicas y niveles de bienestar, se debe profundizar y unir con las necesidades básicas de vivienda, vestido, salud y empleo, con las necesidades de emancipación y los sentidos de existencia, es decir, teniendo en cuenta lo objetivo y lo subjetivo. De ello, se desprende que la calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potenciales de la persona. Éste término en los aspectos en consideración cuenta con aspectos subjetivos y aspectos objetivos. De lo ya mencionado, es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social en la cual se incluyen como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva.

Asimismo, como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad y la salud objetivamente percibida (Ardila, 2003, p.163). De ese modo y en base a las consideraciones relevadas en lo que hace a la realidad social, se trata de un elemento que engloba muchas variables al unísono, no actuando de modo aislado sino vinculando a las mismas en un mismo marco metodológico. Así, considerando estas prioridades, avanzarán conforme se pueda entender por calidad dependiendo de cada miembro participante. De esta manera, se logrará comprender que lo cualitativo dependerá de muchas facetas que trasciendan en ocasiones los gustos de cada uno de los sujetos y que se enmarquen en satisfacer la mayor cantidad de pretensiones posibles de existir en la vida íntegra de todas las

personas. Es el estado de reposo del organismo en el que las funciones vitales son reducidas y los estímulos son menos perceptibles, y en la que la parte de la corteza cerebral ocupada de la realización de las funciones de razonamiento deja de realizar su función, e incluso las pulsaciones cardíacas disminuyen. Durante el sueño el organismo se encuentra en estado inactivo, priorizando un descanso que potencie para el caso en referenciación determinada forma de accionar descansando y de ello generándose un nivel de calidades específicas vitalmente.

3.4 Los *millennial* en el ambiente laboral. Incidencias

Los *millennials* creen en el trabajo colaborativo y horizontal, entendiendo que las estructuras jerárquicas apañan resultados, no dejándoles ser y desplegar en ese ya citado orden potencial. De ese modo, es compleja la opción de dar su máximo aporte. Su objetivo principal no se encuentra vinculado con los ascensos a nivel de la corporación: priorizan el hecho de disfrutar el día a día y sentirse realizados con ellos mismos. Pese a que la valoración de su desempeño y la remuneración sean factores importantes, el clima laboral y los desafíos son claves para permanecer dentro de la organización. Así, se establecen conformando los empresarios del futuro. Los *millennials*, según Clarín (2017), constituyen cerca del 42% de la fuerza laboral del país, y subyacen en calidad de importantes para la temática. En ese orden, se encuentran los mismos ascendiendo dentro de las empresas para ocupar el rol de jefe de los nuevos jóvenes *centennials*, que están comenzando a insertarse en el mercado. En comparación a las generaciones anteriores, desarrollan sus vertientes de creatividad para disfrutar de su aplicación profesional, eligiendo las empresas verdes que cuidan el medioambiente y establecen distintas medidas para proteger al planeta, y hacer del mundo un lugar mejor.

Según Ivoskus (2008), uno de los paradigmas más grandes está asociado a la idea de que la vida no gira completamente en entorno a trabajo. Al respecto de lo mencionado,

comenzaron a dar una gran importancia a la realización personal y el disfrute de la cotidianidad de la que conforman. Si bien la generación Z recién se está comenzando a insertar en el mercado laboral, ya se están identificando rasgos de su comportamiento a nivel profesional gracias a la consideración específica de filosofías y formas orientadas al accionar participativo similar a la de sus predecesores. Surgirán ciertas diferencias dadas por el contexto económico, político y social en el que se crió y creció cada generación. Así, ya están usando la creación de empresas como herramienta de cambio social en materias como la desigualdad, la participación ciudadana, o el desarrollo de medidas sustentables, lanzándose al mercado emprendimientos tendientes a localizar soluciones reales a las problemáticas de su entorno. Otros motivos que están llevando a muchos jóvenes a optar por el desarrollo de negocios propios están asociados al contar con un nivel de libertad acorde a imponer sus propias normas y modalidades de acción, implementando modelos de trabajo más colaborativos y horizontales. De modo similar, tales elementos brindan el paso de una economía donde el trabajo era estable, por cuenta ajena y para un solo empleador, a otra en la que la labor tiende a ser temporal, autónoma y para varios empleadores a lo largo de la trayectoria profesional. (Ortega y Vilanova, 2016). De esta manera se logra generar una red de trabajos independientes que, enlazados entre sí, permiten generar iniciativas de gran alcance. El sueño es sin duda un excelente indicador del estado de salud de las personas tanto en muestras clínicas como en la población general. El desarrollo de estrategias preventivas y de intervención que reduzcan las alteraciones del sueño redundará en una mejor calidad de vida. La cantidad necesaria de sueño en el ser humano está condicionada por factores que dependen del organismo, del ambiente y del comportamiento. En la influencia de estos factores se aprecian variaciones considerables entre las personas y se podrá aplicar lo relevado a la concepción de un adecuado nivel de descanso, si se quiere, generalmente a la vida del usuario.

Capítulo 4: Espacios para el descanso laboral en Buenos Aires

Aquellos usuarios que constantemente permanecen en el centro de labor a lo largo de una jornada dan cuenta de cierto agotamiento. Para tal finalidad, durante este tiempo de permanencia debe realizar diversidad de actividades como reunirse o formarse, debiendo satisfacer necesidades personales: algunas serán meramente fisiológicas, caso descansar, comer, asearse, en tanto las restantes de carácter psicosocial de manera tal que hagan uso de sus propias necesidades de relación. Por tanto, los espacios del descanso laboral deberán ser considerados hábitat temporal de un colectivo de personas, proyectados como un gran espacio en el que confluyan de forma coherente a fin de sintetizar su labor por un instante y obtener el descanso debido para dar cuenta de confort compatible con la vida que lleva y las exigencias colaterales de las personas que allí trabajan.

4.1 Antecedentes profesionales: flexibilidad

Al momento de instaurar estos aspectos, dos palabras sintetizarían conceptos clave para un correcto diseño del espacio laboral: es el caso de la racionalidad humanista, presentando ciertas fases de un proceso productivo. Estas orientaciones citadas se han de ligar de forma coherente y con la necesaria flexibilidad en diferentes ámbitos físicos que maximicen su eficiencia y faciliten el correcto desempeño de las personas. Al mismo instante, ello ha de hacerse con visión humanista, situando en el punto de mira a las personas y sus deseos. Así, nada debería ser diseñado sin considerar su relación con la función, sus necesidades, exigencias y también con sus limitaciones. Lo mencionado deberá ser considerado para instaurar espacios tendientes a satisfacer adecuadamente su buen funcionamiento. El Reglamento 486/1997 de Lugares de Trabajo (1997) en España es tomado como referencia, aportando una serie de aspectos a considerar tanto en lo que se refiere a las condiciones generales de seguridad como de confort que deben reunir los espacios de descanso. De ese modo se logra apreciar

la necesidad del descanso ante el esfuerzo físico y el intelectual donde, según la intensidad de cada uno de ellos, las personas precisarán descansar en sus pausas de una u otra forma, aunque presumiblemente la mejor sería aquella que pudiera ser elegida por el propio trabajador/a.

En el seno de la conformación espacial de los centros de descanso a nivel nacional, es posible sostener que, en base a Van Der Rohe (2013), tendería a establecerse un principio esencial en la configuración de los espacios arquitectónicos: con su frase *Menos, es más*, transmitiendo la relevancia específica de la sencillez y la simplificación para poder lograr la unidad y belleza espacial. Específicamente, las actividades compatibles con el descanso son diversas, siendo unas más relajadas para lograr dormir y escuchar música, leer, conversar, en tanto restantes activas, como realizar ejercicios físicos, existiendo una determinada flexibilidad en su contenido y en la complementariedad de actividades de descanso. Será sustancial no mezclar en un mismo espacio actividades que puedan ser antagónicas y repercutan desfavorablemente entre sí: el caso de tomar un café e implementar la práctica de ejercicio físico. El sujeto requiere de unas dimensiones y de un equipamiento adecuado tanto a nivel laboral como en ocasión de descanso, siendo fundamental facilitarle la comunicación visual con el exterior. De no existir, se acrecienta la fatiga natural del trabajo. Es fundamental procurar que en las áreas de descanso pueda observar el exterior, disfrutando en lo posible de la iluminación natural. Por otro lado, la visión en calma de la lejanía suele resultar relajante. Estos elementos tienen importancia en lo que refiere a los espacios de descanso, generando las condiciones para que los usuarios progresivamente se sientan a gusto contextualmente.

Actualmente las empresas están en constante modificación de sus oficinas ya que éstas están muy anticuadas, requiriendo de distintos espacios y comenzando a laborarse del mismo modo a nivel independiente, lo que denota el tiempo y el espacio, alejándose de la tradicional jornada laboral en un puesto específico donde importaba más el control

por encima de los resultados. Existen distintivas culturas donde hay una mayor importancia en el trabajo flexible y adaptables, lo que repercute en la calidad de vida (López, 2016). La adaptabilidad es esencial al momento de instaurar un descanso en ocasión de trabajo, en función de la que, si los espacios proyectados no funcionan entre sí dándole distintos tipos de usos, no cumplirían con la flexibilidad que se está buscando. En tanto, se entiende por adaptable una cualidad espacial de la extensión arquitectónica que genera movilidad en la circulación y distribución interna, respondiendo a una arquitectura dinámica capaz de transformar cualquier tipo de necesidad y preferencia.

