

ACHSC

ANUARIO COLOMBIANO de HISTORIA SOCIAL
y de la CULTURA

VOL. 52, N.º 2, JULIO-DICIEMBRE 2025

ISSN-L: 0120-2456

revistas.unal.edu.co/index.php/achsc

<https://doi.org/10.15446/achsc>

TEMA LIBRE



► "Descubra la historia de Fabricato y Coltejer, las grandes textileras de Antioquia", *El Tiempo*.

https://www.eltiempo.com/Multimedia/especiales/esp_comerciales/antioquia200/GALERIAFOTOS-WEB_PLANTILLA_GALERIA_FOTOS-13989783.html

“Ama lo que haces”. Del ocio productivo al arte de la relajación en Medellín, 1912-1966

“Love What You Do”. From Productive Leisure to the Art of Relaxation in Medellín, 1912-1966

“Ame o que você faz”. Do lazer produtivo à arte do relaxamento em Medellín, 1912-1966

➔ <https://doi.org/10.15446/achsc.v52n2.115800>

➔ **EUGENIO CASTAÑO GONZÁLEZ**

eugecas2016@gmail.com | <https://orcid.org/0000-0003-3581-7910>
Universidad de Caldas, Colombia

Artículo de investigación

Recepción: 15 de julio del 2024. Aprobación: 10 de octubre del 2024.

Cómo citar este artículo

Eugenio Castaño González, “‘Ama lo que haces’. Del ocio productivo al arte de la relajación en Medellín, 1912-1966”, *Anuario Colombiano de Historia Social y de la Cultura* 52, n.º 2 (2025): e115800.



Reconocimiento-SinObraDerivada 4.0
Internacional (CC BY-ND 4.0)

RESUMEN **Objetivo:** realizar un estudio histórico sobre el modo en que el imperativo del rendimiento en la ciudad de Medellín y durante el periodo examinado echó mano de ciertas consignas ligadas al ocio, al sueño regulado, a la quietud restaurativa, a la meditación, como mecanismos de regulación emocional de los trabajadores de esta ciudad. **Metodología:** se usa un abordaje cualitativo de fuentes secundarias y primarias, en este caso, algunos libros y publicaciones locales, además de la legislación nacional, para dar cuenta de ciertas directrices orientadas a promover un especial sentido de la introversión y la compostura anímica, en provecho de las relaciones laborales y personales. **Originalidad:** la relación entre el trabajo con los discursos y prácticas psicológicas, particularmente con aquellas que reivindican las bondades del sosiego como revulsivo psíquico, no suele ser explorada por la historiografía nacional y regional. De ahí la novedad de aclarar ese entramado sociohistórico que abrió un nuevo derrotero enfocado a la gestión del personal y el arraigo de un peculiar rasgo de la vida privada en esta región del país. **Conclusiones:** la invitación a descansar, a dormir plácida pero moderadamente, a meditar, a pausar la maquinaria psicofisiológica, se convirtió en una sugestiva forma de gestión del personal destinada a adaptar la mano de obra a las crecientes exigencias del mercado laboral antioqueño.

Palabras clave: gestión anímica; introspección; Medellín; ocio productivo; siglo XX; trabajo.

ABSTRACT **Objective:** To carry out a historical study on the way in which the imperative of performance in the city of Medellín and during the period examined drew on certain slogans linked to leisure, regulated sleep, restorative stillness, and meditation as emotional regulation mechanisms for the workers of this city. **Methodology:** A qualitative approach to secondary and primary sources is used, in this case, some local books and publications, in addition to national legislation, to account for certain guidelines aimed at promoting a special sense of introversion and emotional composure, for the benefit of work and personal relationships. **Originality:** The relationship between work and psychological discourses and practices, particularly those that claim the benefits of calm as a psychic revulsive, is not usually explored by national and regional historiography. Hence the novelty of clarifying this socio-historical framework that opened a new path focused on personnel management and the rooting of a peculiar feature of private life in this region of the country. **Conclusions:** The invitation to rest, to sleep peacefully but moderately, to meditate, to pause the psychophysiological machinery, became a suggestive form of personnel management aimed at adapting the workforce to the growing demands of the Antioquia labor market.

Keywords: 20th century; introspection; Medellín; mood management; productive leisure; work.

RESUMO **Objetivo:** realizar um estudo histórico sobre a forma como o imperativo do desempenho na cidade de Medellín, durante o período examinado, fez uso de certos slogans ligados ao lazer, ao sono regulado, à quietude restauradora e à meditação como mecanismos de regulação emocional dos trabalhadores desta cidade. **Metodologia:** através de uma abordagem qualitativa de fontes secundárias e primárias, neste caso, alguns livros e publicações locais, além da legislação nacional, para dar conta de certas orientações que visam promover um sentido especial de introversão e compostura emocional, em benefício do trabalho e das relações pessoais. **Originalidade:** a relação do trabalho com discursos e práticas psicológicas, particularmente com aquelas que reivindicam os benefícios da calma como repulsivo psíquico, não costuma ser explorada pela historiografia nacional e regional. Daí a novidade de esclarecer esse quadro sócio-histórico, que abriu um novo caminho centrado na gestão de pessoas e no aprofundamento de uma característica peculiar da vida privada nesta região do país. **Conclusões:** o convite ao descanso, ao sono tranquilo mas moderado, à meditação, à pausa do maquinário psicofisiológico, tornou-se uma forma sugestiva de gestão de pessoas destinada a adaptar a força de trabalho às crescentes demandas do mercado de trabalho de Antioquia.

Palavras-chave: gestão do humor; introspecção; lazer produtivo; Medellín; século XX; trabalho.

“Al que trabaja dios le ayuda”; “contra pereza, diligencia”; “el oficio quita vicio”; “quien del trabajo huye, su porvenir destruye”. Estas simples, pero llamativas consignas, han pretendido imponer una poderosa carga simbólica dentro de la cultura popular latinoamericana, además de mostrar con ello unos rasgos comportamentales orientados a legitimar los presuntos beneficios del trabajo.¹ El valor social de este último se fue acentuando a medida que la amenazante imagen de la pereza tomaba impulso entre la lista inagotable de los pecados.² En el reconocido libro *La fábula de las abejas*, publicado en 1714, Bernard de Mandeville afirmaba que la experiencia de dicha pereza y de la saciedad conducían a una sensación de peligrosa serenidad, de alegría y conformidad con su situación, lo cual podría desestimular

¹ Georges Vigarello, *Lo sano y lo malsano. Historia de las prácticas de la salud desde la Edad Media hasta nuestros días* (Madrid: Abada, 2006), 200.

