



Evento Híbrido
Virtual / Presencial



Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

www.corporacionsoa.co

45° Congreso de Ergonomía, Higiene, Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia
29, 30 y 31 de octubre de 2025

Espacios para el Ocio



Julie Waldron

Julie.Waldron@eia.edu.co

PhD Factores Humanos, Arquitecta

Profesora Escuela de Ingeniería y Ciencias Básicas

Universidad EIA



Organiza:



“We definitely know more about good habitats for mountain gorillas, siberian tigers, or panda bears than we know about a good urban habitat for Homo Sapiens”.

“Definitivamente sabemos más sobre los buenos hábitats para los gorilas de montaña, los tigres siberianos o los osos panda que sobre lo que constituye un buen hábitat urbano para el Homo Sapiens.”

Jan Gehl

Espacios para el Ocio

La palabra “urban” viene del latín “urbanus” que significa “cortés” y se refiere al acto de mostrar cortesía y respeto por los otros.

El origen del espacio urbano data desde el inicio de la democracia en Grecia, donde los espacios públicos se usaban para transacciones comerciales, encuentros políticos, militares, deportivos y religiosos.

Julie Waldron, Human Behaviour Outdoors and the Environmental Factors (2018)



Foto: Jorge H. Salazar

Lugar: Plaza Cisneros, Medellín, Colombia

Sociedad Disciplinaria vs. Sociedad del Rendimiento (Byung-Chul Han, 2007)

Sociedad disciplinaria (Foucault):
Arquitectura y urbanismo en
torno a hospitales, psiquiátricos,
cárceles, cuarteles y fábricas.

Sociedad del negativismo y la
prohibición: “No-poder”

Prohibiciones, vigilancia y
obediencia.

Sociedad del Rendimiento: Arquitectura y
urbanismo en torno a gimnasios, oficinas, bancos,
aviones, centros comerciales y laboratorios
genéticos.

Sociedad del positivismo: Poder.

El sujeto de rendimiento es más rápido que el de
obediencia. El poder no anula el deber.

Presión del rendimiento. El exceso de trabajo y
rendimiento se agudiza y se vuelve auto
explotación.

Sociedad Disciplinaria vs. Sociedad del Rendimiento (Byung-Chul Han, 2007)

Old Market Square, Nottingham 1920's - 2020



Foto: https://www.bottesfordhistory.org.uk/content/catalogue_item/bottesford-local-history-archive/box-family-photographs-and-postcards-early-20th-century/old-market-square-nottingham-edwardian-era



Foto: <https://www.visit-nottinghamshire.co.uk/things-to-do/old-market-square-p593561>

¿Qué tenemos?

Exceso de estímulos y de información.

Percepción fragmentada y atención dispersa.

El Multitasking no es un progreso para la sociedad del rendimiento. Ya que no permite sumergirse de manera contemplativa en lo que está al frente. Los logros culturales de la humanidad se deben a la atención profunda y contemplativa.

Hiper-atención: atención dispersa, acelerado cambio de foco entre diferentes tareas, fuentes de información y procesos.

No admite el aburrimiento profundo, necesario para procesos creativos.

Genera enfermedades mentales por cuenta del exceso de positividad.

Los espacios públicos están evolucionando para incluir temas como el esparcimiento, la salud y el bienestar (Gehl & Svarre, 2013).

Más aún, los espacios públicos cumplen un rol fundamental en el derecho que tenemos todos los humanos:

“Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas”

Art. 24 Declaración Universal de los Derechos Humanos(1948).

Julie Waldron, Human Behaviour Outdoors and the Environmental Factors (2018)