Graham (2008) entiende que la flexibilidad laboral contribuye a adecuar la vida personal con la profesional, apoyándose en contextos que le brinden confort. De ese modo tenderá a incrementarse la motivación, disminuyendo los niveles de ansiedad que ocasionan los espacios rodeados de muchas personas. Tal concepto de flexibilidad brindará a los usuarios una posibilidad de no afectar los intereses humanos ni empresarios, generándole una desconexión situacional para poder descansar. De ese modo, el *flexitime* refiere al trabajo donde se puede decidir cuándo comienza y termina la jornada, respetando ciertas normas como tiempos determinados. Cuando se trabaja *part-time* se realiza en menos cantidad de horas que un empleo común de ocho horas. Estos aspectos no son irrelevantes puesto que generan un quiebre paradigmático del mismo modo que denotan la esencia de una innovación en cuanto a qué realizar profesionalmente a la hora de entender los contextos laborales y permitirse a sí mismo un renacer laboral, no solo a nivel de la motivación para retomarlo sino en base a una suerte de desconexión con el trabajo y reconexión consigo.

4.1.1 Caso Google

La empresa *Google* representará un adecuado y específico ejemplo de las ventajas a nivel general que conllevan las consideraciones de espacios afines. Al momento mismo

de interpretar la organización, es posible identificar la identidad de una empresa distinta en relación al tradicionalismo, siendo consciente del impacto consecuente en los ya citados aspectos de dinámica y trasgresión. Sobre un fondo blanco, resaltan sus colores insignia: el azul, amarillo, rojo y verde sorprenden en forma de números, almohadones, alfombras, esferas y dicen presente también en el equipamiento, lo que da cuenta de un aspecto inspirador, producto de la identificación que genera el estar en un contexto participativamente activo con usuarios. Las oficinas son extensivas, pero sus 3.000 m² parecen incluso multiplicarse a causa de extender sus dominios en una planta única y libre que propicia la interacción de los empleados, al tiempo que respeta a sus niveles de individualidad a través de la personalización de los espacios. Al momento en que un *googler* se suma a la empresa, se le otorga un presupuesto para que customice su espacio laboral, de modo tal que se tiende a brindar tanto un aspecto integrativo como individualista al tiempo. En relación a lo apreciado, la oficina cuenta con una sala de relax que expresará todo el confort de un spa, adicional a una adecuada vista a Puerto Madero. Se aprecia un nivel de orientación más que participativo, permitiendo no simplemente trabajar sino orientarse al descanso. Se vislumbran almohadillas para la clase de yoga que semanalmente tienen los empleados a su disposición. Con base en la consideración de estos aspectos y en cuanto a la incidencia de los mismos laboralmente, puede considerarse que la totalidad de las empresas empiezan a comprender la utilidad de reservar unos metros cuadrados de sus oficinas para destinarlo a este uso recreativo. De esto, será más que potencial interpretar los ahorros de tiempo que los empleados de la empresa conllevan al momento de intentar evitar salir de la oficina para tomar un simple café, hasta sentirse más valorados y mejor cuidados por su empresa. Es en los aspectos citados que se logra considerar aquellas ventajas y temáticas vinculantes con la creación de espacios y zonas de descanso en la oficina en cuestión referenciada. De ese modo, mediante la creación de estas áreas, se intensifica el vínculo trabajador-empleador, habiendo una mayor sociabilización e

interacción entre los individuos sin importar que sean parte de diferentes sectores, ocasionando un trabajo colaborativo. Estos modos de acción profesional tienden a generar una serie de participación en donde los empleados potencian su confianza y expresan su vinculación entre sí, alcanzando una serie de metas orientadas a la generación de vínculos profesionales que trasciendan al negocio conocido. Así es como la flexibilidad laboral influye para que se produzca un coworking, ya que actualmente los nuevos trabajadores buscan provecho a través de los avances de la tecnología, horarios acomodados y sin oficinas convencionales.

Matías Reno, *account manager de Ventas en Facebook* expresa que los espacios laborales de descanso son fundamentales para instaurar una nueva realidad en el contexto. Ante ello, sostiene que, en su empresa, de modo similar en cierta manera en relación a lo que vivencia *Google* “hay solo un espacio de descanso dentro del establecimiento, donde hay un sillón para recostarse o también podrás encontrar las herramientas para realizar yoga. Pero de todas maneras no está pensado para dormir” (Comunicación personal, 20 de septiembre de 2019). El descanso requiere de unas condiciones ambientales de temperatura y de calidad de aire que sean gratificantes. En tal sentido, es imprescindible aislar los lugares de descanso de agentes ambientales agresivos y procurar su confortabilidad. Un lugar separado de los lugares ruidosos de producción con mamparas no aislantes, dotado de mesa y unas sillas para sentarse, algo que frecuentemente nos encontramos al visitar centros de trabajo, no sería ejemplo de aislamiento. A veces, los sistemas de ventilación forzada y de climatización generan ruido molesto que habría que minimizar. Cuando en el lugar de descanso se busca alivio ante ambientes de trabajo calurosos puede haber la tendencia de provocar contrastes térmicos considerables que son del todo desfavorables.

Un detalle importante, la decoración de todos los espacios, ya sea murales, instalaciones artísticas, mobiliarios van cambiando permanentemente para estimular la creatividad de los trabajadores. Por todo el edificio puede apreciarse una amplitud de

espacios de reuniones con diferentes tipologías dependiendo el asunto, seriedad o privacidad. Uno puede acceder a un espacio totalmente desconectado (una oficina) o puede ir a centros de reuniones que los separan paneles. Se puede ir a sillones. Sectores más sociables con opción de café y comida. A la hora de describir los espacios de descanso uno puede ver perfectamente a donde apunta la ideología de Google y su permanente preocupación por el bienestar de sus trabajadores o *googlers*. Casi la mitad de los metros cuadrados del edificio está dedicada a estos espacios de relax donde uno puede ponerse a trabajar con su laptop o mismo realizar otras actividades para desconstruir el trabajo en el momento que ellos deseen. Google fue una de las empresas pioneras en el estudio del descanso y sus beneficios. Por lo cual le da mucha importancia a estos espacios y los trabajadores supieron integrarla a sus rutinas. Ya que dentro de la empresa está muy bien visto tomarse un descanso y no hay prejuicios sobre ello. En los sectores de siestarios hay carteles que explican los beneficios de una *power nap* o en castellano siesta rehabilitadora, para que sean conscientes. Cada uno se puede tomar el tiempo que quiera en el siestario que le parezca más adecuado. Por eso tiene diferentes tipologías: Opción privada, cuarto con una cama, totalmente aislado de todo, con la opción de oscuridad total. Se puede poner alguna música a gusto o mismo prender algún aroma; opción semi-privada, sillones reclinables en un espacio que tiene vista al río. Totalmente con diseño ergonómico. Sillones de masajes con vista al río, sector de *puff*, espacio comunal de sillones grandes todos unidos con muchas almohadas y con televisores. Por otro lado, hay sillones de masajes o de descanso distribuidos por el medio de las oficinas para un breve descanso o para trabajar más cómodos. Cabe destacar que en todos los espacios de Google hay un trabajo permanente de diseñadores industriales, con un profundo estudio ergonómico de los espacios y mobiliarios. Tienen dentro de la empresa el sector de diseño que está trabajando constantemente en mejoras y cambios todas pensadas para el bienestar de

los trabajos. Se realizan encuestas de todo tipo dentro de la empresa para ver qué mejorar generalmente hablando.

4.1.2 Caso MercadoLibre

Teo Zavalía, Analista de *Cross border Trade*, en términos generales entiende que Mercado Libre ha generado ante el paso de la variable cronológica situarse como el referente del comercio electrónico en *Latam* como resultado de la capacidad, visión y liderazgo de sus líderes. En la organización, entiende diferencial el equilibrio entre poner a sus empleados en situaciones de fuertes desafíos y responsabilidades, al tiempo que les provee las herramientas necesarias y total libertad para desenvolverse. Así, entiende que el diseño industrial está muy presente dentro de las oficinas y moldea la forma de trabajo. Consecuentemente, fomenta el trabajo y la comunicación en equipos hacia las zonas en las cuales el trabajo individual abstrae de la labor.

Paralelamente entiende que la inversión en decoración y estructuras es constante, siendo así uno de los principales métodos que utiliza la empresa para motivar y generar satisfacción en sus trabajadores la libertad y los desafíos que requieren creatividad. Los horarios laborales son flexibles, aunque esto puede variar mucho dependiendo del negocio. En cuanto a la distribución espacial, es por equipos y no por jerarquías, consecuencia que un director o VP comparte mesa de trabajo con analistas y supervisores.

Así, hay una consideración hacia instaurar, si se quiere, lugares de distensión que pueden también ser usados para reuniones de trabajo. Los Siestarios no son muy usados en las oficinas de Buenos Aires pero sí en otras, el caso de Melicidade en Sao Paulo, donde es común ver empleados durmiendo la siesta. Este elemento en lo por entonces considerable nunca dejó de funcionar en algunos aspectos como una Pyme, siendo justamente las compañías más tradicionales las que suelen tener más problemas para adoptar las libertades que hoy se pueden dar en Pymes y startups. De

ese modo y considerándose lo que implica el caso de la empresa en cuestión referenciada aquí mismo, la flexibilidad genera gratificación inmediata, un mayor comando sobre la vida de uno; en tanto, otros usuarios tienden a relevar la posibilidad de integrar de manera más natural el espacio laboral y el espacio social.

