

TENDENCIA

ES



Espacios sanos para vivir y trabajar

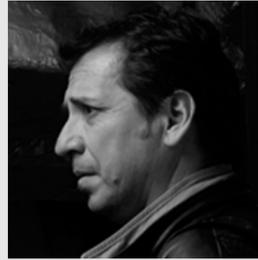
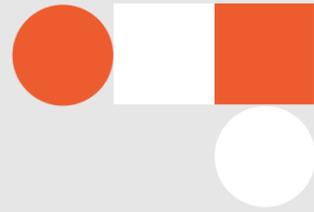
Autor: Enzo Vignolo

ES DESIGN
ESCUELA SUPERIOR
DE DISEÑO
DE BARCELONA

De:

 Planeta Formación y Universidades

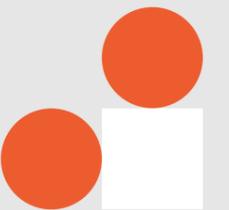
Autor



Enzo Vignolo
Docente de ESDESIGN

Enzo Vignolo es especialista en sostenibilidad, interiores saludables y mobiliario ergonómico. Desde 1993 trabaja como arquitecto y diseñador en diversos países, con despacho propio y en colaboración con otros profesionales tanto en obra pública como privada. Destaca su trabajo como arquitecto en el diseño de viviendas unifamiliares, plurifamiliares y rehabilitación de patrimonio.

Estudia arquitectura en Pontificia Universidad Católica de Chile. Posteriormente se traslada a Barcelona, donde cursa estudios de postgrado en el departamento de proyectos de la ETSAB. Formación continuada en seminarios, debates y mesas redondas, especialmente en referencia a la sostenibilidad en la construcción.



Espacios sanos para vivir y trabajar

El hogar, el espacio de refugio, descanso y desconexión, se ha convertido en estas épocas de restricciones por la pandemia, también en el lugar de trabajo, gracias, sobre todo, a la complicitad de la tecnología. Encajar estas dos dinámicas -compatibilizarlas y alternarlas en el hogar- se ha convertido en un enorme desafío para muchas familias.

Trasladar parte o la totalidad del trabajo fuera de la oficina ha sido una tendencia en alza desde las últimas dos décadas; la pandemia solo ha hecho que acelerar un proceso que ya estaba en marcha. Según los datos del INEM, en España hasta 2019 (no hay datos actualizados a 2021), cerca de un 8% de la actividad laboral se realizaba ocasional o normalmente fuera del puesto de trabajo formal. Aun siendo un dato al alza de forma progresiva (la cifra se había doblado en 10 años), suponía solo un tercio de la media Europea (1). Los perfiles de estas estadísticas muestran que son más mujeres que hombres y más hogares donde hay niños los que deslocalizan su actividad laboral. El acceso y uso de tecnología juega un papel clave en este proceso y en teoría estamos preparados, ya que contamos con una cobertura de fibra óptica de más del 90% de la población y con un 80% de acceso a tabletas y ordenadores. Sin embargo, la empresa en general no

estaba comprometida con este tipo de organización y por supuesto nuestros espacios no estaban preparados para más complejidad de uso.



En casa como en la oficina

Con la entrada del nuevo siglo, la oficina ha evolucionado para ser un lugar en el que estar y sentirse como en casa. En el momento en que la tecnología permitió a los espacios de trabajo liberarse de la dependencia del papel para su organización, su evolución se centró en identificar diversas actividades y rutinas para dotarlas del mobiliario y la calidad ambiental óptimas:

Espacios de concentración, de reunión, de intercambio, espacios para activar la creatividad, de relajación, de movimiento y otros indeterminados, que en su versatilidad incorporan un amplio abanico de estados corporales y mentales para trabajar (A).

El sentido de estos lugares venía propiciado por los estudios que abalaban la importancia de incrementar el bienestar de los trabajadores y con ello generar un aumento de la eficiencia y, por supuesto, de la rentabilidad. Esta relación entre bienestar y eficiencia es la guía para realizar este camino inverso que es la de poder trabajar en casa como en la oficina.

En la vorágine de generar rápidamente un espacio de trabajo en casa, posiblemente ha faltado una reflexión para optimizar la integración de esta nueva dinámica. Es necesario desglosar las distintas actividades que nos exige nuestro trabajo de oficina, entender cómo las queremos realizar y organizar los espacios de que disponemos para conseguir que el trabajo se incorpore de forma saludable en el hogar. En ese sentido, no deberíamos plantear el trabajo únicamente sentado y el escritorio no debiera ser el único espacio productivo.

Evidentemente, la dimensión o la distribución de la vi-

vienda son los principales problemas y la adaptación del interior a esta nueva complejidad depende de múltiples factores: la convivencia familiar, la capacidad económica para invertir en soluciones, el tipo de espacio de trabajo que se requiere, etc. Sea como sea, estaremos obligados a pensar en cómo facilitaremos que todos los miembros de la familia se adapten a esta nueva manera de plantear los nuevos elementos y espacios.