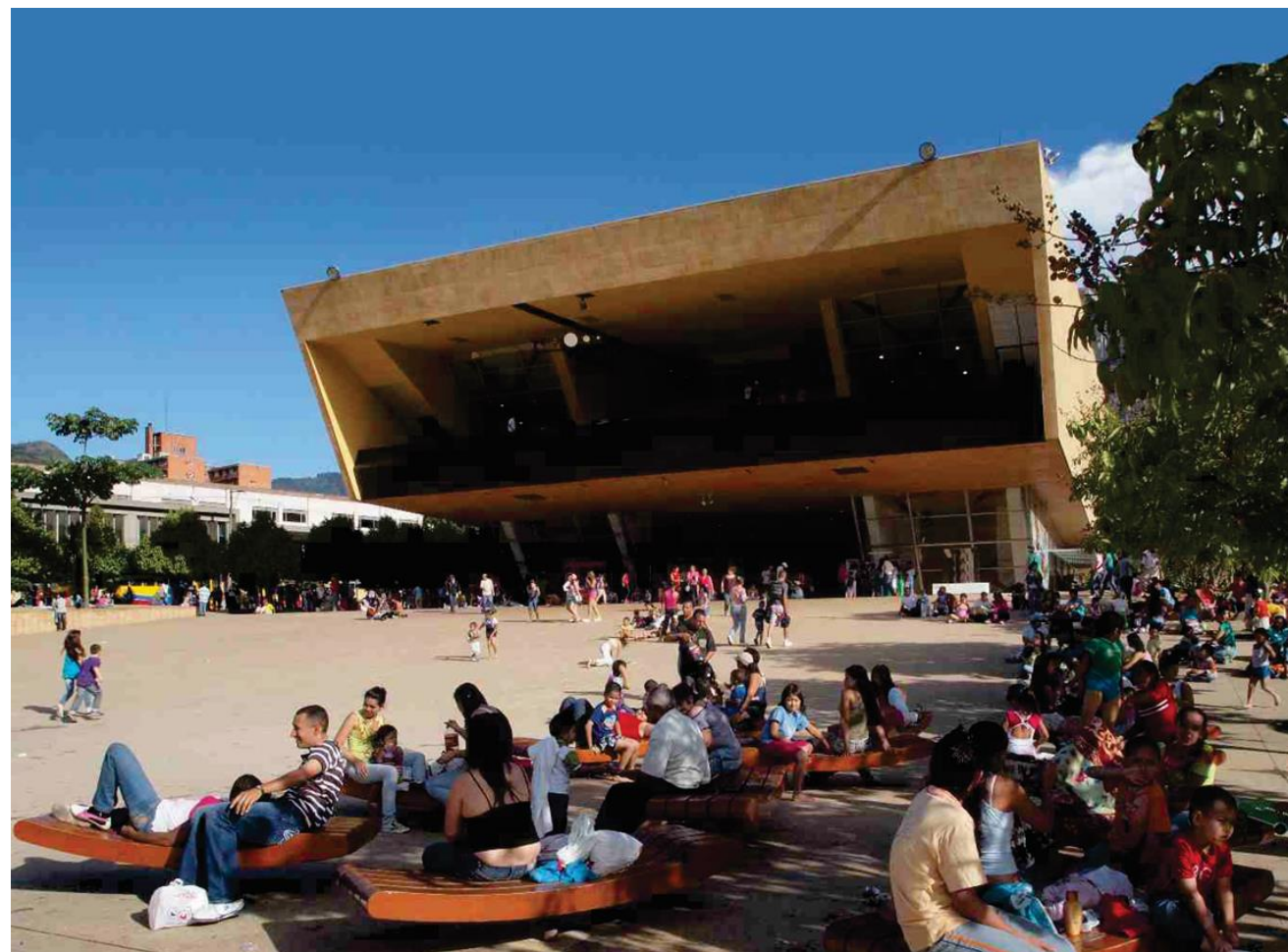


Foto: Juan Felipe Gómez

Lugar: Parque de los Deseos, Medellín - Colombia

Espacios para el Ocio

Actores públicos y privados involucrados en el desarrollo de las ciudades han sido criticados por la falta de inclusión y democratización de los espacios públicos.

Han sido descuidados, invadidos, excluyentes, segregados, privatizados...

(Carmona & Wunderlich, 2012)

Foto: Julie Waldron
Lugar: Karluv most, Praga, República Checa

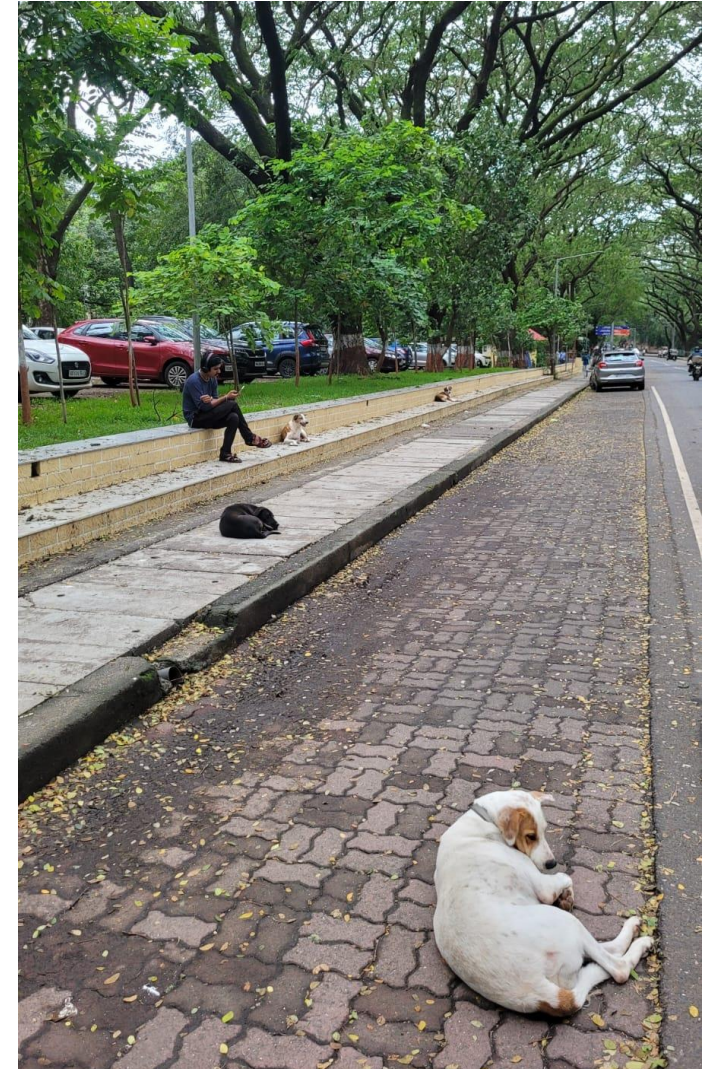


Sociedad del Ocio (Jan Gehl)