Si bien se hace considerable referencia hacia la conciliación entre vida personal y laboral, todavía es algo relativamente nuevo en las empresas, motivo por el cual poder efectivamente acortar la jornada de trabajo o volverla más flexible contrasta con la condición de la mayoría de los trabajadores en Argentina. Incluso en las mejores empresas para trabajar, los colaboradores siguen considerando este aspecto como un elemento a mejorar, teniendo en cuenta que dicha sentencia está muy por debajo del promedio general de clima. Ciertos *managers* tienden a la consideración de que tales modalidades flexibles atenten contra la productividad, aunque en la medida en que las relaciones entre líderes y colaboradores se basen en la confianza, prescindiendo de la coordinación permanente de otro de más arriba y logrando que la gente tenga un mayor control sobre sus objetivos y tareas, es posible pensar que sería más viable animar a las personas para que equilibren su vida personal con la laboral, en términos generales.

4.1.3 Caso Facebook

Como comprende Matías Reno, *Account Manager* del Sector Ventas en la empresa *Facebook*, “hay solo un espacio de descanso dentro del establecimiento, donde hay un sillón para recostarse o también puedes encontrar los objetos para realizar yoga. Pero de todas maneras no está pensado para dormir” (Comunicación personal, 15 de Mayo de 2019). Los métodos de trabajo de Facebook están pensados en base al producto o servicio que ofrecen. Asimismo, denota que no sabe si ello funcionaría en otra empresa puesto que es tanta la libertad en base a cumplir los objetivos que si no se cuentan con todas las motivaciones que brinda *Facebook*, quizás los empleados no llegan a esos objetivos. Es un conjunto de factores, que lleva a los empleados a ser impulsados a

lograr los objetivos, teniendo la facilidad de diferentes ascensos de puestos, continuando con el mismo trabajo. Los beneficios que tiene Facebook comprenderá que no los ve posibles en otra empresa de menor escala, por una cuestión de inversión, que puede llegar a no ser rentable con el trabajo. Asimismo, sí se puede integrar la opción de *snacks* libres, para tomarse un tiempo y comer algo, que ayuda a seguir trabajando. Lo que también se puede integrar en otras empresas, es la distribución de espacios y generar un trabajo en equipo. Romper con las estructuras divididas de espacios y fomentar la integración de los empleados. Así se generan ambientes laborales más productivos, donde trabajando en equipo se logran mejores resultados. Asimismo, entiende que en relación a los modos de trabajar, la empresa *Facebook* permite que se colabore en todas las cuestiones, ofreciendo en los ya citados aspectos la mejor obra social, gimnasio y masajes (fuera de las oficinas). Una gran cantidad de días de vacaciones. En su sistema de trabajo, eligen no darle home office a los empleados, ya que consideran que las oficinas tienen diferentes espacios para ir variando las comodidades y romper con las estructuras, y no se haga algo rutinario. Pero si llega el usuario a tener algún inconveniente para ir a trabajar, para el caso en cuestión, no se hacen problema en que el usuario se tome el día libre o trabaje desde otro lado. Hay total confianza entre todos. Si hay un gran sentido de pertenencia, al darte tanta comodidad y opciones de elegir las formas de laborar y customizarlo a su manera, por lo que al final de estos aspectos el usuario logra sentirse como en casa. Como consecuencia de los aspectos en mención para el caso referenciados, los miembros de la empresa sostienen que no cambiarían nada de la distribución, considerando en lo ya mencionado acorde con sus pretensiones oficiales contar con acceso a todas las personas, sin tener que tocar la puerta para ingresar. Todos se respetan a la hora de trabajar, la idea es no hacer mucho ruido así el ambiente de trabajo es agradable. Los espacios de cada individuo se consideran y se aprecian como cuantiosos, siendo difícil que hallan interferencias de otros. Caso que se pretenda tener alguna reunión más

privada hay salas en común de diferentes tamaños.

4.2 Inspiración modular

El arquitecto Kisho Kurokawa ideó y construyó el primer ejemplo de arquitectura orientada a la siesta del mundo en Tokio en el año 1972, desarrollándose en lo ya mencionado un inmenso edificio llamado *Nakagin Capsule Tower*, integrado por un total de dos torres, de once y trece pisos denotando un total de ciento cuarenta módulos de descanso laboral. Estos módulos de mínimas dimensiones presentan como característica la flexibilidad, lo que inicialmente se planearía a fin de verse sustituidas individualmente en caso que se necesite reparación (Sveiven, 2015). La inspiración iniciaría en función de cierta estructura de un árbol para crear el proyecto, razón mediante la que se iría a presentar un esqueleto vertical principal que contiene los servicios básicos, al tiempo que estando adosados a éste destacarían los cubículos habitacionales como si fueran ramas de esta especie arbórea.

Las dos torres centrales son la base estructural de este proyecto, accediendo en lo ya citado a las entradas al edificio y a los núcleos de comunicación vertical, como ascensores y escaleras. Simultáneo a lo mencionado, se ubican también allí las instalaciones del inmueble. Cada módulo se conecta a través de un hueco inferior a estas distribuciones principales para contar con electricidad y tuberías de agua y desagüe. La base constructiva y las torres se instauraron mediante una estructura rígida de acero y hormigón armado utilizando materiales plásticos más livianos para la fabricación de los cubículos (Flores Soto, 2015).

Cada uno de éstos presenta una longitud de 4 x 2,5 metros, contando tal espacio con una ventana circular, una cama y baño incorporados estructuralmente. Mediante el uso de una grúa, se insertaron en *containers* de carga, siendo transportadas a Tokio donde después otra grúa las empotró al núcleo de hormigón (Sveiven, 2015). El hombre podía ubicarse allí como si se tratase del propio seno materno poseyendo todo lo necesario

en tan solo nueve metros cuadrados. Como es posible considerar, se hace mención si se quiere a un lugar utilizable como habitación o mini oficina y contiene todo lo indispensable como aseo, electrodomésticos y mobiliario para el imaginado hombre del futuro y tecnológico, respectivamente.

Como es posible considerar, éste es uno de los últimos edificios metabolistas en Japón en el cual se instaura un movimiento iniciado por Kenso Tange, discípulo de Le Corbusier, quien trabajó en el planeamiento urbano para la reconstrucción de Hiroshima. La ideología en cuestión relevada consistía en crear edificios y ciudades que puedan desarrollarse como células vivas, entendiéndose no como entes inmóviles, sino en constante cambio orgánico con un metabolismo personalista, similar a un ser vivo (Maderuelo, 2008).

Con el transcurso del tiempo, el propio y mencionado previamente Kurokawa llevó su proyecto de construcción directamente a la hotelería. Como consecuencia de lo relevado, la Ciudad de Osaka en el Estado japonés tuvo su primer hotel de este estilo en 1977, el cual se denominó como *Inn Capsule Osaka*. Por lo tanto, este tipo de hospedaje es típico de los ciudadanos japoneses, una suerte de establecimiento que cuenta con un gran número de habitaciones de tamaño reducido colocadas en filas y situadas una encima de otra. Sin más, se hace mención a hospedajes que ofrecen una especie de camillas a las cuales se accede obteniendo en recepción un número de identificación para la cama, entiende Maderuelo (2008), de manera tal que se genere una serie de disposiciones en las temáticas mencionadas para el beneficio profesional de la disciplina citada, respectivamente.

Por lo general, se encuentran contruidos de un material plástico, siendo tal aposento no recomendable para quienes presentan claustrofobia ya que pueden sufrir de modo más que considerable a causa de las escasas dimensiones que este tiene. En ese orden, es por medio de la luz encendida donde ésta brinda una sensación de agobio que va derivando en claustrofobia según pasa el tiempo. En tanto, mantener la persiana

subida colabora, aunque resulta inevitable atraer con ello indiscretas miradas. Una vez apagada la luz, el espacio parece hacerse aún más pequeño y cualquier movimiento puede acabar en un golpe seco contra las paredes del cubículo. Así, la respiración resuena en las paredes y su sensación podrá ser cercana a ser enterrado vivo. (Zigor, 2006).

La opción de pasar la noche en los módulos les permite contar con un lugar cómodo, más económico que un hotel tradicional y, a su vez, cerca de sus lugares de trabajo. Estas mínimas habitaciones están fabricadas en su mayoría por plástico o fibra de vidrio y están equipadas con televisión, conexión inalámbrica a internet y lockers. Existe una gran variedad de tamaños de hoteles, algunos poseen cincuenta habitaciones y otros llegan a tener hasta setecientas. Ofrecen ropa, calzado y toalla y los precios son accesibles y ventajosos. A su vez, no está permitido fumar ni comer dentro de éstos y dependiendo de la empresa constan de diferentes pisos para ubicar en forma separada los hombres de las mujeres. En la actualidad, Japón está atravesando una recesión que afecta al mercado hotelero, por lo que algunos no pueden ser rentadas y están medianamente estancadas en su comercialización. Se espera que una vez superada la crisis vuelvan a recuperar su normal funcionamiento. Como se logra interpretar en base a una realidad como la moderna, el uso de estas temáticas de descanso no acciona de manera netamente innovadora, puesto que tiene sus precedentes en otras culturas, con su independencia a lo que acontece en la Argentina, específicamente en la Ciudad de Buenos Aires. Específicamente, el modo de interpretarlos varía en base a la apreciación del usuario, pero no puede negarse el funcionalismo que genera en particular en lo que da cuenta de un descanso en ocasión laboral con distintas funcionalidades contextuales, generalmente. Por ende esta sistematización de partes que se esta comenzando a utilizar en los diferentes aspectos organizativos, es un concepto fundamental a la hora de iniciar un proyecto que requiera dimensiones espaciales.