Las zonas de trabajo deberían disfrutar de las mejores condiciones espaciales disponibles, pero también es así para el resto de dinámicas del hogar. Por lo tanto, nos encontramos básicamente con dos soluciones: o los espacios son adaptables para realizar diferentes funciones en diferentes horas y días de la semana; o, si es posible, designaremos un lugar específico -idealmente una habitación-, un espacio íntimo y de concentración, como lugar de trabajo.

En ambos casos la versatilidad y diversidad, el mobiliario y la ergonomía, la calidad ambiental y la materialidad son los temas a tratar.



(A)



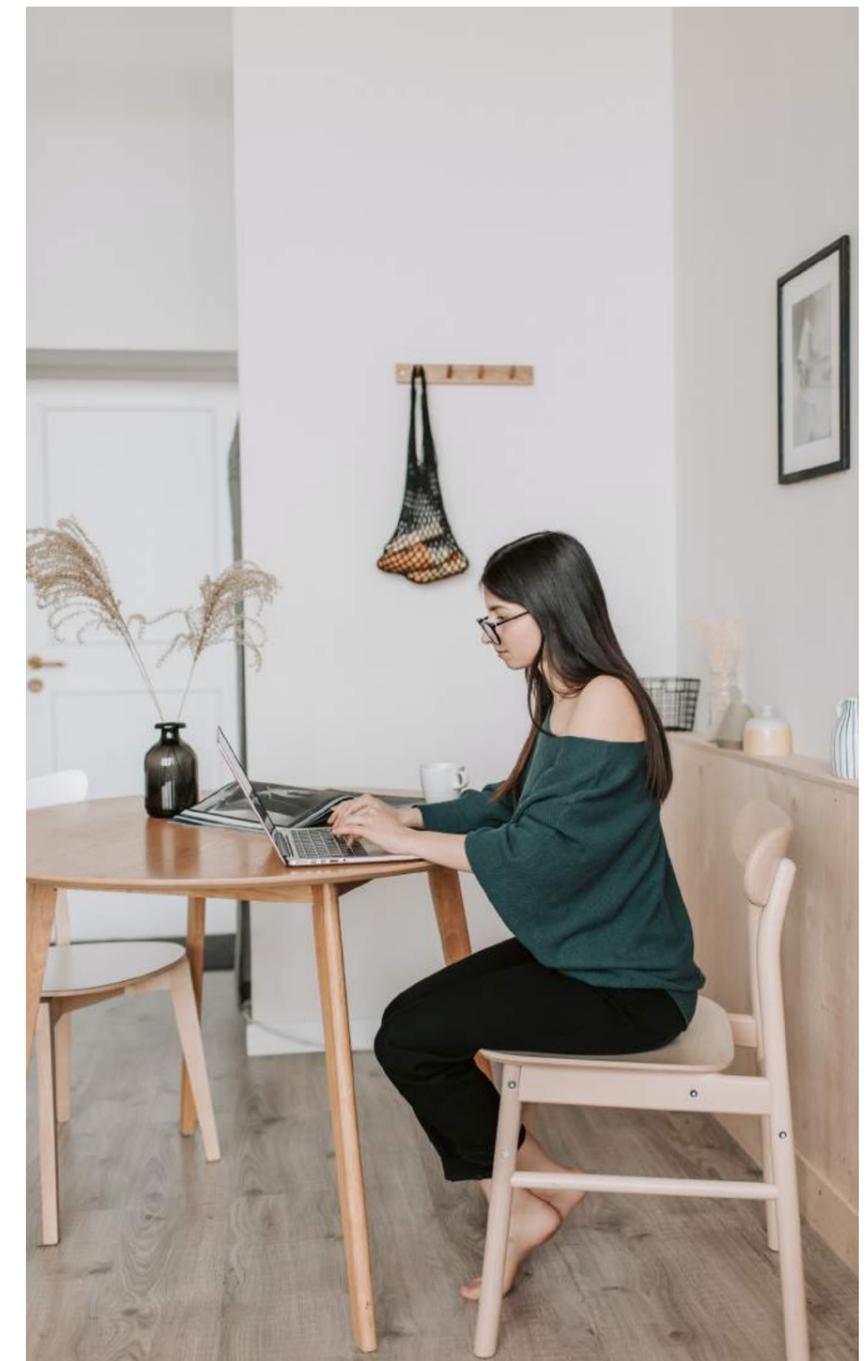
(A)

Variabilidad en los espacios de trabajo

Permanecer todo el tiempo en un mismo lugar no es sano ni natural: el cambio de espacio es necesario para despejar la mente y facilita considerar perspectivas diferentes. Resolver problemas requiere, muchas veces, cambiar el punto de vista para encontrar una solución acertada. Este cambio que, en general es intuitivo, puede (y conviene que sea) literal.

Si pensamos nuestra vivienda en relación a las posibilidades de actividad y movimiento que ofrece, podemos determinar en cada zona algunas características claves. Así, podemos generar estrategias para que ciertos espacios atiendan distintas necesidades: espacios o circuitos creativos (lugares en los que puedo moverme, pasear, estirar el cuerpo, pensar), zonas de concentración para lectura y otras para el trabajo con el ordenador, espacios para videoconferencias o llamadas, etc.