A medida que la jornada laboral disminuyen, y el tiempo libre aumenta (mitad s. XX), los espacios públicos urbanos se convierten en espacios de recreación y descanso. Las personas habitan con mayor frecuencia y periodos de tiempo las calles, plazas y parques.

Así las ciudades no solo deben responder a “actividades necesarias”, también deben ofrecer espacios para “actividades opcionales”.

Foto: Julie Waldron
Lugar: Mumbai, India



Byung-Chul Han vs. Jan Gehl

Aspecto	Han – “Sociedad del rendimiento”	Gehl – “Sociedad del ocio”
Estructura temporal	La frontera entre trabajo y vida se disuelve; todo momento puede volverse productivo.	Existe una división clara entre el tiempo de trabajo y el tiempo libre.
Implicación espacial	Privatización y digitalización de la experiencia; el ocio se traslada a entornos controlados o virtuales.	Expansión de los espacios públicos y de ocio; la ciudad se abre al encuentro y la recreación.
Actividad humana	Autoexplotación y optimización continua; incluso el descanso se mide por su utilidad.	Actividades opcionales, sociales y restaurativas, ligadas al bienestar.
Desafío para el diseño	Recuperar el descanso genuino, la lentitud y la experiencia no instrumentalizada.	Crear espacios que inviten a la presencia, la interacción y la pausa.

¿Cómo diseñar sociedades, empresas, familias que no nos condenen a vivir en un perpetuo sacrificio, sino que pongan al alcance de todos el goce sencillo de la vida?

David Escobar, Director Comfama.

¿Cómo le invertimos más a diseñar el descanso?



Detalle de la portada del nuevo álbum de Bad Bunny, 'Debí tirar más fotos'. **ROBINSON FLORIAN** (RIMAS ENTERTAINMENT)

Recolectar Datos de Comportamiento Humano:

Datos y mapeos de cómo usa la gente el espacio, por donde se mueven, en qué momento hay más gente, dónde permanece, dónde acelera, identificación de patrones de comportamiento.