4.3 Análisis del espacio y sus dimensiones.

Los módulos constituyen un sistema habitual que se usa en Argentina y en el mundo para considerar el ahorro de espacios en particular al momento en el cual el tamaño de la habitación es reducido. Según Panero, “el 95% de las personas de 18 a 79 años de edad tienen una altura sentados de 98,8 cm (38,9 pulgadas) o inferior.” (Panero, 1996, p. 150). Considerando una estatura promedio de 1,70 metro, entiende que a partir de esa edad la gente en general deja de crecer, debiéndose accionar como máximo de un metro el espacio que se debe tener en cuenta para que este cómodamente sentado en su lecho. En cuanto al guardado de la ropa, los espacios de almacenamiento deben ser prácticos y de acceso fácil para el alcance la mano de la persona humana. Las alturas varían según el sexo, al tiempo que en promedio el hombre cuenta con mayor estatura, por lo cual es importante tener en cuenta las medidas antropométricas standard.

Será fundamental considerar estas medidas al momento de diseñar el espacio ya que, una vez construido el producto, resultará difícil y costoso volver a rediseñar si algo se calculó mal. Si se piensa diseñar productos en espacios reducidos es importante no perder de vista la superficie necesaria que requiere una persona para poder desarrollar sus actividades cotidianas con comodidad y holgura. Para ello, se tiene en cuenta el concepto de antropometría que permite entender y analizar cuáles son las extensiones mínimas y precisas para vivir y desplegarse en un lugar.

“Las dimensiones del cuerpo humano sobre una base comparativa. Su aplicación al proceso de diseño se observa en la adaptación física o interfase, entre el cuerpo humano y los diversos componentes del espacio interior”, siendo tales elementos de suma y más que fundamental consideración para Panero (1996, p. 2). Consecuentemente, se han de considerar nociones básicas sobre lo que puede medir un cuerpo sentado o una persona parada con sus brazos extendidos hacia arriba. Al tiempo de construir una casa se manejan dos variables en el momento de pensar en sus dimensiones: una está asociada con la cantidad de habitantes que vivirán en ella y

la otra está relacionada con cómo se habitará, básicamente qué situaciones se desenvolverán en ella, conociendo esos detalles se tendrán en cuenta los metros necesarios para éstos.

Según entiende Pablo Edronkin, citado en Jarque, "la Organización Mundial de la Salud considera que por cada ser humano adulto se requiere una superficie mínima de dos metros cuadrados y un volumen de seis metros cúbicos" (2009; s/p). De todas maneras, hay personas viviendo en ocho metros en total y se encuentran bien organizados y cómodos, pero existen otros que manifiestan agobio en un espacio de treinta metros cuadrados. Al momento en que puede considerar el usuario tales elementos, en particular en lo que hace al diseño de un espacio, ocasionalmente se dejan de lado las dimensiones básicas antropométricas y se busca la belleza del espacio, dejándose de lado el funcionalismo y al mismo instante relevándose detalles subjetivos. Entre las medidas que específicamente tienden a ser considerables, para una cama intermedia la medida mínima de ancho deberá ser 120 cm por 198 de largo. Asimismo, para una cama simple la medida mínima de ancho debe ser 90 cm por 198 de largo.

El espacio que quede entre dos mobiliarios de descanso debe alcanzar para realizar los movimientos que se necesitan para armar y desarmar el producto. Siendo una medida adecuada de 91 cm. Como se logra interpretar en base a la ya citada consideración profesionalmente hablando, tales aspectos mencionados son fundamentales para este Proyecto de Graduación ya que resulta interesante tener en cuenta las medidas estudiadas con los espacios destinados para dormir y descansar en un lugar reducido. Si bien estos aspectos tienden a ser considerados mundialmente, en Argentina no se han desarrollado emprendimientos semejantes todavía, pero podrían ser una buena alternativa para solucionar problemas de distancia que tienen las personas cuyo hogar radica a muchas horas de la Capital Federal, siendo innovadores a nivel específico, respectivamente, tanto para el usuario como para las posibilidades que se generan en los citados aspectos sociales.

A fin de comprender el espacio interior, es posible entender que el espacio es sin más un elemento resultante de la propuesta de diseño arquitectónico tridimensional exterior que da forma a los espacios interiores, definiéndolos como tal. Según Tessio (2011), las ya citadas configuraciones de los espacios se estructuran a través de las formas geométricas básicas que se organizan para definir y articular los contextos para el caso referenciados aquí. Con todos estos elementos se configura éste, generándose las respuestas a los requerimientos funcionales, tecnológicos, aspectos estructurales y constructivos, realidades económicas hasta expresiones de calidad en imagen y estilo. Del ya citado modo, una construcción puede ser relacionada con su entorno de muchas maneras, las que se instauran emergiendo y dominando la visual, rodeándose un espacio, limitarlo o capturar una parte del espacio exterior.

La amplia gama de éstas tenderá a ser relevante en la definición del potencial que tendrá el espacio interior y su relación con la edificación que lo conecta al exterior. Así, entiende el autor Greimas-Courtés (1990) que los espacios que se comprenderían desde un punto de vista semiótico referencian objetos construidos mediante la extensión, entendida ésta como una magnitud plena, llena, sin solución de continuidad. En ese orden, consecuentemente el espacio denota la carencia indispensable para que la presencia formal pueda afirmarse. De ello, resulta lejano a ser factible hablar de la figura sin hablar de su fondo, captando la forma sin captar su espacio. Surgen el diseño y espacio, con el objetivo de demostrar que el sistema espacio-contras espacio es una entidad sintáctica y semántica, donde es posible asignarle al contra espacio un estatuto semiótico, que generará nuevas relaciones en la sintáctica, dando lugar a procesos de significación a los ojos del participante en la sociedad, especialmente.

Capítulo 5: Desarrollo de un módulo de descanso para oficinas

Los módulos constituirán uno de los nuevos aspectos fundamentalmente orientados a identificar la realidad contemporánea a nivel del descanso y su relevancia en el contexto. Dichos aspectos tienen la cualidad de orientar hacia la consecución de ciertos ámbitos y contextos que ofrecen un ambiente privado, seguro y cómodo donde se puede descansar o dormir. Como ha sido señalado, las nuevas tendencias globales tienden a satisfacer las necesidades a la medida del cliente. En particular se ha comprobado científicamente que el descanso influye en la salud física y mental de cualquier persona y esto afecta directamente a la productividad. A consecuencia directa, ciertos Estados desarrollados y emergentes han implementado soluciones prácticas que conducen a facilitar el descanso de los trabajadores. Consecuentemente a lo citado y en base a la realidad actual, es posible sostener que estos recursos brindan las opciones para que los elementos prácticos potencien una vinculación activa entre los distintos aspectos. De ese modo, se tiende a visualizar una operación factible debido a un negocio innovador, exclusivo y acorde a la realidad, cumpliendo así específicamente los objetivos que pretende satisfacer en relación con los requerimientos exigidos por clientes potenciales por lo que se hace mención a una tendencia atractiva y de sustancial magnitud para permitir el descanso y la consideración de propuestas de gran magnitud globalmente citadas.

5.1 Concepto de módulo. Implicancias prácticas

Las nuevas tendencias internacionales tienden a satisfacer las necesidades a la medida del cliente, interpretándose que el descanso influye en la salud física y mental de cualquier persona, lo que condiciona directamente a la productividad. Debido lo anterior países desarrollados y emergentes han implementado soluciones prácticas que conducen a facilitar el descanso de los trabajadores. Es el caso de Japón, donde se ha implementado determinada variedad de espacios similares a nichos para el descanso

de los ejecutivos posterior. En tanto, como supo estudiárselo, Google ha implementado zonas de descanso dentro de las instalaciones de sus oficinas. Esta filosofía puede aplicarse en prácticamente todas las ramas del diseño, aunque es adoptada especialmente en arquitectura y diseño industrial. Se hace mención, específicamente a aquel diseño basado en la modulación reticular que permita optimizar el tiempo de construcción consecuencia de ser transportables, desarmables y re organizables, lo que del mismo modo permitirá generar ciertas funcionalidades y cuya reutilización se instaure en base a considerar distintos usos en relación a los cuales fueron fabricados. Módulo denota conjuntos unitarios de piezas que se repiten en una construcción de cualquier tipo para hacerla más simple, regular y económica; es un componente auto controlado de un sistema, contando con ciertas formas adecuadamente definidas hacia los mencionados componentes. Un módulo puede estar compuesto por elementos más pequeños que se implementan orientando cierto enfoque donde se subdivide un sistema en partes más pequeñas, los módulos, que pueden ser creadas independientemente y luego utilizadas en diferentes sistemas.

Conformar un elemento que se oriente a establecer relajación se basará en priorizar posiciones cómodas, trayendo productos modulares los beneficios orientados al cambio en lo que implicarán las posiciones, brindando un aspecto lúdico orientado no solamente a lo funcional y a lo que ha de vincularse con las estéticas, sino también a mantenerlo entretenido. Dichos módulos denotan así, para el caso, un ensamblado de módulos específico, utilizado en todos los ensambles el mismo sistema: se gira la cinta en dirección a la pieza hembra que se encuentra en otro módulo, encastrándose mediante presión y separándose las piezas impulsando hacia afuera. En el momento del guardado están lejos de ocupar un considerable espacio, del mismo aspecto referido previamente, pretendiendo la optimización de dicha espacialidad, contando con distribuciones lineales a la vez que denotando una flexible en tanto. En cuanto a variables de color, se considerará a la paleta de colores en degradé de tonos.