Ray Oldenburg, en su libro *The Great Good Place*, establece la necesidad de lo que denomina Los terceros lugares: cafeterías, terrazas, plazas, parques, etc. El autor destaca cómo los momentos en los que simplemente pasamos el rato o disfrutamos de una buena conversación son el corazón de una comunidad, base de una democracia, medida de la vitalidad social. Así, es imprescindible buscar en el exterior espacios para la lectura, el estudio, contestar mails o realizar trabajos puntuales e incluso tener reuniones, todo con la libertad que nos ofrecen los dispositivos electrónicos. El uso de terrazas, balcones y azoteas permiten descansar la vista, cambiar la sensación térmica y generar sensación de variabilidad. Lugares que por lo demás, se han visto altamente revalorizados en el mercado inmobiliario en este período.



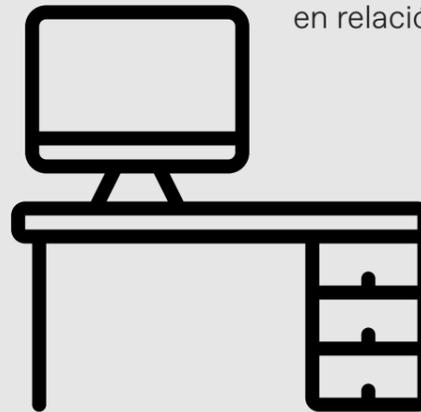
Variabilidad espacios de trabajo

Generar estrategias para que ciertos espacios atiendan distintas necesidades.



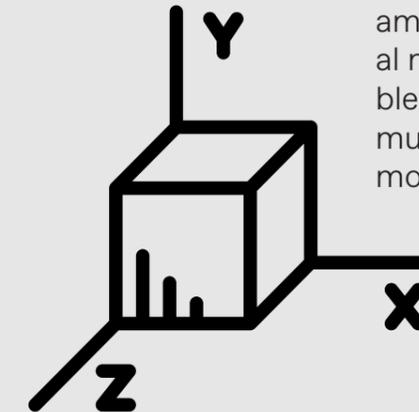
Versatilidad, transformabilidad y modulación

Debemos tener mobiliario de almacenaje eficiente en relación al trabajo.



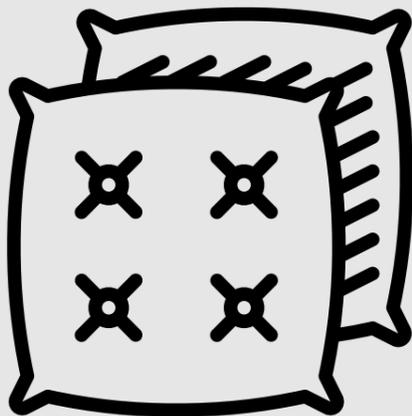
Mobiliario nómada y adaptativo

Un espacio puede ser mucho más dinámico, amplio y versátil gracias al mobiliario transformable, que facilita funciones muy distintas en un mismo espacio.



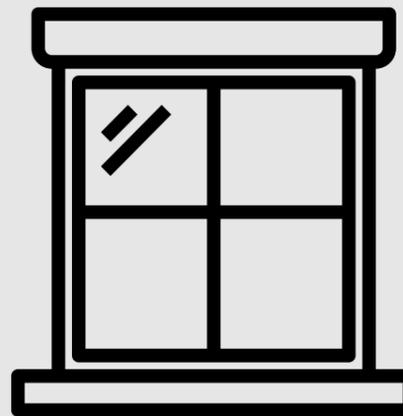
Las posturas, ergonomía integral

Para sostener posturas adecuadas en casa, especialmente si no disponemos de sillas más técnicas, los cojines son nuestro gran aliado.



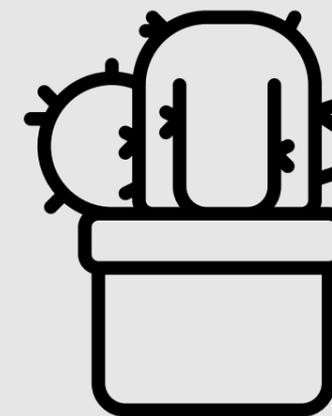
Calidad ambiental

Las condiciones de bienestar, también afectan positivamente a nuestras capacidades de concentración y desempeño laboral.



Los patrones biofilicos

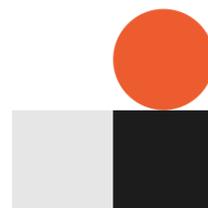
La incorporación de patrones biofilicos en nuestros interiores mejoran nuestra creatividad y capacidad de raciocinio.



Versatilidad, transformabilidad y modulación

Una de las claves para el funcionamiento versátil del espacio de trabajo es el almacenamiento. Para que los cambios en nuestro espacio interior sean factibles debemos tener mobiliario de almacenaje eficiente en relación al trabajo. Consideremos crear espesores de almacenaje eficaz que organicen y liberen espacio para reorganizar el mobiliario según necesidad. Elementos ligeros, modulares, eficientes, que se integren en la estética del lugar generando sensación de orden y con ello descanso visual.

Si es posible, consideremos eliminar tabiques. La vivienda tradicional ha ido perdiendo los espacios compartimentados, y es posible que aumentemos las posibilidades de movimiento de personas y de mobiliario con esta estrategia. Además, conseguiremos un volumen mayor de aire y aumentaremos las profundidades visuales que cuidan de nuestra vista y nuestra psique. De esta forma se crean también atractivas relaciones entre espacios.