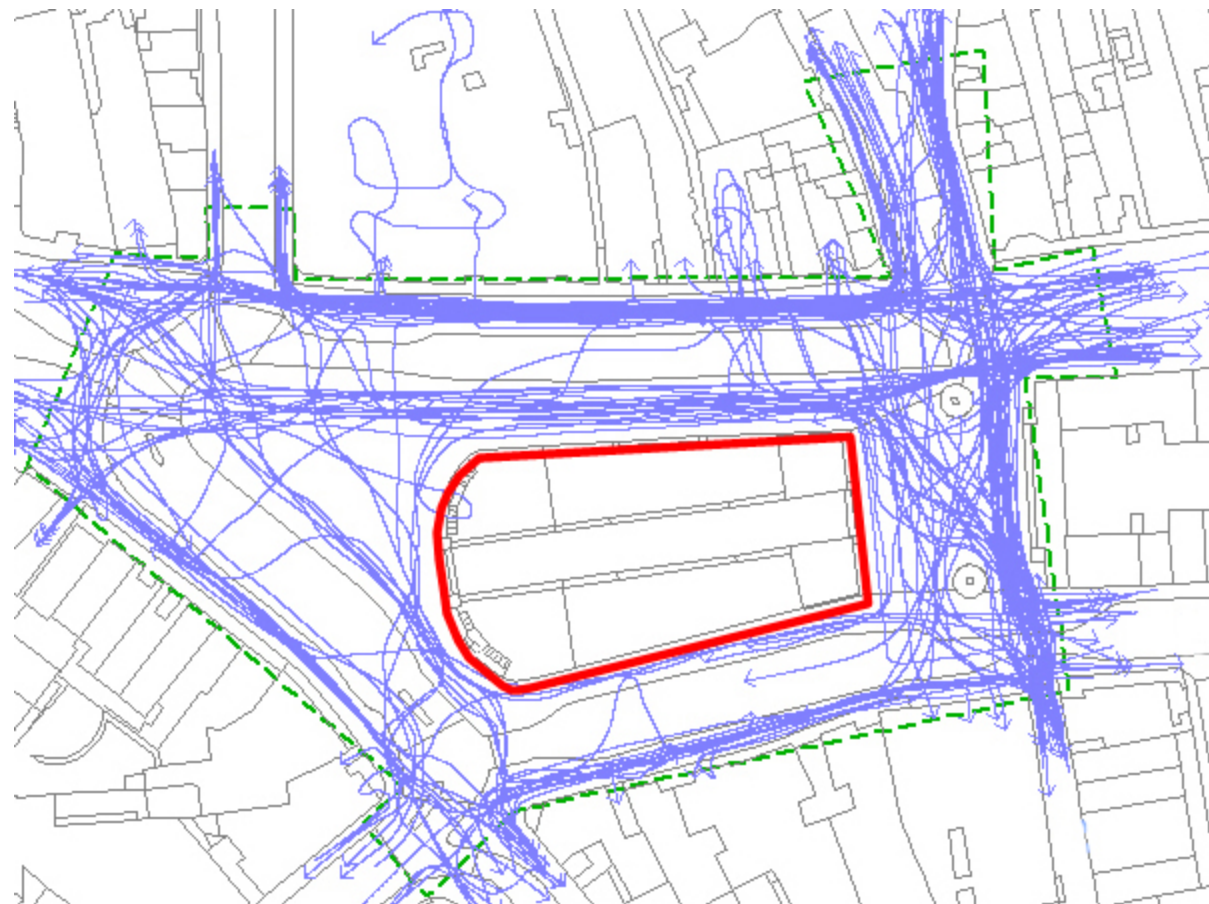


Imagen: Trazado de Movimiento de Peatones en la Plaza de Nottingham

Autor: Space Syntax

Parques del Río, Medellín

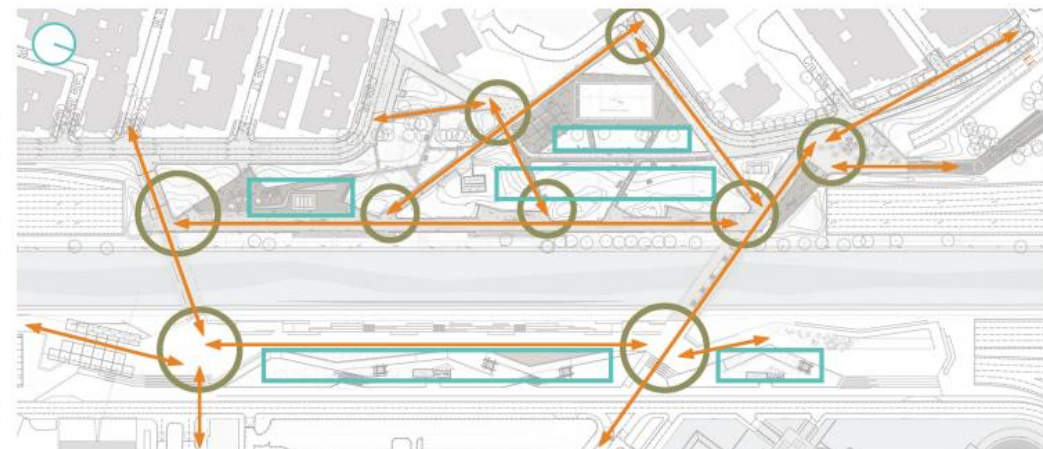
Diseño: Latitud Taller de Arquitectura y Ciudad
Asesoría en Factores Humanos y Bioclimática: PVG Arquitectos

URBANO

FLUJOS Y ZONAS PEATONALES

El movimiento de los peatones en el espacio público obedece a múltiples factores: sociales, ambientales, psicológicos, entre otros. El urbanismo por su parte es un conjunto de elementos que dan instrucciones al cuerpo para habitar el espacio. De acuerdo con los estudios realizados por Jan Gehl en Dinamarca (Gehl et al., 2013), se ha demostrado que factores ambientales como la velocidad de viento pueden variar la velocidad de la marcha humana, haciendo que las personas cuando sienten frío caminen más rápido y en línea recta; o según en estudios realizados en Inglaterra (Nikolopoulou et al., 2001) la radiación solar directa puede afectar el tiempo de permanencia de los usuarios en el espacio, en el caso de zonas con estaciones la gente prefiere sentarse en el sol y en zonas tropicales la gente prefiere permanecer en la sombra (Marcus et al., 2013).

En el caso del proyecto "Parques del Río Medellín", es posible categorizar las condiciones de los transeúntes según los usos del espacio y la jerarquía que estos demandan de acuerdo con las actividades que allí se desarrollan. Es decir, en los espacios donde la actividad principal es circular, se deben optimizar las condiciones de accesibilidad y en el caso contrario, las zonas de estancia, se debe promover la variación de las actividades que seduzcan al usuario a permanecer en el sitio. Así, se propone dividir los tipos de usuario en tres grupo: Usuarios de Paso, Usuarios de Permanencia Corta y Usuarios de Permanencia Larga.



