

# Sobre reposos, formas y descansos



Por: José Guillermo Ángel R. / [revista.universitascientifica@upb.edu.co](mailto:revista.universitascientifica@upb.edu.co)

**Si el colchón de Freud  
y sus pacientes hubiera  
sido cómodo, quizá los sueños  
habrían sido otros  
y su interpretación distinta.  
Deducido  
de Michel Onfray**

**V**ivimos una época de celeridad, de reducción del espacio, de sobrepoblación, de contaminación y de malestar para los sentidos. Nos sentimos estrechos. Ya esto lo habían pensado los monjes medievales que, previendo los desmanes del bullicio y estrechez de los burgos, se retiraron a sitios con buen aire y silenciosos para poderse dar a la meditación, la contemplación y el buen descanso. Los árabes, menos rigurosos (muy amigos de la algarabía), también entendieron la necesidad de sentirse bien e inventaron los cojines, ese mobiliario que se integra a las formas corporales y permite sentirse en plenitud. El lugar donde se conversaba y filosofaba en Estambul, se llamó el diván, palabra que después sirvió



Fotos y gráficos: Cortesía Grupo de Investigación



El cuerpo humano es una estructura orgánica que permite pensar de manera lógica si se encuentra en condiciones adecuadas de reposo.

para denominar el mueble que utilizan los psicoanalistas para que el paciente hable sin sentirse incómodo (presionado por el cuerpo).

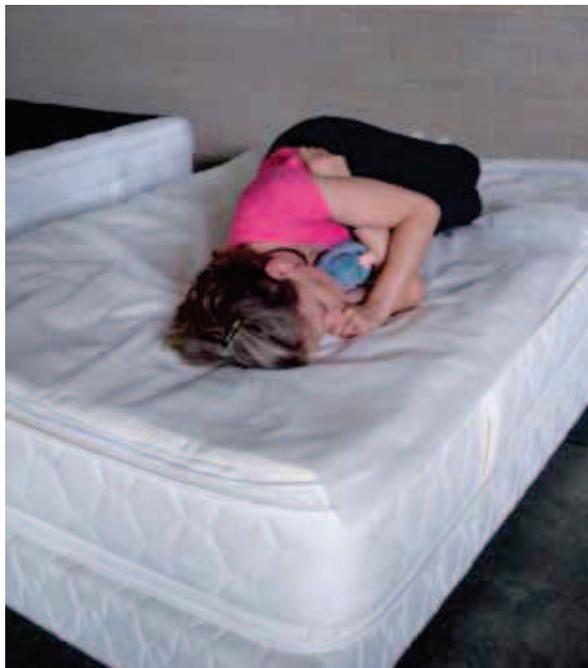
Pero a cada generación le toca un mundo en particular y la inteligencia humana resuelve los problemas que aparecen, cada vez más complejos, pero no por ello insalvables. Sin conciencia de las complicaciones, no hubiéramos desarrollado inteligencia.

El cuerpo humano es una estructura orgánica que permite pensar de manera lógica si se encuentra en condiciones adecuadas de reposo. Si el organismo se adapta debidamente a las estructuras a las que se integra, se convierte en ellas o, al menos, no entra en contradicción con los límites de la exterioridad, se predispone a razonar y actuar correctamente. De aquí que cuando trabajamos, hablamos o ejecutamos cualquier acción, carecemos de cuerpo (de conciencia de él) si nada nos afecta. Y es claro: si algo lo afecta, eso que lo afecta se manifiesta

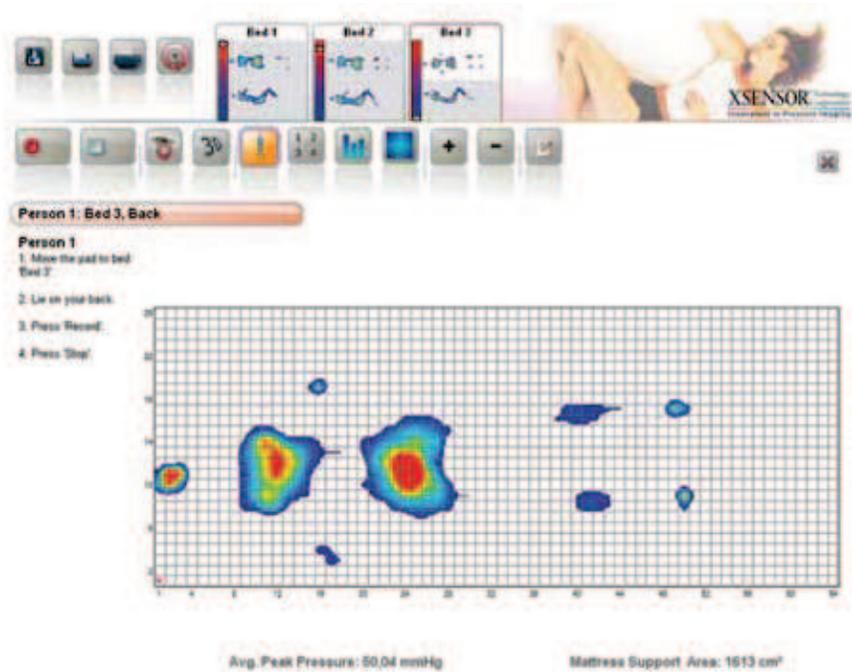
en la manera como pensamos. La tranquilidad (ataraxia) o, en términos de Baruj Spinoza, la quietud (en la que nada está en desorden), es la base de cualquier entendimiento y predisposición positiva.