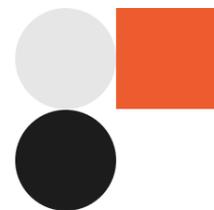
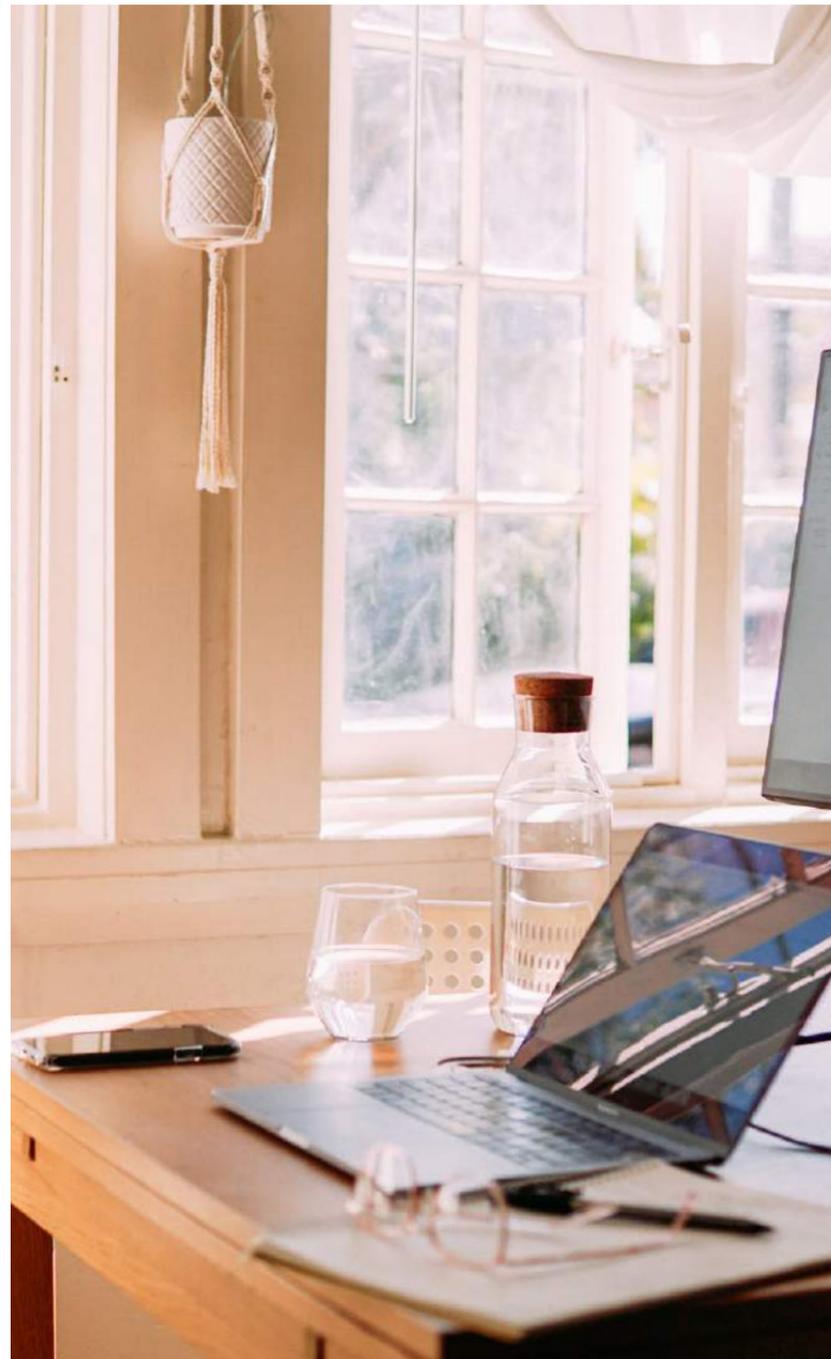


Mobiliario nómada y adaptativo

La incorporación de mobiliario adaptativo es una de las claves para dinamizar nuestros espacios interiores. Incorporando operaciones como apilar, plegar, abatir, desplegar, desplazar, acciones que no estaban generalmente integradas en nuestras viviendas.

El ejemplo evidente es la mesa de comedor, el lugar tradicional para realizar tareas similares a las de la oficina y el típico lugar para los deberes. Ahora más que nunca, la mesa de comedor necesita ser multifuncional y adquiere una nueva dimensión.