Se indican los flujos peatonales asociados a las zonas de usabilidad

FLUJOS Y ZONAS DE USABILIDAD

a ← b

LOS USUARIOS DE PASO

Son quienes habitan el espacio como un paso obligado. Dentro de su trayecto y en su recorrido de entrada y salida del proyecto presentarían la línea más recta dentro del flujo de peatones. El proyecto debe brindar a estos usuarios la facilidad de moverse rápido en su trayecto y estar ubicados en el camino. Por lo tanto se recomienda que en estas zonas se eviten las muestras en medio de las circulaciones, no se recomiendan cambios de niveles y/o tipos de piso, dado que estos varían la biomecánica de la marcha humana, y se sugiere dar prioridad a la señalización dentro del campo visual inmediato con el objetivo de guiar al peatón. Los cruces en los trayectos de los Usuarios de Paso son puntos perfectos para información, mapas, teléfonos públicos, baños, conexiones eléctricas (para dispositivos móviles, portátiles) u otras facilidades que el espacio pueda brindar. Los Usuarios de Paso son de gran vitalidad para el espacio público dado que aumentan los niveles de seguridad por momentos el espacio habitado, y con esto se incrementa el deseo de uso de otros usuarios.



a ← b

LOS USUARIOS DE PERMANENCIA CORTA

Son personas que llegan al espacio para estar en un lugar específico y continuar su camino. El proyecto debe responder a estos usuarios con zonas de estancia de fácil acceso que permitan estar por un periodo corto y salir del lugar. Los Usuarios de Corta Permanencia usan este lugar como punto de encuentro o son visitantes frecuentes, vecinos del Parque. Las cruces entre las vías peatonales principales y bordes del parque son estancias adaptadas por este tipo de usuarios en donde se puedan generar servicios (baños, comercio, información, conexión con sistemas de transporte, etc.) y sitios de permanencia con protección de sol y lluvia.



a ← b

LOS USUARIOS DE PERMANENCIA LARGA

Habitán el espacio durante una mañana, la tarde o el día entero. El porcentaje de ocupación del espacio con estos usuarios será sujeto al tiempo libre de la población, por ejemplo: jornada laboral/ vacacional, fines de semana, reuniones especiales o reuniones. Por lo tanto, los elementos arquitectónicos propuestos para satisfacer a estos usuarios obedecen a temporalidades. En estos puntos se sugiere generar zonas de estancia con protección de sol en las mañanas medio día y tardes. Con esto, algunos sectores del Parque serán apreciados más que otros de acuerdo a la hora del día y los habitantes; se recomienda disponer de áreas de protección de la lluvia que le permitan a los usuarios conectarse fácilmente con los sistemas de transporte para evacuar el lugar. Asimismo, instalar un sistema de ubicación y mapas para turistas que permitan conectar el Parque con la ciudad y los sistemas de transporte, basado en los cruces o puntos estratégicos del proyecto e implementar baños y servicios técnicos. Aunque el Parque no requiere una cantidad de baños que asuma la máxima ocupación del espacio, se recomienda diseñar una zona de servicios multipropósito que permita adicionales baños públicos móviles, plantas de energía u otro tipo de infraestructura que se pueda necesitar en los momentos de mayor ocupación.



PARQUES DEL RÍO MEDELLÍN

© PVG ARQUITECTOS S.A.S. MEDELLÍN, COLOMBIA. 2014. 11

Autor: Space Syntax

Parques del Río, Medellín

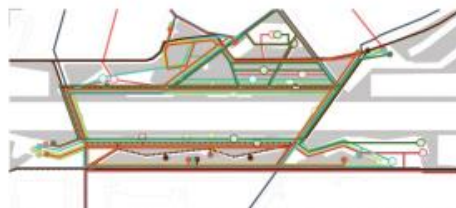
URBANO / ERGONÓMICO

ESTRATEGIA GENERAL DE SEÑALÉTICA, ACCESIBILIDAD Y SERVICIOS

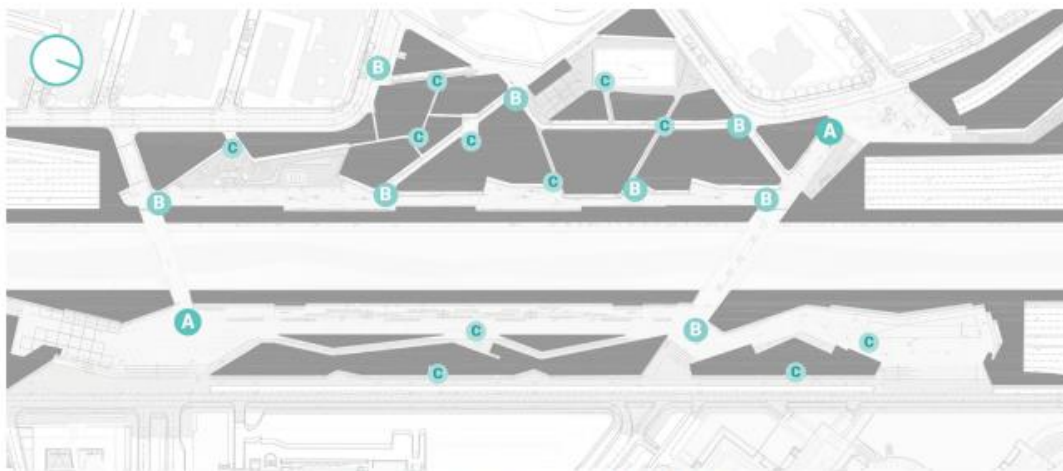
Se propone jerarquizar los elementos de señalización y servicios de acuerdo con la cantidad de usuarios que se cruzan en los espacios. Así la información macro, como: baterías de baños, puntos de información, puestos de ventas, mapas táctiles y visuales, rampas, bahías de transporte público, teléfonos públicos, cruces peatonales e información general del parque, responden a la mayoría de los usuarios ubicándose en los **PUNTOS CATALIZADORES** del parque.