² Pilar López Bejarano, *Gente ociosa y malentretenida. Trabajo, pereza y virtud en Santafé de Bogotá, siglo XVIII* (Bogotá: Universidad de los Andes, 2019), 51.

al ser humano para que diese más de sí mismo en sus labores cotidianas.³ En El discurso sobre el fomento de la industria popular, publicado a finales de la misma centuria, Campomanes señalaba la importancia de alentar el aprendizaje de un oficio y el trabajo útil en los súbditos de la corona española, para evitar los estragos de la perniciosa ociosidad.⁴

Con este artículo se busca comprender el modo en que, a partir del siglo XX y para el caso de Medellín, se fue instaurando un imperativo de la productividad, del mejoramiento, de la maximización del beneficio y del rendimiento, pero apelando paradójicamente a una nueva imagen sobre la intimidad, el confort y el ocio instrumentalizado, establecidos como discretos mecanismos reguladores de las emociones y de la fuerza laboral. Con ese fin, en el primer apartado se estudia el principio de la alegría en el trabajo, como una forma de armonizar los intereses, y se examinan los planteamientos de Alejandro López sobre el factor humano y la motivación en el trabajo, asuntos que adquirieron vital importancia a la hora de gestionar los resortes anímicos encaminados a neutralizar las contradicciones entre el capital y el trabajo. En el segundo apartado, a la luz de los pasatiempos, vistos como reguladores anímicos, se analizan ciertos discursos y prácticas distractoras o *hobbies*, como las desarrolladas en el Instituto Obrero Coltejer, la colonia de vacaciones de la empresa textilera Fabricato, además de la legislación nacional existente para el periodo estudiado, entre otros, que buscaron inducir el trabajo disciplinado.

En el tercer apartado, sobre el valor restaurador del descanso, se abordan ciertas pautas conductuales dirigidas a introyectar actitudes proclives al sosiego mental, a los retiros pautados, a las distracciones sanas, al descanso plácido en espacios domésticos y silenciosos. A fin de cuentas, se trató de un conjunto de directrices que intentaron favorecer la reposición anímica del trabajador antioqueño. Por último, se continúa el recorrido con un acercamiento a lo que llamo el eficiente arte de la introspección, por el cada vez más refinado labrado interior en provecho de la esfera privada, del reposo circunspecto, de la interpretación de los sueños nocturnos, de la meditación como mecanismo restaurador de una fuerza vital que, a partir de mediados del siglo XX, se puso al servicio de los cotidianos rigores labores. Así, cada apartado resulta fundamental a la hora de esclarecer ese

3 Bernard Mandeville, *La fábula de las abejas* (Ciudad de México: Siglo XXI, 1982), 160.

4 Pedro Rodríguez de Campomanes, *Discurso sobre el fomento de la industria popular* (Madrid: Imprenta de Don Antonio de Sancha, 1774), 179.

vínculo irreductible entre el trabajo y el ocio, proclive a la promoción de ciertos niveles restringidos de esparcimiento y a la regulación emocional de la mano de obra durante la periodicidad elegida.

De otro lado, al echar un vistazo a la historiografía internacional y nacional sobre la relación histórica entre el mundo del trabajo y los saberes “psi”, es posible identificar, sumariamente, algunas perspectivas investigativas que es preciso traer a cuenta, una vez más. En la primera de ellas, desarrollada por académicos como Isabelle Billiard, Thomas Le Bianic, Marco Saraceno, Régis Ouvrier, Anson Rabinbach, François Vatin y Vigarello, el análisis está centrado en la sociedad salarial estadounidense y europea del siglo XX.⁵ Esta perspectiva explora la forma en que se consideró la actividad mental y corporal de los trabajadores desde un enfoque psicofisiológico. En Latinoamérica es importante resaltar los trabajos de Victoria Haidar, Sandra Caponi, Julio Motta y Diego Roldan, a la vez que en la esfera nacional resaltan las investigaciones de Stefan Pohl-Valero, Óscar Gallo, Mauricio Archila y Juan Esteban Posada.⁶ Así, aunque la tesis de este último autor está

-
- 5 Isabelle Billiard, “Les pères fondateurs de la psychopathologie du travail en butte à lénigme du travail”, *Cliniques Méditerranéennes* 66 (2002): 2; Thomas Le Bianic, “Le Conservatoires des Arts et Métiers et la ‘machine humaine’ Naissance et développement des sciences de l’homme au travail au CNAM (1910-1990)”, *Revue d’Histoire des Sciences Humaines* 11 (2004): 214; Marco Saraceno, “De la mesure du corps à la politique des corps: une histoire des sciences du travail (1880-1920)” (tesis de doctorado, Université Paris Nanterre, 2013), 425; Régis Ouvrier, “L’histoire des chaires du CNAM concernant l’Homme au travail (1900-1945) entre production de savoirs et engagement politique”, *Cahiers d’historie. Revue d’histoire critique* 111 (2010): 122; Anson Rabinbach, *The Human Motor. Energy, Fatigue, and the Origins of Modernity* (Berkeley: University of California Press, 1990), 432; François Vatin, *Trabajo, ciencias y sociedad. Ensayos de sociología y epistemología del trabajo* (Buenos Aires: Lumen Humanitas, 2004), 244; Georges Vigarello, *Histoire de la fatigue du Moyen Âge à nos jours* (París: Seuil, 2020), 480.
- 6 Victoria Haidar, “¡Buscad al hombre!: la problematización del factor humano en la explicación de los accidentes de trabajo. Argentina, entre la actualidad y la historia”, en *La salud laboral en el siglo XX y XXI. De la negación al derecho a la salud y la enfermedad*, editado por Óscar Gallo Vélez y Eugenio Castaño González (Medellín: Escuela Nacional Sindical, 2016), 253-284; Sandra Caponi, “Del culto a la laboriosidad a la preocupación por la fatiga: dos miradas sobre la pobreza (Argentina, 1903-1904)”, *Revista Mundos do Trabalho* 13 (2016): 43-64; Julio Motta, “Fragmentos da história e da memoria da psicología no mundo do trabalho no Brasil: relações entre a industrialização e a psicología” (tesis de doctorado, Universidade Estadual de Campinas, 2003), 239; Diego Roldán, “Discursos alrededor del cuerpo, la máquina, la energía y la fatiga: hibridaciones culturales en la Argentina de fin-de-siècle”, *História, Ciências, Saúde-Manguinhos* 3 (2010): 643-661; Stefan Pohl-Valero, “La comunicación de la termodinámica. Física, cultura y poder en la España de la segunda mitad del siglo XIX”, *Memoria y Sociedad* 27 (2009): 121-141; Stefan Pohl-Valero, “La termodinámica, pensamiento social y biopolítica en la España de la restauración”, *Universitas Humanistica* 69 (2010): 35-60; Stefan Pohl-Valero, “La raza entra por la boca: Energy, diet, and eugenics in Colombia, 1890-1940”, *Hispanic American Historical Review* 3 (2014): 455-486; Óscar Gallo Vélez, “Trabalho, medicina e legislação na Colombia (19190-1946)” (tesis de doctorado, Universidad Federal de Santa

enfocada principalmente en realizar una genealogía de lo que él define como el “ethos antioqueño” durante la primera mitad del siglo XX, es posible hallar en sus páginas un capítulo en el que aporta pistas muy valiosas sobre los conceptos de factor y capital humanos en el ámbito local.⁷