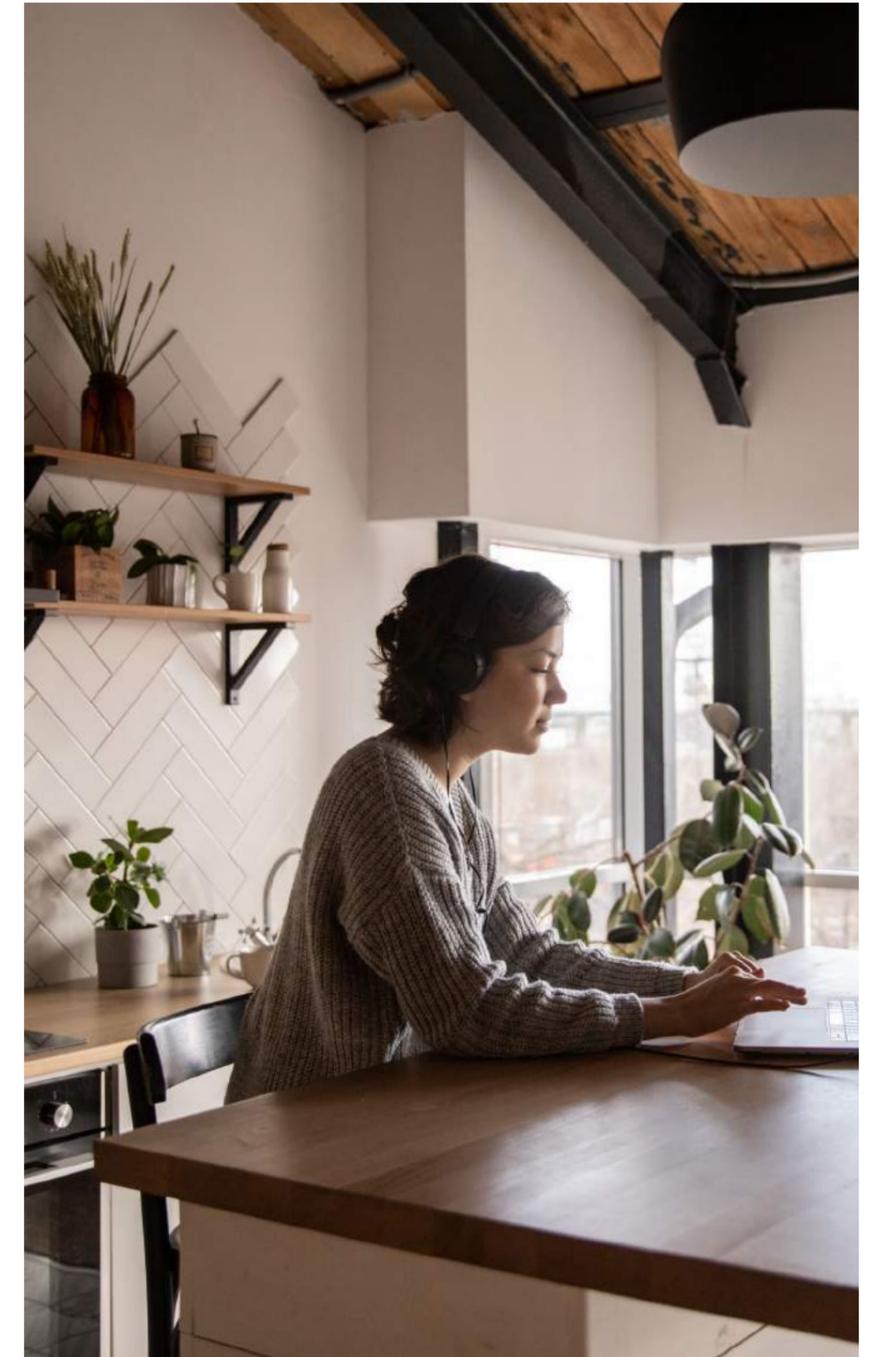
Un espacio puede ser mucho más dinámico, amplio y versátil gracias al mobiliario transformable, que facilita funciones muy distintas en un mismo espacio. El gran ejemplo es el sofá cama, que ofrece un nuevo lugar de trabajo simplemente plegando o abatiendo. Por suerte, el mobiliario transformable es cada vez más estético y eficaz, ya que sólo si las transformaciones son sencillas y rápidas podrán ser realmente útiles.



Las posturas, ergonomía integral

Para sostener posturas adecuadas en casa, especialmente si no disponemos de sillas más técnicas, los cojines son nuestro gran aliado. Cuando consideramos la postura más adecuada para la espalda, lo ergonómico no es esa idea de “la espada recta”: un ergónomo nos dirá que la mejor postura para trabajar es aquella en la cual la espalda conserva las curvaturas adecuadas, las que generamos de forma natural estando de pie.

No estamos diseñados para estar sentados mucho tiempo, y el trabajo de oficina se beneficia de la variación de posturas. El sofá (con la ayuda de cojines que cuiden la curva lumbar y cervical) puede ser un buen lugar para leer, la butaca para contestar mails, la cocina para revisar o planificar (la altura de los mesones de cocina nos facilita permanecer de pie durante algún tiempo, especialmente si podemos colocar el ordenador a una altura adecuada para los ojos). El trabajo en pie o en posturas intermedias durante algunos ratos nos permite variación y movimiento, descomprimen las piernas y activan la circulación.