5.2 Desarrollo del producto

Se realizó con el criterio de unidades modulares, flexibles e itinerantes, como respuesta a la necesidad de incorporar un mobiliario para descansar que no sea rígido y el usuario lo pueda movilizar y acomodar a su gusto, pensándose para espacios designados al descanso o para ser colocadas dentro de espacios con otras utilidades. Lo ideal es ubicarlos en espacios pensados para la relajación en donde la luz sea tenue, colores cálidos, silencios. El producto está separado por tres módulos: un módulo principal y estructural y otros dos móviles que configuran diferentes posiciones. Asimismo y en lo que hace a lo mencionado al respecto, esto está pensado en transformar lo más sintéticamente un producto que proyecte una lectura minimalista donde factores de funcionalidad, estética, materialidad y tecnología permitirán generar un objeto que cumpla de manera innovadora a establecer varios puntos de desarrollo en el mismo. Específicamente, ello habrá de ir generando una relación estrecha para el usuario ya que el objeto conlleva a necesidades distintas de las que el resto de los productos existentes contienen. Así, irá rompiéndose con una estructura laboral en donde los trabajadores no se toman ese momento, o mismo se sienten intimidados. El producto busca lograr esa relación de confiabilidad con el usuario, quien tendrá la alternativa de privacidad o de utilizarlo de manera específicamente relajada.

Al instante de hacer mención a las determinadas curvas orgánicas, logran éstas buscar la liviandad en un objeto de gran dimensión. Encontrándose controladas mediante el análisis ergonómico y sus funcionalidades, las curvas fueron tomadas a partir de los movimientos del cuerpo y su mejor posición para el descanso. Los estudios ergonómicos, orientables hacia la consideración de las medidas antropométricas. En relación con la posición de gravedad cero, se separa en sub módulos, los cuales cambiando su mentalidad, generarán otras posiciones y utilidades. Se genera una situación lúdica entre el usuario y el producto, acomodando el producto a su manera. Esto ayudará a la relación usuario- producto. A su vez cuenta con radios amplios,

generando un producto mullido y que atraiga a ser recostado. También ayuda a no juntar suciedad. El mobiliario completo está cubierto en espuma viscoelástica de la máxima calidad. Por lo tanto, se proyecta que dicho módulo comprenda los elementos básicos para recostarse y relajarse por un período de tiempo corto. Básicamente, se pretende combinar diseño, comodidad e innovación con la posibilidad de traer nuevas experiencias a los trabajadores en Buenos Aires que ya son conocidas en otros lugares del mundo. Lo interesante de este proyecto es que su concepto es flexible en el sentido de que estuvo pensado para que sea adoptado por las personas. El monograma que conforma el identificador visual transmite esa sencillez, armonía, modernidad y elegancia que se ha perseguido desde un principio captar la atención de éstos usuarios. El producto se llegaría a alcanzar debido a la vertiente de apreciación de los usuarios encuestados, al tiempo que pudo comprenderse que lo más adecuado sería el contar con un sillón que cuente con variadas posiciones para que el usuario pueda elegir que necesita. En la conformación de conceptos que se irían orientando para alcanzar el producto, será posible sostener al minimalismo como un aspecto fundamental aquí. El hecho de implementar un ambiente minimalista es una opción que implica un esfuerzo de renuncia, de liberación de todas las cosas inútiles para aportar paz y confort, creando un ambiente que aporte una experiencia apta para los sentidos que llame a la reflexión, la introspección y armonía interior en todo tipo de instancias relacionadas con descanso, para el caso. Menos es más, como dijo uno de los grandes maestros de la arquitectura moderna, Ludwig Mies van der Rohe. Estos espacios son la innovación, al tiempo que la variable funcionalista, los elementos que ignorando la estética se anteponen y priorizan el confort del usuario y la usabilidad de para el caso un elemento que genere concientización sobre relajarse y tender en un sentido más que global hacia relajamiento.

5.2.1 Datos técnicos y funcionales

El producto se generará a partir de una estructura orientada a la especificidad netamente multifuncional, pudiéndose utilizar para dormir, observar televisión o bien para un momento de lectura, según sea el caso. Cada momento eligiendo una posición diferente. Su función es para ser utilizada en cortos plazos para personas de cualquier peso o tamaño. Conforme la selección del aspecto colorativo, se toma en cuenta su función y conllevar hacia un relajamiento visual, el cual principalmente se utilizará para descansar, por lo que se inclina por la paleta de los colores pasteles ya que transfieren una sensación de relax y pulcritud.

Por el lado técnico y de materialidad, la estructura física de cada módulo es en forma de púa. Los tres módulos están fabricados con el mismo proceso de ensamblado y materialidad. Se realiza una estructura base, en la cual tiene dos placas de MDF de diez milímetros en los laterales previamente cortadas con la forma adecuada. De modo transversal, cruzan listones de eucalipto de una pulgada, generando el esqueleto del módulo. La estructura completa se ensambla por medio de clavos y cola. En las partes de apoyo del usuario cruzan cintas elásticas de cinco centímetros de espesor, generando una zona de apoyo con más flexibilidad. Por encima de toda la estructura se recubre con espuma viscoelástica, también conocida como espuma con memoria o de poliuretano. Esta espuma se adapta a la forma del cuerpo, disipando muy bien la presión, lo que hace que se emplee para distintas aplicaciones médicas y de descanso.

Para finalizar las fundas son de cuero PU, es un símil cuero de gran duración, fabricado en dos capas de Poliuretano, una superior con textura y la otra lisa, aplicadas sobre una base tejida tipo Jersey con una trama que soporta la lámina de Poliuretano con gran firmeza, además de darle al conjunto una gran flexibilidad y resistencia al estiramiento. La tecnología del poliuretano proporciona una piel sintética de la más alta

calidad, con un tacto suave y natural, además de una larga duración. A su vez es fácil de limpiar.

Los módulos se ensamblan por un sistema de cintas semi-elástica de polietileno, las cuales giran 360 grados sobre un eje circular. Las cintas tienen una bolilla en su extremo, la cual se inserta a presión en la pieza hembra que se encuentra en el otro modulo. Las piezas donde se agarran las cintas, son prefabricadas por inyección de acrilonitrilo butadieno estireno o también conocido por la abreviación ABS.

5.2.2 Posición de gravedad cero

El contar con un diseño gravedad cero permitirá al usuario tener un diseño cautivador en sí y una comodidad excepcional para obtener grandes beneficios que irán más allá de lo que implica descansar, todo ello mediante el reclinado logrado. Al respecto de ello, se habrá de considerar una técnica descubierta por la NASA que hace un estudio del cuerpo para los despegues, ofreciendo una posición que logra que todo el cuerpo esté en descanso y no se genere presión en la columna y extremidades. La referencia es consecuente de estudios que han sido referenciales en el contexto mencionado, mejorando la salud del corazón, al permitir una mejor circulación de la sangre libera presión del corazón; seguidamente, reduciéndose la presión en la espalda baja, generándose una circulación sanguínea óptima hacia el cerebro, lo que ayuda a disminuir el dolor; alivia el reflujo gastroesofágico, reduciendo y al mismo instante dando lo que hace a la prevención orientada a que la acidez del estómago regrese hacia el esófago; reduce la hinchazón, especialmente beneficioso para aquellas personas con diabetes, presión alta o sobrepeso.

Mediante mantener los pies y piernas ligeramente elevados se habrá de reducir lo que ha de implicar la hinchazón y retención de líquidos en la parte inferior del cuerpo al

elevant el torso y alinear el cuello. Así, es posible expresar que el aire fluirá correctamente por las vías respiratorias.

Las actividades de dormir y de descansar constituyen dualidades de finalidades para el estado de ánimo, para la concentración y para recuperar la energía del cuerpo. Como una consecuencia directa a evitar mediante esta práctica, se pretende generar un buen y considerable descanso evitando no sólo irritabilidad, sino también un déficit de atención y un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular e hipertensión. Es por tanto que los factores del insomnio y la falta de sueño son un problema muy común en el espacio, motivo por el que la NASA ha ido promoviendo ciertas técnicas de relajación y ha brindado educación sobre cómo conciliar el sueño dentro de los sacos de dormir. En ese orden, el desarrollo de sistemas biomecánicos que favorezcan el mantenimiento de las funciones del cuerpo humano, la productividad y la ergonomía, así como la calidad del descanso y el sueño tendería a ser una acción fundamental en lo dicho. Al estar sentados en una posición y un ángulo vertical, los usuarios podrán implementar fuerzas de aceleración orientadas a concentrarse en la columna vertebral creando una presión enorme. Tomándose como referenciación esos proyectos históricamente aplicados, innovando de manera más que considerable en tanto, se sientan las bases para garantizar un buen descanso en todo tipo de contexto, de manera tal que se potencie el confort, el establecimiento de ritmos vitales mucho más confortables en donde podrán implementarse dichos beneficios creándose una perspectiva distintiva en el contexto.

Para lograr la posición gravedad cero, el usuario deberá utilizar los tres módulos ensamblados. Comenzando por el módulo principal, se apoya de modo horizontal al suelo y se le quita los otros segmentos del interior. Continuando por posicionar el segundo módulo de manera invertida y alineada, a su posición de origen y guardado. Una vez ensamblados, se incorpora el último módulo en el extremo del mobiliario, logrando el final de la curvatura deseada. De todas maneras, el armado fue pensado y

estudiado para que el usuario lo arme y desarme de modo intuitivo, por su morfología y posición de encastrados.