Tomando en consideración las investigaciones desarrolladas por estos autores es posible constatar tres enfoques investigativos, estrechamente articulados entre sí. El primero de ellos da cuenta de las exploraciones sobre fenómenos como la fatiga en la esfera laboral y las formas bajo las cuales se constituyó en objeto de estudio durante la primera mitad del siglo XX. Se trata de un conjunto de pesquisas, de naturaleza histórica, que evidencian la intención de regular los cuerpos y las mentes para optimizar rendimientos, en un contexto caracterizado por la creciente industrialización y la pugna por los espacios de diversión. El segundo enfoque se centra en las investigaciones sobre el concepto del factor humano y la psicotecnia, con la intención de instaurar un dispositivo psicológico que visualizó el cuerpo humano como si fuese un motor de combustión, susceptible de regular y optimizar.⁸ El tercero de ellos centró la atención en el análisis histórico de los fenómenos ligados a la simulación y la accidentalidad laboral, resaltando el rol desempeñado por la psiquiatría francesa, la medicina legal y del trabajo.⁹

Más allá de las divergencias epistemológicas entre estos enfoques, es posible dar cuenta de un elemento en común en torno a la urgencia de promover estrategias de gestión emocional orientadas a incrementar los rendimientos laborales, partiendo de un proceso de reingeniería psicofisiológica. A nivel nacional valdría la pena destacar los trabajos realizados por Alberto Mayor Mora y Anita Weis,¹⁰

Catarina, 2016), 294; Mauricio Archila Neira, “Intimidad y sociabilidad en los sectores obreros durante la primera mitad del siglo XX”, en *Historia de la vida privada en Colombia, t. II: Los signos de la intimidad. El largo siglo XX*, coordinado por Jaime Borja Gómez y Pablo Rodríguez Jiménez (Bogotá: Taurus, 2011), 151.

7 Juan Esteban Posada Morales, “La recta disposición del espíritu. Gestión empresarial, racial y social en la primera mitad del siglo XX en Antioquia” (tesis de doctorado, Universidad Nacional de Colombia, 2021), 342.

8 Bruno Jaraba también ha brindado pistas sobre el uso de estas herramientas psicotécnicas desarrolladas por la psicóloga española Mercedes Rodrigo en los procesos de filtro y admisión a la Universidad Nacional de Colombia en Bogotá, pero no así en la esfera estrictamente laboral. Bruno Jaraba, “Un escritorio para Mercedes: revisando el mito fundacional de la psicología en Colombia” (tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia, 2014), 115.

9 Óscar Gallo Vélez, “Luz sobre el fenómeno de un corazón aparentemente infatigable. La fatiga de la clase obrera en Colombia, 1898-1946”, en *La salud laboral en el siglo XX y XXI*, 219-252.

10 Alberto Mayor Mora, *Ética, trabajo y productividad en Antioquia* (Bogotá: Tercer Mundo, 1989), 332. Ver también Fernando Botero Herrera, *La industrialización en Antioquia. Génesis y consolidación, 1900-1930* (Medellín: Hombre Nuevo, 2003), 537; Alberto Mayor Mora, “Institucionalizado!! y perspectivas del tay-

con una notable influencia de la historia social británica.¹¹ Sus obras se han enfocado en el análisis de los procesos de industrialización en el departamento de Antioquia, sumados a la implementación de unas estrategias administrativas orientadas a incrementar la productividad. Sin embargo, y a pesar de algunas problematizaciones incipientes sobre el asunto de las relaciones humanas y la calidad total, sus esfuerzos no se han dirigido a desentrañar las complejas dimensiones anímicas en el mundo del trabajo.

En lo que respecta a la historiografía sobre el ocio, clave dentro de lo examinado en estas páginas, existe una amplia gama de estudios identificables internacionalmente en autores como Thorstein Veblen, Joffre Dumazedier, pasando por Norbert Elías, Roger Chartier, Jorge Uriá y Cleber Días, además de Jorge Humberto Ruiz Patiño a nivel nacional, quienes se han enfocado en analizar el creciente peso sociocultural del ocio y de las actividades recreativas en los ámbitos rurales y urbanos.¹² Esta corriente se ha ocupado, *grosso modo*, de sus redes de significación en el seno de un mundo colonial fraccionado en estamentos, al igual que en las sociedades republicanas divididas en clases. Las oposiciones entre oficio y ocio, entre las responsabilidades de lo público y las libertades ofrecidas por lo privado, tal como lo plantea Chartier, revelan de paso una paulatina regulación de la violencia extrema y del tiempo libre, según Elías. Así, la complejización de estas redes de entretenimiento vino aparejada con la intención de estimular y contener el caudal

lorismo en Colombia: conflictos y subculturas del trabajo entre ingenieros, supervisores y obreros en torno a la productividad, 1959-1990”, *Boletín Socioeconómico* 24-25 (1992): 204-242; Élber Berdugo Cotera y Alberto Mayor Mora, *Modas administrativas y best sellers en Colombia en el periodo 1970-2007* (Bogotá: Universidad EAN, 2008), 175; Anita Weiss, *La empresa colombiana. Entre la tecnociencia y la participación. Del taylorismo a la calidad total* (Bogotá: Universidad Nacional de Colombia, 1994), 42.

11 Edward Palmer Thompson, *La formación de la clase obrera en Inglaterra* (Madrid: Capitán Swing, 2012), 936; Eric Hobsbawm, *En torno a los orígenes de la revolución industrial* (Madrid: Siglo XXI, 2016), 114; Eric Hobsbawm, *El mundo del trabajo. Estudios históricos sobre la formación y evolución de la clase obrera* (Barcelona: Crítica, 1987), 332.