Calidad Ambiental

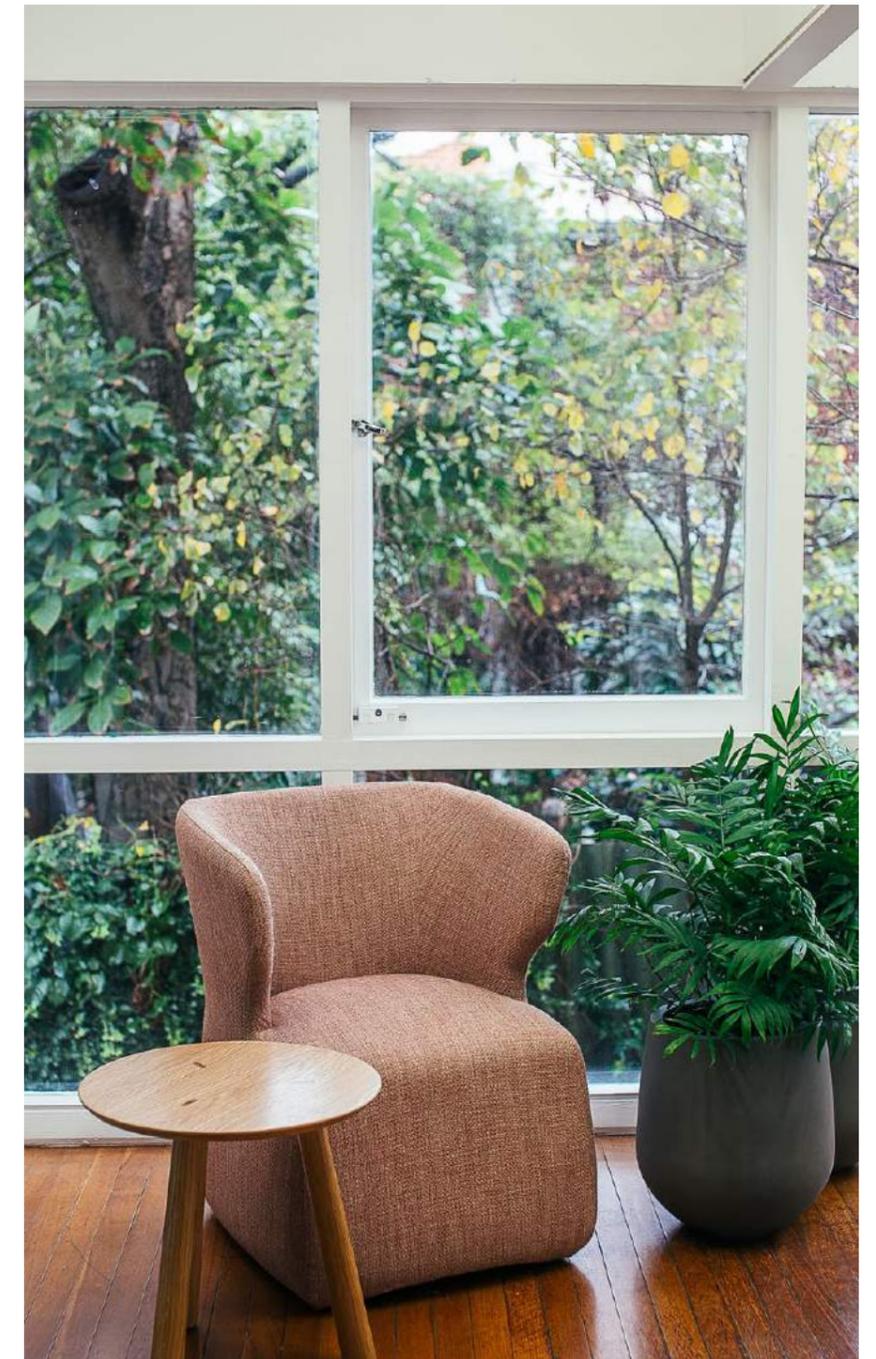
Las condiciones de bienestar en un interior no solo son deseables en términos de salud, también afectan positivamente a nuestras capacidades de concentración y desempeño laboral. Los espacios nos afectan, nos condicionan y terminan transformando nuestro cuerpo, nuestro cerebro y, lo más importante, nuestra salud.

Es óptimo trabajar cerca de la luz natural, pero también podemos mejorar nuestro entorno aumentando la variación de los tipos iluminación artificial para crear diferentes tipos de atmósferas lumínicas según la actividad. Diversas configuraciones de luces, tanto operativas, como de atmósferas, no solo para diferentes estados de ánimo, también para diferentes actividades, incorporando una sensación de complejidad y variación en el lugar que pasamos tantas horas.

Si disponemos de los recursos necesarios podemos considerar aumentar el volumen y la calidad del aire con opciones como la extracción de falsos techos, siempre que no afecten condicionantes térmicas o acústicas. Un buen volumen de aire nos ayudará en todos nuestros procesos cognitivos (2).