5.2.3 Posición de lectura

Tal y como se conforma, brinda la opción al usuario de que si pretende allí disponerse no a un sueño profundo, más sí a un descanso, puede hacerlo, así de modo similar al hecho de estar observando una pantalla o leyendo algún que otro libro. De la misma modalidad mediante la cual se logra apreciar el producto en función de las imágenes (Ver cuerpo C, imágenes seleccionadas), dicha presentación del producto permitirá contar con las alternativas orientadas en tal cuestión a, si se quiere, poner los pies por encima o dejarlos caer hacia abajo, por lo cual se tiende a la relajación. Así, si los ángulos de las caderas, rodillas y tobillos no están cómodamente a 90°, entonces la silla es demasiado alta o baja, por lo que las articulaciones deben considerar posiciones 90 grados. El estudio de la ergonomía en una silla permite que el trabajador sufra el menor número de secuelas posible al estar sentado y ejecutando su trabajo. Las sillas de calidad, están amparadas por estudios certificados de ergonomía para prevenir enfermedades laborales, por lo que no solamente se mejorará el descanso, previniéndose dolencias y ejercitando al mismo instante los músculos variados del cuerpo en todo tipo de ángulos a por considerar, según sea el caso.

Para la posición recientemente nombrada, su conformación se logra a partir de la misma configuración y sistemización de la posición de gravedad cero, teniendo como única diferencia que el módulo principal será girado en su eje central hasta quedar de forma vertical a la línea del suelo.

5.2.4 Modo de guardado

Como se unen todos los módulos metiendo uno adentro del otro para el ahorro de espacio. La situación lúdica de desarmado habla de las diferentes configuraciones a la

hora de guardarlo. De tal forma es posible ocupar espacio a lo largo pero no a lo ancho en base de potenciar un estilo flexible mediante una configuración similar al rompecabezas, donde el producto es distribuido espacialmente hablando en modo vertical. Los productos en cuestión ocupan poco espacio y a su vez generan una atracción visual, algo estéticamente agradable para una oficina. A su vez, en el instante en que éste se encuentra en base a una modalidad guardada íntegramente también se puede usar como un puff, de modo que se lograra recostar en el piso y darle multifuncionalidad, tal como se logra apreciar en las imágenes seleccionadas del Cuerpo C.

5.3 Texturas, colores y estética en relación al contexto

Las texturas suaves del cuero sintético tienden a ser relevadas así como productos que se instauren fundamentalmente al usuario. Sin embargo, la información referenciada expresa paralelamente que es un material resistente a la fricción y al desgaste, ya que va a estar con contacto con el piso. Asimismo, la mencionada textura se encuentra en contacto con diferentes personas, al tiempo que debería específicamente ser impermeable y fácil de lavar. Podrán citarse como seleccionados colores dentro de la paleta de colores a las tonalidades azules, violetas y verdes, y dentro de ellas se hace un degradé. En los aspectos mencionados, se diferencian los módulos con tonos con la finalidad que sería orientable hacia reconocer el producto que es modular y al hecho de que cada módulo tiene su función. Posteriormente, en base al aspecto relevado, se utilizan colores como en el caso de Google que dan alegría y llaman la atención en una oficina. Así las cosas y del mismo aspecto se potenciará el uso de una tendencia que respectivamente satisfaga así al trabajador como al contexto. Los materiales a utilizar son muy importantes para la realización de esta idea ya que deben acompañan al concepto y las sensaciones que se quiere comunicar. Por este motivo, se han analizado varias alternativas que podían acercarse a la construcción ideal de este producto. En

tanto, se toman en cuenta las dimensiones y las actividades que se realizan en el espacio, que principalmente se utilizará para descansar, por lo cual se inclinará por la paleta de los colores claros o pasteles ya que transfieren una sensación de relax, pulcritud y amplitud necesarios para transmitir el concepto buscado.

5.4 Análisis morfológico. Ergonomía aplicada

El mobiliario se separa en sub módulos, los que al rotar su posición generarían otras posiciones y utilidades, potenciando una situación lúdica entre el usuario y el producto y en tanto logrando que el producto mencionado se tienda a acomodar a su propia y específica modalidad, beneficiando a la relación entre los usuarios y el citado producto. Se considera un estudio si se quiere ergonómico donde destacan ciertas medidas antropométricas pensado como un producto modular, ya que se pueden asociar varios de ellos entre sí, generando un conjunto modular y dándole cierta integridad a la hora del guardado. Constituye producto multifuncional debido a que contará con diferentes posiciones y funciones. La morfología nace de las posiciones del cuerpo humano para el descanso, ya sea la posición de gravedad cero o sentado. Se buscaron las medidas antropométricas para generar esas posiciones y a partir de esas curvas se diseñó el producto. A su vez, la morfología se trabajó para que cada módulo tenga una lectura familiar entre ellos y que luego se puedan guardar metiéndose uno dentro del otro. La ergonomía se aplicó para que no se sufra dolores y sea un momento de descanso que promueva la relajación en cuanto a su incidencia laboral en todo tipo de sentidos y su posterior mejora en el rendimiento del mismo aspecto.

5.5 Usuario

El usuario considerado serán los individuos jóvenes, conscientes de las tendencias y todo tipo de instancia actual, quienes son pasibles al cambio. Lejos de mostrarse reacios a las nuevas modalidades, comienzan a tener una estructura de rutina más

descontracturada y esto lo pueden llevar al producto, al no ser algo tan rígido. No obstante esto, es factible apreciar que se hace lugar a un producto utilizable por todos los usuarios, pensado para que una persona de mayor edad lo pueda manipular, sea fácil entender sus módulos y no sea algo pesado de mover. Integra a las diferentes alturas y pesos. Se trata de un sujeto que considera la tecnología e innovación como herramienta para la comunicación y el aprendizaje, puntualmente.

Las pretensiones del público se basan en considerar a la actividad laboral, si se quiere, como un complemento. Sostendrá, en tanto, la importancia sobre que la tendencia profesional no le quite tiempo para desarrollar otro tipo de actividades o proyectos personales. Se referirá a personas de naturaleza curiosa, quienes necesitan expresar lo que sienten y comunicarse gracias a un pensamiento individualista en constante busca de las cosas que les den felicidad. Son conscientes de la variedad, las nuevas experiencias, las nuevas sensaciones, comprendiendo al cambio como el principal motor de sus vidas. Estas características propias del usuario actual sustentadas en la consagración si se quiere de la independización y la paternidad inciden en modificar los apegos a las normativas anteriores ya que poseen una mayor libertad en sus elecciones, y por ello los paradigmas de estilo de vida cambiaron abruptamente. No es correcto adjudicarle estas características a todos los jóvenes, pero en la gran mayoría de ellos, se pueden ver estos patrones generacionales. En ese orden, referir al usuario implica: trabajador que viene de varias horas de trabajo y está cansado, accionando como un producto que todavía no tiene incorporado en su vida diaria, necesitando de manera más que considerable la opción y la forma de generar una vinculación. Pretende el impacto en toda la esfera social y en ese orden en cristalizar producto multifuncional. El mismo está pensado para distintos y variados géneros, así como distintivos físicos y edades que no sean limitantes en particularismos a los usuarios, siendo un elemento de unicidad entre los segmentos del citado caso. Asimismo, este aspecto mencionado no actúa de manera aislada sino que por el contrario pretende romper con el paradigma

de dormir en la oficina, por lo cual que sea un momento que incorpore a todos los trabajadores de diferentes jerarquías y se rompan los prejuicios jerárquicos, concept que trabaja *Google* con sus oficinas. Así las cosas, dichos jóvenes cuentan con una amplia elección de carreras y caminos futuros que les genera seguridad y confianza en si mismos. Se hace lugar en tanto a una generación que al mismo instante expresa grandes índices de felicidad que se deben a la libertad y capacidad de expresión que tienen para las elecciones de vida. La marca hará un uso apropiado de estos elementos, por lo que se determinarán los aspectos necesarios para vincularse puntualmente. Aquí se introduce el importante trabajo de crear espacios de descanso multifuncionales, que no desconsideren puntualmente ninguna cualidad ni al mismo instante elemento que ignorase mejorar la calidad de vida de los jóvenes. La generación en cuestión tiene una fuerte responsabilidad con el medio ambiente y sus acciones, comprendiendo a estos aspectos como potenciadores del entorno y al mismo tiempo permitiéndose hacer un lugar para trabajar mejor y más conscientes con su esencia.

El público acreditando sobrepeso puede utilizarlo y manipularlo de fácil manera, considerando un target hombre-mujer entre 18-40. El objeto debe ser fácilmente utilizable, debiendo contemplarse y dar solución en un área reducida, ser estético, que contenga una relación con los demás productos personales, que procure ser cómodo al trasportarse, también que sea compacto, flexible y que se comprometa a ser un producto innovador. Actualmente el consumidor es cada vez más exigente, por lo que es necesario ofrecerle, no sólo un lugar para dormir sino también la posibilidad de contar con servicios adicionales, anteriormente mencionados. Básicamente, se pretende combinar diseño, comodidad e innovación con la posibilidad de traer nuevas experiencias al público que ya son conocidas en otros lugares del contexto. Es un servicio creado exclusivamente para el confort y seguridad, contando con la ventaja de optimizar el tiempo del público, ya que cubre con la necesidad de descanso que requiere. La variable de estar lúcido ayuda a tener un mejor desempeño laboral, en un

clima de confianza y motivación entre los trabajadores permitiendo a cada uno expresarse, obteniendo respuestas a las necesidades, sin importar su posición jerárquica. Los clientes buscarán en el servicio relevar una necesidad de descanso, motivo por el que en lo por entonces relevado consideró la estrategia de diferenciación en tanto la base en la imagen, el servicio y el personal capacitado.