12 Thorstein Veblen, *Teoría de la clase ociosa* (Madrid: Alianza, 2014), 429; Joffre Dumazedier, *Hacia una civilización del ocio* (Barcelona: Estela, 1964), 345; Norbert Elías y Eric Dunning, *Deporte y ocio en el proceso de la civilización* (Madrid: FCE, 1992), 349; Roger Chartier, *Ocio y vida cotidiana en el mundo hispánico en la edad moderna* (Sevilla: Universidad de Sevilla, 2007), 804; Jorge Uriá, *Una historia social del ocio: Asturias 1898-1914* (Madrid: Centro de Estudios Históricos / Unión General de Trabajadores, 1996), 302; Jorge Uriá y Clever Dias, *Ocio e industrias culturales en el espacio iberoamericano, 1820-1945* (Santander: Universidad Cantabria, 2024), 353; Jorge Humberto Ruiz Patiño, *Las desesperantes horas de ocio. Tiempo y diversión en Bogotá (1849-1900)* (Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, 2021), 250; Jorge Humberto Ruiz Patiño, *La política del sport. Élites y deporte en la construcción de la nación colombiana, 1903-1925* (Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, 2010), 147.

de sentimientos y emociones. Se trató de un contrapeso al progresivo pudor experimentado frente a las violencias cotidianas, además de revelar el rol determinante establecido por un extendido imperativo del consumo y de la industria cultural en las sociedades contemporáneas.

De esta gran vertiente temática se desprende un enfoque que, desde historiadores canónicos como Edward Palmer Thompson, hasta autores nacionales como Juan Camilo Rodríguez Gómez, Pilar López Bejarano y Andrés Felipe Manosalva Correa, se ha afanado por explorar el ocio como objeto de reflexión, pero siguiendo un delgado hilo que se ajusta a los derroteros específicos provenientes de la esfera laboral.¹³ El antagonismo entre la virtud del trabajo y el vicio de la pereza o las distracciones malsanas ha encubierto un designio oculto: conjurar el tiempo “dilapidado”. Es en el seno de esta encrucijada entre el trabajo y el ocio donde se sitúa el eje de tensión que se desea traer a cuenta con el presente artículo. En esta última parte del balance historiográfico, el ocio y las distracciones se han representado como el reverso de la virtud y la ética del trabajo, como una práctica que ha detentado un marcador de distinción en las sociedades estamentales y republicanas, sumado al objetivo de mitigar los impulsos más vehementes.

Pero la matriz analítica propuesta en estas páginas vuelca la atención hacia un periodo caracterizado por un proceso de industrialización suscitado en el departamento de Antioquia. Allí los tipos de ocio examinados a continuación hicieron parte de un intrincado abanico de recursos que acometió la tarea de regular los ritmos del trabajo, y no de contravenirlos, además de administrar las bases comportamentales de la mano de obra. El reposo, el silencio, la quietud, la meditación y el sueño se pusieron al servicio de una finalidad más ambiciosa que hizo lo posible por restituir la energía vital, agotada en las actividades diarias. Para ello se recurrió a una metáfora energética capaz de escudriñar los embrollos de la mecánica corporal y emocional, rastreable en los planteamientos del médico antioqueño Teodoro Castrillón a comienzos del siglo XX.¹⁴

Cabe señalar que dicha metáfora respondió a la imagen de las fibras y de la irrigación eléctrica por el sistema nervioso, sistematizada en principio por Albrecht

¹³ Thompson, *La formación de la clase obrera*, 936; Juan Camilo Rodríguez Gómez, *Tiempo y ocio. Crítica de la economía del trabajo* (Bogotá: Universidad Externado de Colombia, 1992), 281; López Bejarano, *Gente ociosa y malentretenida*, 51; Andrés Felipe Manosalva Correa, *La espiritualidad del subdesarrollo. Trabajo, trabajadores y ocio en la prensa católica colombiana (1958-1981)* (Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, 2021), 259.

¹⁴ Teodoro Castrillón T., *Tratado elemental de Física médica y biológica* (Medellín: Imprenta Nacional, 1908), 228.

von Haller en el siglo XVIII, quien permitió desarrollar una nueva conciencia sobre la mejor forma de movilizar los recursos corporales y mentales. Así, el tránsito de la imagen eléctrica del cuerpo a la incipiente percepción vitalista de la individualidad, partiendo de los estudios sobre el sistema nervioso, también posibilitó un abordaje sobre el trabajo y la mejor manera de gestionarlo para el presunto beneficio del capital. El impulso y la movilidad de la sociedad industrial decimonónica en Europa contribuyeron a alimentar, por primera vez, y en cabeza de Hermann Helmholtz a mediados del siglo XIX, la figura retórica del trabajo como fuerza mensurable y decreciente en su rendimiento. La actividad física como potencia energética también sirvió de metáfora fisiológica para echar luz sobre las precarias dinámicas de la fuerza laboral. En suma, el cuerpo y la mente estaban cargados por fuerzas energéticas capaces de animar la actividad diaria, pero susceptibles de reponerse con una adecuada alimentación y reposo. Ello implicaba imaginar la forma oportuna de regular su gasto a unas justas proporciones, sin con esto modificar la intención de maximizar los beneficios y los rendimientos laborales. La inquietud por comprender las características y potencialidades de la fisiología humana, tal como lo hizo Castrillón a nivel departamental, se fue situando en un horizonte histórico cada vez más enfocado en las profundidades de la psique y lo que esta era capaz de proporcionar a la incesante demanda de productividad.¹⁵

En atención a lo anterior, resta decir que, aunque el artículo presentado acá se ha nutrido de las anteriores corrientes descritas someramente, en particular de las de historiadores como Óscar Gallo a nivel nacional, también es cierto que posee unas coordenadas novedosas, casi inexistentes en la historiografía colombiana, puesto que se explora aquella particular imagen del ocio y la introspección, como parte de una estrategia revulsiva dentro del propio ámbito productivo en la capital del departamento de Antioquia.¹⁶ De modo que con este artículo se marca un nuevo derrotero en la historiografía nacional y regional sobre los estudios del trabajo

15 Javier Moscoso, *Materialismo y religión. Ciencias de la vida en la Europa ilustrada* (Barcelona: Ediciones del Serbal, 2000), 118; Hermann Helmholtz, *Die Erhaltung der Kraft. Eine physikalische Abhandlung* (Berlín: Druck und Verlag von G. Reimer, 1847), 72; Fernando Díez Rodríguez, *La utopía oculta. Charles Fourier y los orígenes de la cultura del deseo* (Madrid: Marcial Pons, 2021), 80; Stefan Pohl-Valero, *Energía y cultura: historia de la termodinámica en la España de la segunda mitad del siglo XIX* (Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, 2011), 321.