Consideremos también rodearnos con materiales sanos que no se carguen electrostáticamente y que no emitan COV, como plásticos en pavimentos o carpinterías de PVC, barnices, pinturas y otras superficies que requieran excesivos productos químicos para su limpieza. Los interiores pueden llegar a contener muchos más contaminantes que el aire exterior. Es crucial no descuidar, por lo tanto, una buena ventilación: un estudio de la universidad de Harvard de 2010 estableció que el desempeño cognitivo

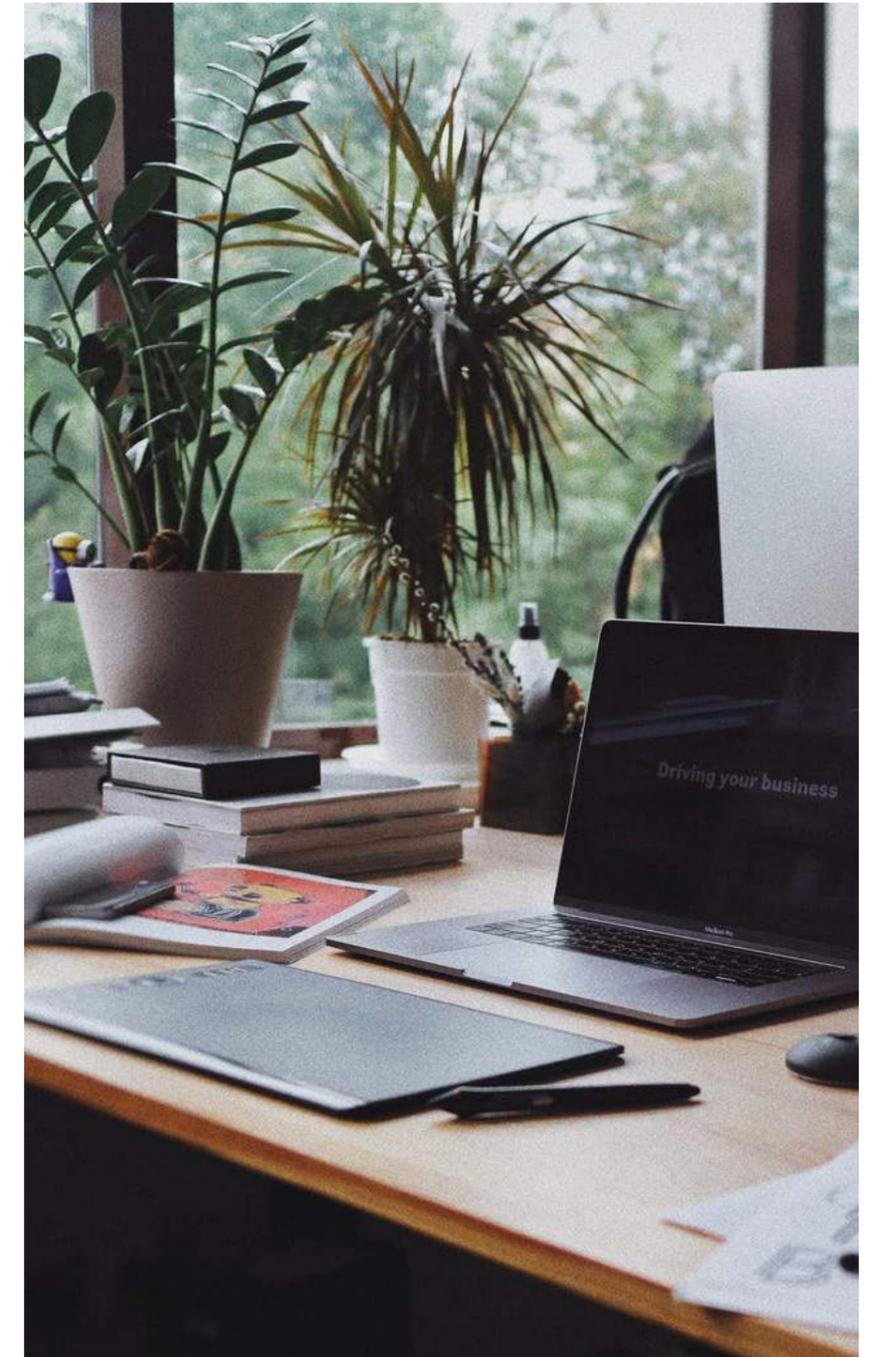
mejoraba un 101 % en espacios construidos con materiales ecológicos y con eficientes sistemas de renovación de aire con el exterior. Ventilación cruzada, entre otras. (3).



Los patrones biofílicos

Está comprobado que la incorporación de patrones biofílicos en nuestros interiores mejoran nuestra creatividad y capacidad de raciocinio, además de mejorar nuestra sensación de bienestar y con ello la salud.

Esta teoría, que establece una relación innata entre seres humanos y naturaleza, desarrollada por biólogos, ambientalistas y psicólogos desde los años 60, ha estructurado diversas acciones que se pueden realizar en nuestros interiores (más complejas que solo el hecho de introducir plantas en el interior). La incorporación de estímulos auditivos, táctiles y olfativos, cambios sutiles de temperatura y humedad relativa, variación de la intensidad de luz y sombra, conciencia de los procesos naturales estacionales y temporales, referencias simbólicas de formas, texturas orgánicas y situaciones propias del paisaje natural como el refugio, la vigilancia y planificación, el misterio o riesgo, son algunas de las acciones que se establecen para diseñar interiores armónicos, sanos y en conexión con la naturaleza (4).



Conclusiones

En 2020, trabajar desde casa pasó de ser un privilegio a una obligación y en muchos casos ha producido un gran descalabro en la estructura organizativa de nuestros hogares.