Siguiendo la estrategia de jerarquía, habrán espacios de cruce de usos intermedios, estos son las estancias más accesibles del proyecto, como: los parques propuestos o senderos secundarios. Allí se recomienda que el contenido de la señalización se refiera a ubicación de servicios cercanos como las zonas principales o sectores específicos cercanos (ej. canchas, parques, graderías). Estas ZONAS son **INTER-MEDIAS** debido a que conectan los sectores principales y de uso específico.

Finalmente, los **ESPACIOS DE USO ESPECÍFICO** son los hitos del parque con usos definidos. Se sugiere que la señalización en estos sectores entregue a los usuarios con información del proyecto, el río, la vegetación o la ciudad. Se recomienda que tengan servicios básicos mínimos como baños o teléfonos dado que los usuarios permanecerán por largos periodos de tiempo.



*Los estudios se realizaron para hombre percentil 95 (95%) de Anchura Biacromial (de los hombros). La clasificación de percentiles se hace de acuerdo a los Parámetros Antropométricos de la población laboral colombiana 1995 (Acopia 95).



RECOMENDACIONES GENERALES A LA SEÑALÉTICA

A continuación se presentan algunas sugerencias al tipo de señalética que debería aparecer en el recorrido de cada uno de los usuarios, que deberá ubicarse teniendo en cuenta el orden jerárquico definido en el gráfico anterior.

Información de transporte: buses, metro, taxis, parqueaderos de bicicletas, bicicletas públicas.	Información educativa: sobre los árboles, el río, la ciudad o el parque.	Punto jerárquico que sirva como punto de encuentro.
Información de ubicación general en el parque, ¿dónde estoy?	Información bilingüe: en inglés y español.	Señalización especial: Braille en mapas y textos; tableta táctil en senderos y estancias.
Información de servicios: baños, comidas, transporte, teléfonos, puntos de información.	Información de los hitos urbanos: con respecto al parque, datos curiosos del proyecto y la ciudad.	Señalización de ciclovía, bebederos y parqueaderos públicos de bicicletas.



Parques del Río, Medellín

URBANO / ERGONÓMICO

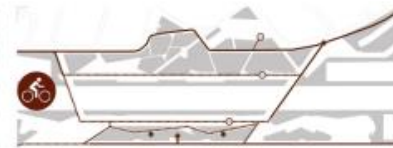
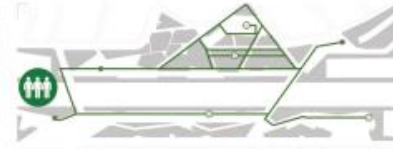
ESTUDIO DE USUARIOS

CIRCUITOS URBANOS

A continuación se presentan los mapas urbanos donde se marcan los circuitos o recorridos de 9 tipos de usuarios identificados en el proyecto "Parques del Río Medellín": Usuarios de paso, familias, turistas, vecino residencial, vecino empresarial, personas solas, grupos, usuarios con limitaciones físicas y personas en bicicleta. Igualmente en los circuitos se ilustran las zonas que por su vocación de uso serían de estancia corta o estancia larga, señalados con las siguientes convenciones:

— Circuito ● Estancia corta ○ Estancia larga

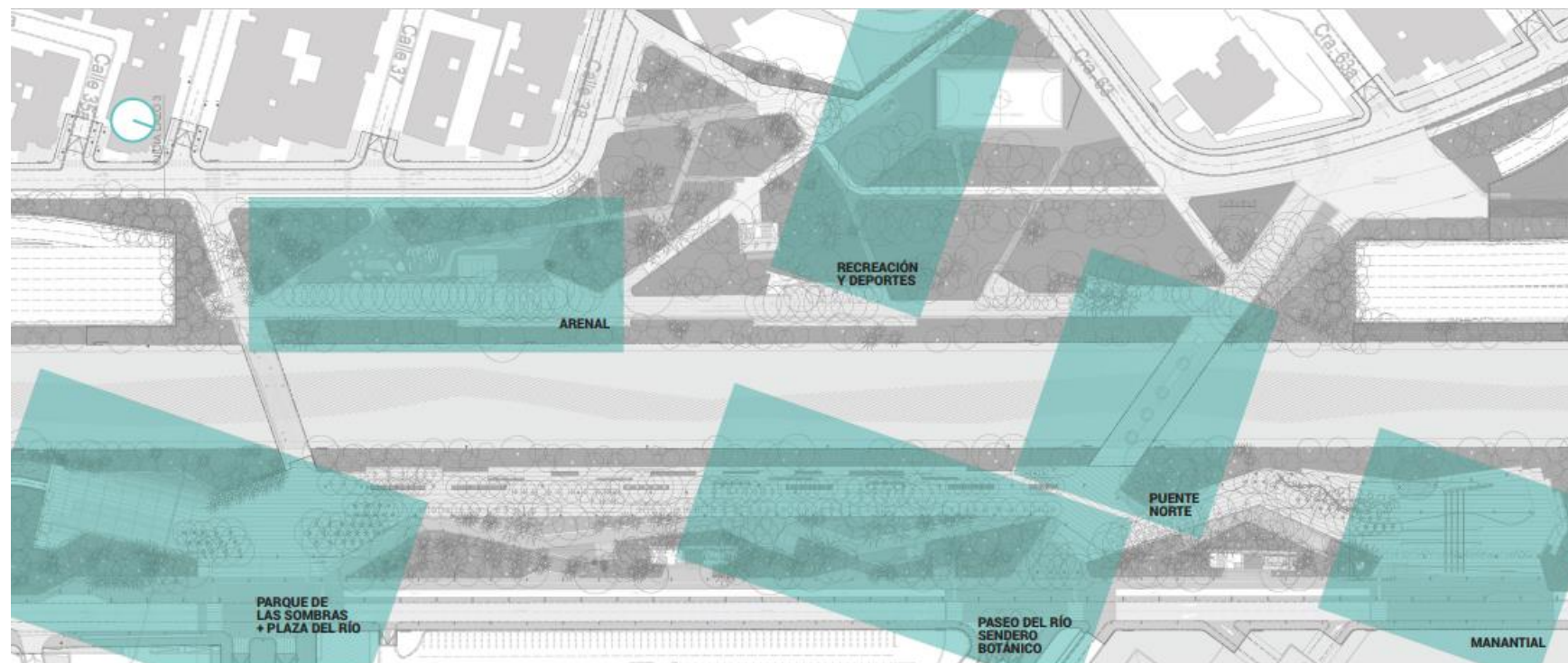
El estudio de usuarios pretende identificar las zonas de mayor confluencia, espacios que son visitados por todos los tipos de usuario, ya que esto permite identificar la ubicación y el tipo de señalética a implementar.



*Los estudios se realizaron para hombre percentil 95 (P95) de Anchura Biacromial (de los hombros). La clasificación de percentiles se hace de acuerdo a los Parámetros Antropométricos de la población laboral colombiana 1995 (Acopia 95).



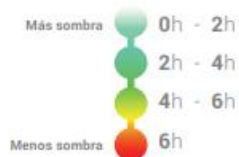
Parques del Río, Medellín



ASOLEAMIENTO

Los estudios de incidencia solar para cada uno de los espacios permiten evitar el trastorno a las actividades y fomentar la permanencia de los ciudadanos en los diferentes sectores del proyecto. Los resultados de las simulaciones, que consideran el efecto de las sombras proyectadas por la vegetación y las edificaciones vecinas, fueron discriminados para el periodo de la mañana o de la tarde porque los niveles de tolerancia a la radiación solar directa son diferentes para cada periodo del día.

Los cálculos de sombra arrojada fueron realizados ante la condición más crítica, que corresponde a un cielo totalmente despejado. En cada ficha se diferencian regiones por colores para cada rango de exposición solar. Las unidades utilizadas son Horas Diarias de Exposición Solar. En tonos rojo y naranja se resaltan los sectores más expuestos al sol, mientras que los tonos azules y grises corresponden a los lugares mejor sombreados.



USABILIDAD DEL ESPACIO DE ACUERDO A LA TOLERANCIA A LA RADIACIÓN SOLAR

Los valores de exposición solar diaria fueron agrupados en rangos de insolación tolerable para diferentes actividades. Los sectores así identificados permiten tomar decisiones acerca de los materiales de piso, la ubicación de mobiliario, así como definir estrategias de gestión y uso del espacio público teniendo en consideración la presencia o no de sombra.

	PERMANENCIA LARGA	Picnic, zona de lectura, juegos con las mascotas, hacer la siesta, proyección de películas, conciertos, festivales, bazares y ferias.
	PERMANENCIA CORTA	Puntos de encuentro, zona de refrigerio, lectura de señalética, hacer fila, contemplar el paisaje y ferias.
	PAUSA URBANA	Tomar agua, entrar al baño, sacar fotografías, realizar videos, parquar la bicicleta, informarse de las actividades y de la ubicación de los servicios, lectura de señalética.
	DESPLAZAMIENTO LENTO	Caminatas guiadas, paseos, caminatas en grupos etarios, paseos con las mascotas, ceremonias, desfiles y procesiones.
	DESPLAZAMIENTO RÁPIDO	Circuitos deportivos, ciclorutas, diligencias, urgencias y evacuación.