Conclusiones

Como se logró comprender, el PG fue desarrollado a lo largo de cinco capítulos, a través de los cuáles se abordaron los aspectos determinantes para la consideración de los ya citados elementos en relación a un contexto donde impera si se quiere el renombrado mercado del sueño correspondiente a la Era posmoderna. En función de lo considerado, es importante destacar las instancias por las cuales se atravesó al proyecto, ya que las mismas fueron diseñadas para cumplir con una continuidad que permitiera al lector incluir la teoría correspondiente, aplicada a la práctica y así profundizar a temática desde diversos puntos de vista. El presente Proyecto de Graduación, titulado *El descanso en el ámbito laboral. Diseño de capsulas modulares para el descanso en oficinas*, corresponde a la Carrera de Diseño Industrial, se enmarca en la Categoría de Creación y Expresión y sigue la Línea Temática de Diseño y producción de Objetos, Espacios e Imágenes. El Proyecto de graduación parte del análisis de las diferentes causas y factores que determinan un mal descanso y sus posibles incidencias en el rendimiento laboral con el propósito de entender la importancia que puede llegar a tener una breve siesta dentro de la rutina diaria, en cuestiones favorables de productividad y salud.

A partir de observar la situación, se elaboran unas cápsulas modulares para el descanso dentro de las oficinas. Se hace mención a cierto producto flexible, con la finalidad de que el usuario pueda intervenir en la disposición de la forma y función. Se realiza un profundo estudio ergonómico y de las medidas antropométricas para que el mobiliario se adapte al espacio y usuario designado. También se adquieren diferentes opciones funcionales dentro del mismo producto, para su mayor confort, como la opción de alarma, música, privacidad etc. Logrando un producto de carácter multifuncional. Así entonces, el diseñador industrial afronta el futuro con la búsqueda de un nuevo paradigma donde busca mejorar el bienestar de los usuarios y no generando nuevos productos que satisfacen únicamente el mercado comercial.

Así, descansar en ocasión laboral no se interpreta como un elemento menor, y sí en calidad de funcionalismo, tan importante como el buen estado físico y la alimentación, a la que no siempre se le presta la debida atención. El buen descanso influye en la toma de decisiones, así como en la concentración, el estado de alerta, la seguridad, la salud y el estado de ánimo y cuando no se satisface adecuadamente produce ansiedad, estrés, depresión y una miríada de problemas de salud.

De tal forma, en la actualidad las organizaciones están considerando los beneficios que reporta un plantel descansado: consecuentemente, dormir en el trabajo ya no es un tabú sino una práctica orientada a mejorar el bienestar. Así surge el concepto de módulos orientados al descanso, permitiendo acceder a descansos que sean mucho más si se quiere acordes con la funcionalidad. Diversos estudios han demostrado que dormir dos horas menos puede reducir la seguridad y la salud incrementando el riesgo de lesiones y accidentes en el lugar de trabajo. También se asocia con una mayor prevalencia de enfermedades tales como la obesidad, los trastornos cardiovasculares, la hipertensión, el cáncer, la ansiedad y la depresión, entre otros.

El poder apreciar un considerable espacio adecuado se instaura en lo considerado, puntualmente, como elemento fundamental para que los colaboradores puedan descansar no necesita ser una solución sofisticada o costosa. En ese orden y en consecuencia directa, éstas son algunas de las temáticas que no se debe ignorar en ocasión laboral, puntualmente, para permitir un adecuado mejoramiento de las condiciones físicas del individuo.

Primordialmente la tranquilidad y privacidad, pretendiendo ser un espacio con puerta para poder aislarse del exterior. Seguidamente expresar equipamiento apropiado, permitiendo así desarrollar contextos acordes, logrando sentar las condiciones específicamente. Otro elemento que ha de caracterizarse como funcional en cuanto a la conformación de las condiciones considerables del descanso en los módulos será el acondicionamiento acústico, ayudándose a bloquear los ruidos del exterior mientras

que reproducir sonidos naturales (agua fluyendo, viento, lluvia, etc.), sentando las bases de un elemento tendiente en los medios mencionados a favorecer la calma. Finalmente, un elemento de importancia serán los aromatizantes naturales, revelándose que hay aromas que producen efectos beneficiosos sobre las personas, como la lavanda y el romero, aspectos tendientes así a disminuir el estrés y mejorar el humor, al tiempo que el ítem ylang ylang, al igual que la vainilla, propicia la relajación. Como se logra apreciar, se hace foco en un producto que cuenta con distintivos mobiliarios, aspectos que conforme rotan sus posiciones generan otras, potenciando una situación lúdica entre el usuario y el producto. Así las cosas, se lograría que el producto mencionado se tienda a acomodar a su propia y específica modalidad, beneficiando a la relación entre los usuarios y el citado producto. Se considera un estudio si se quiere ergonómico donde destacan ciertas medidas antropométricas pensado como un producto modular, ya que se pueden asociar varios de ellos entre sí, generando un conjunto modular y dándole cierta integridad a la hora del guardado. Constituye producto multifuncional debido a que contará con diferentes posiciones y funciones. La morfología nace de las posiciones del cuerpo humano para el descanso, ya sea la posición de gravedad cero o sentado. Se buscaron las medidas antropométricas para generar esas posiciones y a partir de esas curvas se diseñó el producto expresado previamente. Así las cosas, este producto innovador permitirá flexibilizar la jornada laboral y en los por entonces mencionados argumentos, apreciar la conformación si se quiere de una nueva serie de elementos que permitirán a los individuos sentirse a gusto con la actividad a desarrollar en cada una de las temáticas considerablemente importantes para el beneficio de los mismos.

Lista de Referencias Bibliográficas

- AOTA. (2010). *Marco de trabajo para la práctica de terapia ocupacional: dominio y proceso*. Recuperado el 1/9/2019. Disponible en: <http://www.terapia-ocupacional.com/aota2010esp.pdf>
- Camargo Sea, N. *Diseño industrial y ergonomía*. Recuperado el 14/5/2019. Disponible en: <http://www.semec.org.mx/archivos/9-35.pdf>.
- Casas, X. (2016). Cada vez más empresas promueven la siesta para incrementar la productividad laboral. *El Cronista*. Disponible en: <https://www.cronista.com/negocios/Cada-vez-mas-empresas-promueven-la-siesta-paraincrementar-la-productividad-laboral-20160712-0007.html>. Recuperado 9 de septiembre 2018.
- Centro de estudios para el desarrollo económico metropolitano. (2012, 11 de enero). *Dinámica y Estructura*. Buenos Aires: GeneraciónBA. Disponible en: http://www.generacionba.gov.ar/areas/hacienda/sis_estadistico/areas_tematicas/dinamica_estructura/indec.php. Recuperado el 7 de noviembre de 2017.
- Ching, F. (2002). *Arquitectura, forma, espacio y orden*. México: Editorial Gustavo Gili, SL
- Ching, F. y Binggeli, C. (2011). *Diseño de Interiores*. Barcelona: Editorial Gustavo Gili, SL
- Coghlan, Mariangel. (2012). *Espacios pequeños*. Disponible en: <http://www.mcoghlan.mx/blog/?p=2331>. Recuperado el 26 de abril de 2017.
- Cortez, M. (2016). En Alta Gracia, un hotel ofrece el "servicio de siesta". *La Voz del Interior*. Disponible en: <http://www.lavoz.com.ar/regionales/en-alta-gracia-un-hotelo ofrece-el-servicio-de-siesta>. Recuperado el 11 de junio 2018.
- Daltabuit, M.; Cisneros R.; H.B.; Santillán H., E.; Ríos T., A.; Vázquez G.;
- Daltabuit, M.; Mejía J.; Álvarez, L. (2000). *Calidad de vida, salud y ambiente*. Cuernavaca: CRIM-UNAM. Dirección General de Estadística y Censos del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. (2017). *Buenos Aires en números. Te cuenta la Ciudad. Año 4. Número 4*. [en línea]. Buenos Aires: DGEyC. Disponible en: https://www.estadisticaciudad.gob.ar/eyc/wpcontent/uploads/2017/05/2017_05_buenos_aires_en_numeros.pdf. Recuperado el 19 de marzo de 2018.
- Diéz, J., Redondo López, C., Barreiro Fernández, B., López Cabarcos, A.; *Administración de empresas. Dirigir en la sociedad del conocimiento*. Ed. Pirámide
- Dirección General de Estadística y Censos. Ministerio de Hacienda GCBA. (2017). *Establecimientos, habitaciones disponibles y plazas disponibles por categoría hotelera*. Ciudad de Buenos Aires. Año 2008-2017. Buenos Aires: DGEyC. Disponible en: <http://www.estadisticaciudad.gob.ar/eyc/?p=71024>. Recuperado el 9 de junio de 2018
- Etchenique, M. (2015). *Vivir en 30 metros cuadrados, una tendencia que crece entre los porteños*. Clarín. Disponible en: https://www.clarin.com/ciudades/departamentos-chicos_0_rkflu6AuPme.html. Recuperado el 11 de abril de 2018.
- Feingold, V. (2014). *Claves para diseñar espacios de trabajo*. Disponible en: https://issuu.com/ndiricci/docs/arq_mas_oficinas_6