16 Más allá de la existencia de cierta continuidad con la línea propuesta por este historiador antioqueño, también es cierto que su enfoque de trabajo se ha orientado preferentemente hacia la primera mitad del siglo XX, en problemáticas específicas como la fatiga, la simulación, la legislación laboral, las enfermedades profesionales en lugares como la otrora Mina del Zancudo, situada en el departamento de

y del ocio, al procurar develar un caudal de discursos y de prácticas que hacen hincapié en el ineluctable vínculo entre ambos ámbitos. La literatura disponible se ha enfocado, fundamentalmente, en el mundo laboral por parte de la sociología, la historia social y la historia de las ciencias, mientras que el ocio ha sido objeto de reflexión historiográfica por la historia social y cultural. No obstante, con lo develado en las páginas que siguen se procura echar mano de ciertas herramientas brindadas por estas diferentes vertientes de la disciplina histórica para esclarecer la compleja y rica urdimbre de saberes, que han abogado por apuntalar una ética del trabajo mediante la gestión psicofisiológica del ocio.

Para seguir la huella de estos propósitos históricos se hizo necesario realizar algunas delimitaciones metodológicas. La primera de ellas fue la elección espacial de la ciudad de Medellín, teniendo en cuenta su relevancia como uno de los principales núcleos del proceso de industrialización de Colombia en el siglo XX.¹⁷ A ello se le sumó su enorme significado como centro receptor, productor y divulgador de un tipo de saber médico, psiquiátrico, psicológico, administrativo e ingenieril, que nutrió una narrativa orientada a atemperar, reconducir las conductas y promover una imagen de Medellín y de Antioquia como foco de progreso, iniciativa y éxito.¹⁸

La segunda delimitación corresponde a la elección de las fuentes primarias consultadas. Para ello se prestó una cuidadosa atención al modo en que ciertos saberes médicos y psicológicos se fueron divulgando desde la primera mitad del siglo XX, sin que para ello mediara, exclusivamente, un tipo de relacionamiento institucionalizado y vertical entre el médico y el paciente.¹⁹ Esto supuso una atención pormenorizada a la compleja y rica urdimbre conformada por intercambios, cruces, retroalimentaciones, simbiosis entre disciplinas y saberes ligados a la

Antioquia. Ver Óscar Gallo Vélez, “Trabajo, medicina e legislación na Colombia (1910-1946)” (tesis de doctorado, Universidad Federal de Santa Catarina, 2016), 294.

17 Botero Herrera, *La industrialización en Antioquia*, 182; Juan José Cañas Restrepo, *Ganarás el pan con el sudor de tu frente. Sociedad salarial y culto al trabajo a mediados del siglo XX en Medellín* (Medellín: Escuela Nacional Sindical, 2003), 220; Mauricio Archila Neira, *Cultura e identidad obrera. Colombia, 1910-1945* (Bogotá: Cinep, 1992), 475; Luis Fernando González Escobar, *Medellín, los orígenes y la transición a la modernidad: crecimiento y modelos urbanos, 1775-1932* (Medellín: Universidad Nacional de Colombia / Cehap, 2001), 189; Fabio Botero, *Cien años de la vida de Medellín* (Medellín: Universidad de Antioquia, 1998), 623; Jorge Orlando Melo, *Historia de Medellín*, t. I (Medellín: Compañía Suramericana de Seguros, 1996), 372.

18 Juan Esteban Posada Morales, *El laberinto de una promesa. Transformaciones de Medellín y sus ciudadanos (1939-1962)* (Medellín: Instituto Tecnológico Metropolitano, 2018), 131.

19 Peter Conrad, *The Medicalization of Society: On the Transformation of Human Conditions into Treatable Disorders* (Baltimore: The John Hopkins University Press, 2007), 224.

medicina, la psiquiatría, la psicología, la ingeniería y la administración, entre otros, que se difundieron en publicaciones de naturaleza científica y no científica.

En ese sentido, las fuentes primarias examinadas y disponibles fueron las siguientes: artículos publicados en revistas especializadas, artículos y columnas de opinión publicadas en revistas no especializadas, periódicos o magazines, al igual que tres libros: el primero, titulado *Tratado elemental de Física médica y biológica*, fue escrito por Teodoro Castrillón y publicado en 1908.²⁰ El segundo, de 1928, titulado *El trabajo. Nociones fundamentales*, de Alejandro López, fue reeditado en 2011 por el Fondo Editorial Universidad Eafit.²¹ Mientras que el tercero, reeditado en 1960 por la Biblioteca del Ministerio de Trabajo y titulado *El pensamiento social de Uribe Uribe*, hace acopio de diferentes textos y reflexiones del caudillo liberal Rafael Uribe Uribe (asesinado en 1914).²² Las revistas especializadas y no especializadas consultadas fueron las siguientes: *Anales de la Escuela Nacional de Minas, Voz Popular, Antioquia Liberal, Progreso, Gloria, Fabricato al Día, Lanzadera y Diario Oficial*.

En líneas generales, los criterios de selección de estas fuentes, tanto de libros como de artículos, responden, en primer lugar, a su atención prestada a la esfera de la producción y del trabajo en algunas de sus páginas; en segundo lugar, a la relación entre ambas esferas con las disciplinas y saberes referidos anteriormente, en este caso, la medicina, la psiquiatría, la psicología, la ingeniería y la administración; y, en tercer lugar, a la disponibilidad de dichas fuentes en los fondos documentales consultados, como el Archivo Histórico de Antioquia, la Biblioteca Luis Ángel Arango, el Archivo de Prensa de la Biblioteca Pública Piloto, la Biblioteca Universidad de San Buenaventura, la Biblioteca de la Facultad de Minas de la Universidad Nacional (sede Medellín), la Hemeroteca de la Universidad de Antioquia y la Biblioteca Carlos Gaviria Díaz.

La tercera de estas delimitaciones concierne a la periodicidad propuesta, con lo cual se aborda y problematiza un fenómeno naturalizado y vigente en cuanto espacio de experiencia, además de implicar la adopción de un recaudo metodológico para evitar visualizar la fecha de apertura y, sobre todo, de cierre, como una suerte de clausura definitiva. Para el caso del presente artículo, dicha fecha de cierre

20 Castrillón T., *Tratado elemental*, 228.

21 Alejandro López, *El trabajo. Nociones fundamentales* (Medellín: Universidad Eafit, 2011), 140.

22 Rafael Uribe Uribe, *El pensamiento social de Uribe Uribe* (Bogotá: Biblioteca del Ministerio del Trabajo, 1960), 28.

debe comprenderse, en cambio, como la decisiva apertura a un nuevo horizonte de expectativa, ante la necesidad de labrar el futuro mediante el dominio ejercido por el imperativo del ocio y la felicidad en el mundo del trabajo.²³ Así, la fecha de 1912 no marca la absoluta inauguración de una tendencia histórica, pero sí da cuenta, a partir de las formulaciones realizadas por el ingeniero antioqueño Alejandro López en sus conferencias de economía industrial, impartidas en la Escuela de Minas, de una novedosa concepción sobre un factor humano que convenía estimularse en la esfera laboral y personal.²⁴ La fecha de cierre, 1966, paradójicamente significó, para el ámbito regional, y a juzgar por las fuentes disponibles, una peculiar sensibilidad interna orientada a reforzar unas prácticas introspectivas de raíces orientales que cristalizaron, de allí en adelante, en una creciente búsqueda de sí mismo para apaciguar las relaciones laborales.