El cuerpo (a través del tacto y todo el cuerpo es tacto) nos da nociones de realidad concreta. Si algo lo altera, informa de inmediato a la mente, llevándolo a reaccionar y dando cuenta de que ese organismo existe. Pasa igual cuando sucede lo contrario (cuando no es alterado), que el cuerpo pierde su noción de él y, de la realidad concreta, pasamos a la conceptual, que es la que proporciona el conocimiento positivo. O al reposo, que proporciona el descanso.

La relación entre acción y reposo, estudiada en 1940 por Hywel Murrell, psicólogo inglés, se llamó Ergonomía (de *ergón*, trabajo y *nomía*, conocimiento) y hoy se cataloga como Ingeniería de factores humanos, que tiene como base el establecimiento de la unidad correcta (la mutua adaptación) entre fisiología, psicología y entorno para lograr el debido equilibrio entre el hombre (ser pensante) y la realidad que le proporciona el cuerpo.



**El cuerpo (a través del tacto y todo el cuerpo es tacto) nos da nociones de realidad concreta. Si algo lo altera, informa de inmediato a la mente, llevándolo a reaccionar y dando cuenta de que ese organismo existe.**



## Dormir bien es estar bien

Voltaire, el sarcástico filósofo francés del siglo XVIII, decía que la vida no era tan dura, pues nos pasábamos casi la mitad de ella durmiendo. Claro que todo depende, y esto quizá no lo tuvo en cuenta Voltaire (que dormía en un mullido colchón de plumas), de cómo se duerma y en qué condiciones, no solo emocionales sino materiales.

Entre 2010 e inicios del 2011, la línea de investigación en ergonomía del Grupo de Investigación de Estudios en Diseño, GED, de la Facultad de Diseño Industrial de la UPB, liderado por Luz Mercedes Sáenz Zapata, realizó una investigación ergonómica con relación a almohadas y colchones, con el fin de establecer las condiciones óptimas de descanso en el momento de acostarse, reposar, dormir y levantarse. Para ello no solo se estudiaron las condiciones estructurales del cuerpo en reposo sino los hábitos y las



Foto: Natalia Botero Oliver

Equipo investigador integrado por: Ana María Lotero Arias, Martha Elena Arias de Lotero, Emilio Cadavid Guzmán y Luz Mercedes Sáenz Zapata, líder del proyecto.

posturas de los durmientes, el material y estructura de los colchones y las almohadas, la situación antropocéntrica (relación del hombre con el ambiente) y las condiciones de comodidad necesarias para que el cuerpo no se convirtiera en un obstáculo para el sueño.

La investigación obligó a un profundo trabajo de campo y laboratorio, en términos cualitativos y cuantitativos, que incluyó personas, conceptos avanzados de confort, ortopedia y ergonomía, ingeniería de producto, pruebas con los usuarios y relaciones psicología-resultados. El producto final fue un colchón y una almohada óptimos para las condiciones de vida moderna, fundamentado en la biomecánica, el confort térmico, la cultura del material y la ergonomía, creando un efectivo sistema producto-usuario-contexto.

En la investigación participaron profesores de varias disciplinas y estudiantes de la Universidad. Y el dormir (al que Piero bien le cantó) ya puede ser leído, no solo desde el temible insomnio, sino sobre el real descanso. Y sin tanta interpretación freudiana.

**El producto final fue un colchón y una almohada óptimos para las condiciones de vida moderna fundamentado en la biomecánica, el confort térmico, la cultura del material y la ergonomía.**



### Ficha técnica

**Nombre del proyecto:** Evaluación de condiciones ergonómicas de una línea de colchones y almohadas

**Palabras clave:** Cuerpo. Ergonomía. Almohadas. Colchones

**Grupo de Investigación:** Grupo de Investigación de Estudios en Diseño - GED

**Escuela:** Arquitectura y Diseño

**Líder del proyecto:** Luz Mercedes Sáenz Zapata

**Correo electrónico:** luzmercedes.saenz@upb.edu.co