Parques del Río, Medellín

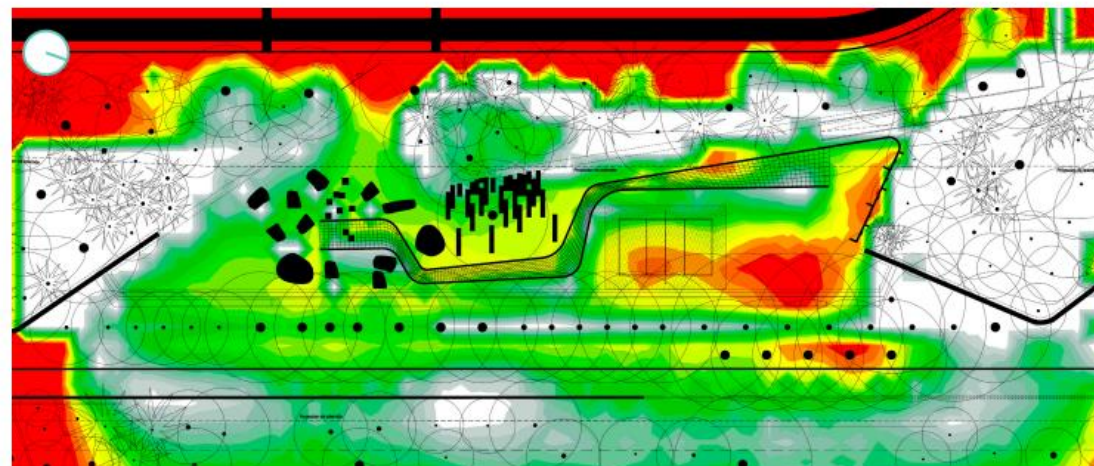
31 SEMANA
de la **SALUD**
OCUPACIONAL
Aprendizaje, experiencia y empatía
en un mundo intergeneracional

☀️ 12:00h-18:00h

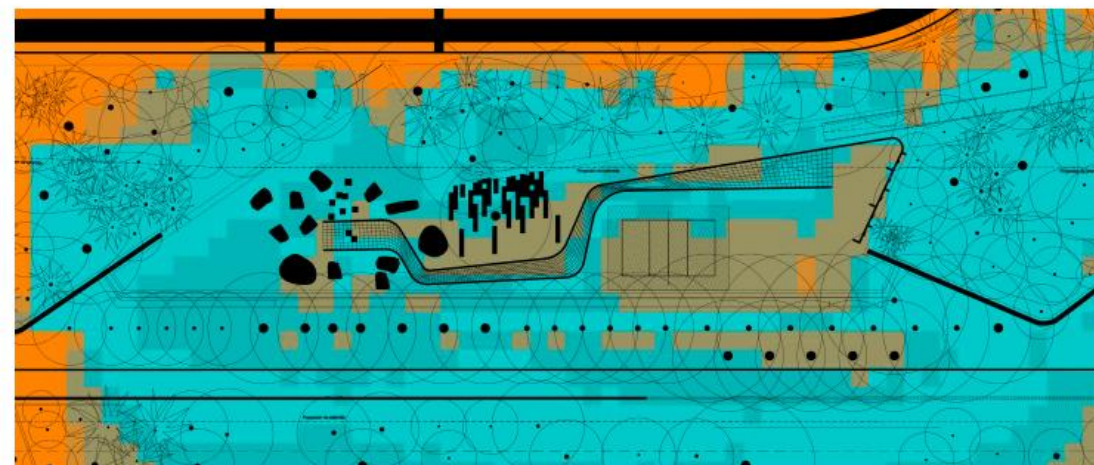


ASOLEAMIENTO URBANO

PROMEDIO ANUAL
HORAS DE EXPOSICIÓN SOLAR
PERIODO EVALUADO
12:00h- 18:00h



USABILIDAD



ARENAL

Organiza:

CSOA CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

31 SEMANA
de la SALUD
OCUPACIONAL
Aprendizaje, experiencia y empatía
en un mundo intergeneracional

**“Hay que aprender a mirar, a pensar,
a hablar y escribir.”**

Nietzsche



Evento Híbrido
Virtual / Presencial

45° Congreso de Ergonomía, Higiene, Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia
29, 30 y 31 de octubre de 2025



SEMANA de la SALUD OCUPACIONAL

Aprendizaje, experiencia y empatía
en un mundo intergeneracional

“En la sociedad del rendimiento, incluso el descanso se mide. Tal vez el diseño más urgente hoy sea el de espacios donde se permita contemplar”

Julie Waldron

Julie.Waldron@eia.edu.co

PhD Factores Humanos, Arquitecta

Profesora Escuela de Ingeniería y Ciencias Básicas

Universidad EIA



Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL



www.corporacionsoa.co