El principio de la alegría en el trabajo. Una forma de armonizar los intereses

Para el caso antioqueño y durante las dos primeras décadas del siglo XX, el ambiente bucólico de la antigua villa de Medellín apenas lograba la forma de una aldea de tamaño considerable y semifabril, con una mano de obra aun permeada por las antiguas tradiciones artesanales, procedente en su mayoría de los pueblos

23 Reinhart Koselleck, *Futuro pasado. Para una semántica de los tiempos históricos* (Barcelona: Paidós, 1993), 366.

24 La Escuela de Minas, fundada el 2 de enero de 1888 con 27 alumnos y dirigida en principio por Túlio Ospina, fue fruto de la consolidación técnica en la ciudad de Medellín desde la segunda mitad del siglo XIX en adelante debido a la inmigración alemana y anglosajona, lo cual se vio reflejado en el influjo de dicha escuela durante la primera mitad de la siguiente centuria. Entre sus ilustres graduados sobresalió precisamente Alejandro López, nacido en Medellín en 1876. Durante su vida se destacó no solo como alumno de aquella institución educativa orientada a la formación de la élite empresarial antioqueña en la primera mitad del siglo XX, sino también como un distinguido docente de la misma, además de desempeñarse como ingeniero en la compañía Ferrocarril de Antioquia desde 1897. A partir de 1907, también fue gerente de la empresa minera El Zancudo, diputado de la Asamblea de Antioquia y concejal del municipio de Medellín, al servicio del Partido Liberal. Despues de una prolongada estadía en Europa, que se extendió entre 1921 hasta 1935, retornó a Colombia para ejercer como gerente de la Federación de Cafeteros y miembro de la Sociedad de Mejoras Públicas de Medellín. Más allá de estos detalles biográficos, vale la pena subrayar su amplio conocimiento y difusión, en su actividad docente ejercida en la referida Escuela de Minas, de las teorías administrativas ligadas al taylorismo y fayolismo. Ambas corrientes fueron claves en los incipientes procesos de industrialización y racionalización del mundo del trabajo experimentados en Antioquia durante aquel periodo. Botero, *Cien años de la vida de Medellín*, 90; Alberto Mayor Mora, *Técnica y utopía: biografía intelectual y política de Alejandro López, 1876- 1940* (Medellín: Universidad Eafit, 2001), 221.

más cercanos y de sus respectivos entornos rurales.²⁵ La creación de los patrones de obreras en 1912 por parte de la comunidad jesuita y de la Acción Social Católica contribuyó a robustecer una moral confesional orientada a privilegiar el proyecto de industrialización, con un esquema orientado a armonizar los intereses del capital y el trabajo asalariado.²⁶ Ese mismo año el ingeniero Alejandro López ponderaba el valor del trabajo eficiente como el camino más apto para alcanzar la satisfacción y el éxito en la vida.²⁷ A partir de sus conferencias de economía industrial y estadística, impartidas en la Escuela de Minas entre 1912 y 1920, dicho autor impulsó la carrera de Ingeniería Civil con un currículo dirigido a formar un administrador técnico capacitado para aprovechar el factor humano, con lo cual lideraba el proceso de desarrollo industrial en el departamento de Antioquia.²⁸

La imagen del trabajador se volvió parte de una configuración cultural cuyo poder evocativo yacía en la capacidad, no solo de estar atareado en sus labores diarias e inclinado hacia las bondades del ahorro,²⁹ sino de hacerlo de la forma más alegre, motivada y sana posible.³⁰ Frente al vicio y la revolución, que parecían cernirse sobre la clase trabajadora, también era necesario contraponer las bondades del trabajo metódico en las empresas, además del cultivo de un conjunto de hábitos de vida que convenía que se convirtieran en fuente de una mesurada inactividad.³¹ La conquista de la felicidad reflejaba una búsqueda permanente por tener una vida bien empleada, por evitar el colapso mental y facilitar la entrega a otras acciones dirigidas a “embellecer el ocio”.³² En conjunto,

²⁵ Mauricio Archila Neira, *Ni amos ni siervos. Memoria obrera de Bogotá y Medellín, 1910-1945* (Bogotá: Cinep, 1989), 82.

²⁶ Gloria Mercedes Arango de Restrepo, *Sociabilidades católicas, entre la tradición y la modernidad. Antioquia, 1870-1930*, (Medellín: La Carreta, 2004), 97.

²⁷ Alejandro López, “Economía Industrial. 3 parte, Administración”, *Anales de la Escuela Nacional de Minas*, (Medellín), n.º 4, octubre de 1912, 204; Alejandro López, “De economía social”, *La Organización* (Medellín), 27 de enero de 1913, 1.

²⁸ López, *El trabajo*, 13.

²⁹ “Trabaja y ahorra”, *Voz Popular* (Yolombó), 25 de octubre de 1923, 1.

³⁰ “El efecto moral de la alegría”, *Antioquia Liberal* (Medellín), 30 de enero de 1925, 1. También vale agregar que el caudillo liberal Rafael Uribe Uribe elaboró previamente, en los primeros años del siglo XX, una consolidada concepción acerca del rol desempeñado por el trabajo y la sana recreación, entendida esta última como una herramienta destinada a reforzar la productividad nacional y a combatir la “holgazanería”. Ver Uribe, *El pensamiento social*, 28.

³¹ Julio César Arroyave, “Psicología del antioqueño”, *Progreso* (Medellín), junio de 1949, 42.

³² “Disfrute de la vida hoy mismo”, *Progreso* (Medellín), diciembre de 1943, 2118.

a luz del proceso industrializador llevado a cabo durante la primera mitad del siglo XX en Antioquia, particularmente en Medellín, se hizo patente un proyecto medicalizador, administrativo e ingenieril, liderado por la Escuela de Minas y algunas publicaciones locales, dirigido a promover una estrategia motivacional que encauzara los estados anímicos de la incipiente mano de obra obrera.