La pandemia de COVID-19 ha cambiado significativamente las rutinas de nuestros hábitos y estilos de vida. Todavía no sabemos cuánto, pero ya intuimos que la tendencia del trabajo en casa permanecerá y nos obligará a desarrollar formas creativas para adaptar nuestros espacios a la forma en que vivimos, interactuamos y trabajamos.

El gran problema de trabajar en casa es que todo se confunde: ocio, descanso trabajo y vida familiar. Si ambientamos nuestro espacio vital para todas las funciones, necesitaremos producir cambios en las atmósferas interiores durante el día o durante la semana.

No podemos pedir a un espacio que lo sea todo a la vez, pero sí que se pueda adaptar con diferentes estrategias, para ofrecer una mayor diversidad de actividades que realizar en distintos momentos del día, con el objetivo de desarrollar nuestro trabajo con las virtudes de una espacialidad acogedora, inclusiva, sana y tranquila propia del hogar, en la que poder ser la mejor versión de nosotros mismos.



Anexo proyecto TFM

Proyecto de TFM Máster en Diseño de Interiores en ESDESIGN. Reforma interior de un dúplex para un co-living y espacios de trabajo, Julio 2018. Autoras: Ivana Batto, Carla Gonçalves, Paulina Villareal y Ximena Zenteno. Tutor: Enzo Vignolo.

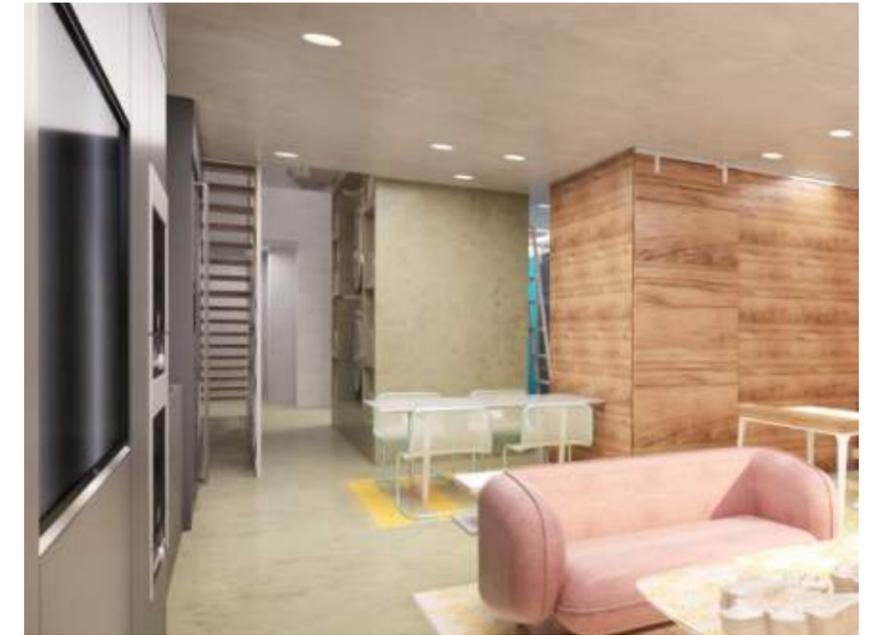
En el máster en Diseño de Interiores de esta escuela llevamos tiempo repensando el interior doméstico actual. La incorporación del espacio de trabajo y las nuevas estructuras familiares son la temática de nuestros Trabajos de Final de Máster.

Reforma de un dúplex para la co-habitación de mujeres de tres generaciones diferentes con requerimientos de lugares de trabajo creativo, individual y colaborativo, de intimidad y sociabilización.

El proyecto apuesta por la variabilidad y armonía en el uso de materiales y temperaturas cromáticas para conseguir la sensación de variación del espacio al interior de la vivienda. El diseño de elementos versátiles favorece la multifunción. El almacenaje organiza y libera el suelo. Escenas que conjugan mediante el diseño de pieles interiores, la convivencia entre lo privado y lo común, el trabajo y el descanso.



(B)



(B)



(B)





(B)



(B)



(B)

Referencias bibliográficas

Kopec, Dak. Environmental Psychology for Design. New York, NY: Fairchild Publications, Inc., 2006.

Kepler, Rachel. The role of nature in the context of the workplace. School of Natural Resources and Environment, University of Michigan, Ann Arbor, MI 48109-1115, USA
Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0169204693900167>

Oldenburg, Ray. The Great Good Place, New York, NY; Da Capo Press. 1999.

Terrapin Bright Green, Group. The Economics of Biophilia. Why designing with nature in mind makes financial sense, Terrapin Bright Green LLC. 2012.

Imágenes

(A) Sevil Peach, Vitra Citizen Office 2010
Recuperado de: <http://www.sevilpeach.co.uk/project/vitra-citizen-office>

(B) Proyecto de TFM en Esdesign. Reforma interior para un co-living y espacios de trabajo, Julio 2018.
Autoras: Ivana Batto, Carla Gonçalves, Paulina Villareal y Ximena Zenteno. Tutor: Enzo Vignolo.



ES DESIGN
ESCUELA SUPERIOR
DE DISEÑO
DE BARCELONA

De:

 Planeta Formación y Universidades

Follow:

Fb	Ig	Yt	Tw	Lk
----	----	----	----	----