- Flores, F. (2009). *Ergonomía para el diseño*. México: Designio.
- Guía del Descanso Saludable (2018). Recuperado el 1/9/2019. Disponible en: <https://www.cfisiomad.org/PrevencionEscolares/guiadeldescanso.pdf>
- Hascher, R., Jeska, S. y Klauck, B. (2005). Atlas de edificios de oficinas. Barcelona: Editorial Gustavo Gili.
- Jastrzebowki (1857). *Compendio de Ergonomía*. Polonia.
- Laurig, W y Vedder, J (1998). *Ergonomía*. Cap 29
- Lazcano, H., Vieto, Y., Moran, J., Donadio, F. & Carbonó, A. (2014). *Características del Sueño y su Calidad en Estudiantes de Medicina de la Universidad de Panamá*. Revista Médico Científica. 27 (1), 3-11.
- L.M. (1997). Reflexiones metodológicas sobre calidad de vida y estado nutricional en comunidades rurales de la frontera sur. Estudios de antropología biológica, IX: 359-380
- Maderuelo, J. (2008). *La idea de Espacio*. Madrid: Akal.
- Mondelo, R. (1994). *Ergonomía 1*
- Mulder, G. (1990). *The heart of mental effort Groningen*
- Neufert, E. (2007). Arte de proyectar en arquitectura. Barcelona: Gili.
- Nussbaum, M.; Sen, A. (1996). La calidad de vida. México: Fondo de Cultura Económica.
- ONU Habitat. (2008). State of the World's Cities 2010-2011. Bridging the urban divide. London: Earthscan
- Para Ti. (2018). *La siesta es rentable: la falta de descanso provoca pérdidas millonarias*. Recuperado el 20/10/2019. Disponible en: <https://www.infobae.com/parati/estar-mejor/2018/06/09/la-siesta-es-rentable-la-falta-de-descanso-provoca-perdidas-millonarias/>
- Perel, V. , Blanco I. y Shapira C. (1991). Calidad y productividad. Buenos Aires: Editorial Tesis Norma
- Pfeiffer, B. B. (2015). Wright. Arizona: Editorial Taschen.
- Real Academia Española (2018). Recuperado el 14/4/2019. Disponible en: <https://dle.rae.es/?id=G1kAF4I>
- Rivas, R, R (2013). *Ingeniería Humana, aspectos ergonómicos en el diseño industrial y en la producción*. Buenos aires: Diseño.
- Sánchez F.J.L (2013). *Investigación sobre la relación entre el sueño y el rendimiento escolar*. Universidad Internacional de la Rioja.
- Skaer TL, Sclar DA. Economic implications of sleep disorders. Pharmacoeconomics 2010; 28 (11): 1015-1023.

Welford. (1973). *Sociedad : problemas y métodos de estudio*. España: Martínez Roca.

Wisner. A (1988). *Ergonomía y Condiciones de trabajo*. Argentina: Humanitas.

Bibliografía

- Carreño, F. (2003). *Arte minimal. Objeto y sentido*. Madrid: Antonio Machado Libros.
- Camargo Cea, N. *Diseño industrial y ergonomía*. Recuperado el 14/5/2019. Disponible en: <http://www.semec.org.mx/archivos/9-35.pdf>
- Maas, J. (2007). *Power Sleep*. Estados Unidos: Harpercollins.
- Dunnette, M. y Kichner, W. (1976). *Psicología industrial*. México: Trillas.
- Feingold, V. (2014). Claves para diseñar espacios de trabajo. Disponible en: https://issuu.com/ndiricci/docs/arq_mas_oficinas_6
- Flores. F (2009). *Ergonomía para el diseño*. México: Designio.
- Maderuelo, J. (2008). *La idea de Espacio*. Madrid: Akal.
- Mondelo. R. (1994). *Ergonomía 1*
- Littlehales, N. (2017). *Dormir*, España: Planeta.
- Rivas. R, R (2013). *Ingeniería Humana, aspectos ergonómicos en el diseño industrial y en la producción*. Buenos aires: Diseño.
- Sara C. Medndick, Ph.D. 2006, *Take a nap! Change You Life*. Estados Unidos: Workman Editorial.
- Veses Martinez, E. 1998. *¿Qué es la ergonomía? La ergonomía y la oficina de hoy*. Ing.
- Slemenson, C. (2012). *La ergonomía y el ergónomo: un aporte para la construcción de la profesión en la República Argentina*. Disponible en: <http://www.ceil-conicet.gov.ar/wp-content/uploads/2016/11/2013slemenson.pdf>.
- Vidiella. A (2016). *Arquitectura Efímera*. Buenos Aires: Promopress.
- Laurig, W. y Vedder, J. *Ergonomía*. Cap 29
- Skaer TL, Sclar DA. Economic implications of sleep disorders. *Pharmacoeconomics* 2010; 28 (11): 1015-1023.
- Guía del Descanso Saludable (2018). Recuperado el 1/9/2019. Disponible en: <https://www.cfisiomad.org/PrevencionEscolares/guiadeldescanso.pdf>
- Mulder, G. (1990). *The heart of mental effort Groningen*
- Diéz, J., Redondo López, C., Barreiro Fernández, B., López Cabarcos, A.; *Administración de empresas. Dirigir en la sociedad del conocimiento*. Ed. Pirámide
- Lazcano, H.,Vieta, Y., Moran, J., Donadio, F. & Carbonó, A. (2014). *Características del Sueño y su Calidad en Estudiantes de Medicina de la Universidad de Panamá*. *Revista Médico Científica*. 27 (1), 3-11

- AOTA. (2010). *Marco de trabajo para la práctica de terapia ocupacional: dominio y proceso*. Recuperado el 1/9/2019. Disponible en: <http://www.terapia-ocupacional.com/aota2010esp.pdf>
- Casas, X. (2016). Cada vez más empresas promueven la siesta para incrementar la productividad laboral. *El Cronista*. Disponible en: <https://www.cronista.com/negocios/Cada-vez-mas-empresas-promueven-la-siesta-paraincrementar-la-productividad-laboral-20160712-0007.html>. Recuperado 9 de septiembre 2018.
- Centro de estudios para el desarrollo económico metropolitano. (2012). *Dinámica y Estructura*. Buenos Aires: GeneraciónBA. Disponible en: http://www.generacionba.gov.ar/areas/hacienda/sis_estadistico/areas_tematicas/dinamica_estructura/indec.php. Recuperado el 7 de noviembre de 2017.
- Ching, F. (2002). *Arquitectura, forma, espacio y orden*. México: Editorial Gustavo Gili, SL
- Ching, F. y Binggeli, C. (2011). *Diseño de Interiores*. Barcelona: Editorial Gustavo Gili, SL
- Coghlan, Mariangel. (2012). *Espacios pequeños*. Disponible en: <http://www.mcoghlan.mx/blog/?p=2331>. Recuperado el 26 de abril de 2017.
- Cortez, M. (2016). En Alta Gracia, un hotel ofrece el “servicio de siesta”. *La Voz del Interior*. Disponible en: <http://www.lavoz.com.ar/regionales/en-alta-gracia-un-hotellofrece-el-servicio-de-siesta>. Recuperado el 11 de junio 2018. Daltabuit, M.; Cisneros R.; H.B.; Santillán H., E.; Ríos T., A.;
- Vázquez G.; L.M. (1997). Reflexiones metodológicas sobre calidad de vida y estado nutricional en comunidades rurales de la frontera sur. *Estudios de antropología biológica*, IX: 359-380
- Daltabuit, M.; Mejía J.; Álvarez, L. (2000). *Calidad de vida, salud y ambiente*. Cuernavaca: CRIM-UNAM. Dirección General de Estadística y Censos del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. (2017). *Buenos Aires en números. Te cuenta la Ciudad. Año 4. Número 4*. [en línea]. Buenos Aires: DGEyC. Disponible en: https://www.estadisticaciudad.gob.ar/eyc/wpcontent/uploads/2017/05/2017_05_buenos_aires_en_numeros.pdf. Recuperado el 19 de marzo de 2018.
- Dirección General de Estadística y Censos. Ministerio de Hacienda GCBA. (2017). *Establecimientos, habitaciones disponibles y plazas disponibles por categoría hotelera*. Ciudad de Buenos Aires. Año 2008-2017. Buenos Aires: DGEyC. Disponible en: <http://www.estadisticaciudad.gob.ar/eyc/?p=71024>. Recuperado el 9 de junio de 2018.
- Para Ti. (2018). *La siesta es rentable: la falta de descanso provoca pérdidas millonarias*. Recuperado el 20/10/2019. Disponible en: <https://www.infobae.com/parati/estar-mejor/2018/06/09/la-siesta-es-rentable-la-falta-de-descanso-provoca-perdidas-millonarias/>
- Etchenique, M. (2015). *Vivir en 30 metros cuadrados, una tendencia que crece entre los porteños*. *Clarín*. Disponible en: https://www.clarin.com/ciudades/departamentos-chicos_0_rkflu6AuPme.html. Recuperado el 11 de abril de 2018.
- Hascher, R., Jeska, S. y Klauck, B. (2005). *Atlas de edificios de oficinas*. Barcelona: Editorial Gustavo Gili.

Perel, V. , Blanco I. y Shapira C. (1991). Calidad y productividad. Buenos Aires: Editorial Tesis Norma

Pfeiffer, B. B. (2015). Wright. Arizona: Editorial Taschen.