Los pasatiempos como reguladores anímicos

Con lo examinado hasta ahora acerca de ciertas estrategias de gestión de la población trabajadora, no se trataba de arremeter en contra del tiempo libre en su generalidad, sino de centrar la atención en su regulación, en cómo aquel podría servir de envión anímico para fortalecer el trabajo disciplinado.³³ Al dedicarse a colecciónar estampillas, cultivar la huerta, consagrarse al dibujo y a la lectura, el cuerpo y la mente estarían en condiciones óptimas para recargarse adecuadamente, antes de reiniciar labores.³⁴ Precisamente, en un artículo redactado por Rafael Serrano Camargo, publicado en la revista *Progreso* en agosto de 1946, se planteó la urgencia de que los trabajadores de Medellín desplegaran, de manera similar a los estadounidenses, desde los intelectuales de clase media hasta los obreros de fábrica, algunas facultades motivacionales o *hobbies* capaces de apartarlos de la taberna, el alcohol, el juego, la prostitución, el cine, el hastío y la neurastenia.³⁵

Es interesante notar cómo Camargo trajo a cuenta algunas actividades fundamentales para obtener dichas facultades y convertirse en una suerte de revulsivo psíquico. En particular, estaban las excursiones a las montañas que circundaban el valle de Aburrá. Por ello, era perentorio que la actividad desempeñada cumpliera dos condiciones esenciales. De un lado, que fuese del agrado del trabajador y acorde con sus aptitudes. De otro lado, que el natural desgaste de energía causado por la acción ejecutada durante la jornada laboral favoreciese el pleno disfrute del descanso reglamentado por medio del Decreto 2350 de 1944 y la Ley 6 del año

³³ Manuel Monsalve, “A quien debemos los antioqueños que seamos como somos?”, *Progreso* (Medellín), diciembre de 1944, 787.

³⁴ Ministerio de Higiene, “La buena salud. Base del progreso”, *Gloria* (Medellín), julio-agosto de 1949, 44.

³⁵ Rafael Camargo Serrano, “Cada cual debe tener su propio Hobby”, *Progreso* (Medellín), agosto de 1946, 2185; Eugenio Castaño González, “Con los nervios de punta: de la medicalización a la psicologización de los quebrantos mentales en el trabajo. Bogotá y Medellín, 1898-1961”, *Asclepio. Revista de Historia de la Medicina y de la Ciencia* 72, n.º 2 (2020): 319.

siguiente.³⁶ Fabricato, por ejemplo, creó la famosa colonia de vacaciones para sus trabajadoras, sobre todo las más agotadas por las extenuantes jornadas laborales. Los lugares predilectos proyectados para dicha colonia fueron San Antonio de Pereira, La Ceja y Rionegro. El “régimen sin régimen”, según Hemel Ramírez, consistía en el disfrute de quince días de confort dedicados a dormir, ahuyentar las tristezas, escuchar música y dar paseos por los campos vecinos.³⁷

Las trabajadoras estarían acompañadas por la mirada siempre atenta de otras mujeres que hacían parte del Secretariado Social de la empresa. La llamativa presencia de estas últimas evidenció un campo de intervención demasiado tenue, pero lo suficientemente eficaz, como para disolver los lindes entre el ámbito privado y el estrictamente laboral en estas actividades recreativas. El tiempo de permanencia en aquellos lugares estuvo supeditado a la capacidad de la trabajadora presuntamente aquejada para demostrarle al médico de la empresa una conducta que acreditara la rehabilitación de su maquinaria emocional: más fuerza, salud y dosis extras de optimismo en el retorno a las habituales labores.³⁸ Uno de los aspectos planteados por Ramírez fue el de la supuesta propensión femenina a sucumbir al agotamiento mental, lo cual se manifestaba en el hecho de que el cien por ciento de las visitantes a las colonias fuesen mujeres. Para atender debidamente el creciente número de “agotadas” era menester ampliar la capacidad logística de dichas colonias, dotando a la empresa de un nuevo sitio, ubicado en una zona rural, con los enseres necesarios para hacer de las vacaciones algo similar a lo experimentado en Rionegro o La Ceja.³⁹

Por otra parte, el Instituto Obrero Coltejer, que funcionó en el municipio de Envigado en cabeza de Óscar Uribe G., fue el testimonio de ese intento de higienización intelectual, cuya finalidad residió en promover el cultivo del “espíritu” para una clase trabajadora aparentemente propensa a la desidia, la tristeza, las ideas “mediocres y retorcidas”.⁴⁰ Al examinar las fuentes disponibles, se hizo evidente la

³⁶ República de Colombia, “Decreto 2350 de 1944. Por el cual se dictan algunas disposiciones sobre Convenciones de Trabajo, asociaciones profesionales, conflictos colectivos y jurisdicción especial del trabajo”, *Diario Oficial* (Bogotá), 27 de octubre de 1944; República de Colombia, “Ley 6 de 1945. Ley por la cual se dictan algunas disposiciones sobre convenciones de trabajo, asociaciones profesionales, conflictos colectivos y jurisdicción especial de trabajo”, *Diario Oficial* (Bogotá), 14 de marzo de 1945.

³⁷ Hemel Ramírez, “Labor social”, *Gloria* (Medellín), enero-febrero de 1949, 32.

³⁸ Ramírez, “Labor social”, 32.

³⁹ Ramírez, “Labor social”, 32.

⁴⁰ “En bien del obrero”, *Lanzadera* (Medellín), 12 de enero de 1951, 3.

palmaria presencia de una reivindicación higienista para conquistar el bienestar, la serenidad, la felicidad, como un primer peldaño a la hora de alcanzar mayores cotas de eficiencia.⁴¹ Para el otrora Ministerio de Higiene, creado en 1946 mediante la Ley 27 durante el gobierno de Mariano Ospina Pérez, el éxito de cualquier empresa residía en la óptima salud física y mental de su componente humano.⁴² Estos planteamientos también concordaron con la pretensión de unificar la legislación laboral en temas vinculados con la salud, entre otras disposiciones, mediante la Ley 6 de 1945, en el gobierno de Alfonso López Pumarejo, además de la Ley 90 de 1946, que reglamentó la creación del seguro social obligatorio y la creación del Instituto Colombiano de Seguros Sociales.⁴³

En aquel contexto normativo, el Ministerio de Higiene señalaba que el valor incalculable de la disciplina mental podría facilitar el sosiego emocional, sumado a la armonización del alma y el cuerpo para que las poblaciones fuesen lo más sanas y felices posible. Con ello se reafirmaba lo planteado por la recién creada Organización Mundial de la Salud en 1948, según la cual, dicha salud consistía en un pleno estado de bienestar físico, mental y social. La mira puesta en aquel enfoque orientado a un nuevo tipo de ortopedia física y moral se fue imponiendo mediante una serie de exigencias que era preciso acatar para trazar una nueva vía que conduciría al pleno desarrollo del país. Para este nuevo ministerio era primordial cumplir con seis requisitos: trabajo, buena alimentación, higiene, recreación, ejercicio, descanso y adecuadas horas de sueño.⁴⁴

El valor restaurador del descanso

Con lo anterior se pretendía regular el reposo en función de sus atributos restauradores. Era necesario dormir en las noches para reponer las energías consumidas durante las intensas labores del día, lo cual precisaba de unas convenientes condiciones habitacionales. La cama debía cumplir su cometido de ser el lugar donde

⁴¹ “El arte de ser feliz”, *Lanzadera* (Medellín), 11 de septiembre de 1954, 19.

⁴² República de Colombia, “Ley 27 de 1946. Por la cual se crea el Ministerio de Higiene”, *Diario Oficial* (Bogotá), 2 de diciembre de 1946; Ministerio de Higiene, “La buena salud”, 38.

⁴³ República de Colombia, “Energía y cultura”; República de Colombia, “Ley 90 de 1946”, *Diario Oficial* (Bogotá), 7 de enero de 1947.

⁴⁴ Ministerio de Higiene, “La buena salud”, 38.

se recobraban las fuerzas perdidas en la diaria y bulliciosa jornada.⁴⁵ Las camas, lo mismo que las almohadas demasiado altas, alterarían la posición normal del reposo fisiológico y mental y llevarían a la formación de posiciones defectuosas en el cuerpo.⁴⁶ De acuerdo con lo afirmado por el médico S. Bejarano en 1950,⁴⁷ era necesario cumplir con unas condiciones ergonómicas mínimas para tener un sueño normal,⁴⁸ entendido este último como el equivalente objetivo, científicamente válido,⁴⁹ de un ambiente propicio y sosegado.

La primera condición era tener un lecho confortable. Según él, la posición del cuerpo era de suma importancia, pues al yacer en un espacio incómodo el sueño dejaba de ser sereno y adecuadamente reparador. Las camas no deberían ser excesivamente blandas, pues suscitarían una deformación fisiológica, con la consiguiente y temida debilidad anímica. Al mismo tiempo, la cabeza no debería estar a mayor altura que los pies, en la medida en que podría estropear la correcta circulación sanguínea. La segunda condición consistía en tener una temperatura templada en la habitación, pues durante la noche el organismo se resguardaba defientemente de las inclemencias del frío. Las cobijas no debían ser muy pesadas, porque entorpecían los movimientos respiratorios, que actuaban a la manera de un recio fuelle capaz de oxigenar la sangre y cada fibra nerviosa.⁵⁰

La tercera condición, quizás la más importante, a juicio de Bejarano, era la oscuridad, debido a que los párpados dejaban filtrar rayos de luz que dificultaban la conciliación de un sueño profundo y reparador. La cuarta condición era el absoluto silencio, como una manera temporal de librarse del ensordecedor ruido de las máquinas de la fábrica. Detrás de esta moderna sensibilidad a la soledad y de la insonorización de la vida había un ritual que secularizó una milenaria práctica religiosa, dirigida a inculcar ciertas conductas y a favorecer la provechosa experiencia del sosiego.⁵¹ La quinta condición era el aire puro, suficientemente ventilado, para

⁴⁵ Ministerio de Higiene, “La buena salud”, 44.

⁴⁶ Ministerio de Higiene, “La buena salud”, 44.

⁴⁷ Más allá de que la fuente consultada permite identificar al autor de esta columna publicada en la revista *Gloria* como el médico Bejarano S., no existen suficientes elementos de juicio para asimilar su figura con la de Jorge Bejarano, reconocido médico y primer ministro de Higiene en 1947.

⁴⁸ S. Bejarano, “La necesidad del sueño”, *Gloria* (Medellín), mayo-junio de 1950, 30.

⁴⁹ George Canguilhem, *Lo normal y lo patológico* (Ciudad de México: Siglo XXI, 2015), 113.

⁵⁰ S. Bejarano, “La necesidad del sueño”, 30.

⁵¹ David Vincent, *Una historia de la soledad* (Bogotá: FCE, 2022), 379; Alan Corbin, *Historia del silencio. Del renacimiento a nuestros días* (Barcelona: Acantilado, 2019), 30.

librarse de los materiales de desecho que contaminaban la atmósfera doméstica y no favorecían un adecuado descanso.⁵² Si desde las primeras décadas del siglo XX se hizo evidente la necesidad de reacondicionar las viviendas de los nuevos obreros como una consigna dirigida a higienizar moralmente las dinámicas familiares, lo constatado desde finales de la década del cuarenta en adelante fue un paso más allá.⁵³ Se prestó una mayor atención individualizada a lo sucedido en la alcoba, un desvelo más pormenorizado por acercar la lente para escudriñar las potencialidades del sueño y el descanso en general.⁵⁴ La aparente desconexión del sueño no solo conllevaría una reducción de las actividades conscientes, sino también un incremento de la actividad inconsciente y su compleja gama de expresiones oníricas.⁵⁵ La diferenciación en la cantidad de sueño dejaría entrever una relación cíclica dependiente de la edad: el recién nacido dedicaría las 24 horas del día a dormitar, mientras que el adulto tan solo dormiría, en promedio, una tercera parte del total de su existencia, para luego aumentar de nuevo en la senectud.⁵⁶

Esta meticulosa descripción de la economía del sueño era la apertura necesaria para esclarecer sus bondades, lo cual llevaría después al análisis de los peligros desencadenados por su privación. Se recomendaba que el interregno entre las diez de la noche y las tres de la mañana fuese un espacio de tiempo dedicado a un sueño reparador. También se hacía preciso evitar que, después de las once de la noche, el cuerpo permaneciese en vela, a no ser que estuviese sometido a una estricta meditación. Al dejar de dormir por cincuenta y cuatro horas, por ejemplo, se presentaría un primer trastorno de irritabilidad, seguido por la alteración de la visión, luego la imposibilidad para escribir y la reducción de la capacidad para recordar. A estas alturas el cuerpo y la mente comenzarían a derrumbarse y se incrementaría el gasto de energía a la hora de desempeñar animadamente las labores en la fábrica. Finalmente, la motivación y la capacidad de trabajar quedarían nubladas por el sueño avasallador, hasta que este último afectaría las demás actividades diurnas.⁵⁷

52 S. Bejarano, “La necesidad del sueño”, 30.

53 Carlos Ernesto Noguera, *Medicina y política. Discurso médico y prácticas higiénicas durante la primera mitad del siglo XX en Colombia* (Medellín: Universidad Eafit, 2003), 127.

54 Ministerio de Higiene, “La buena salud”, 44.

55 S. Bejarano, “La necesidad del sueño”, 30.

56 S. Bejarano, “La necesidad del sueño”, 30.

57 S. Bejarano, “La necesidad del sueño”, 30.

Jaramillo Botero expresaba en la década del sesenta, por ejemplo, que la relación entre la envoltura corporal y el estado de ánimo se materializaba en la invitación a que, durante ese lapso, el trabajador se dedicara a dormir para reparar energías, con lo cual sorteaba el riesgo de caer preso de la fatiga y del fracaso en el empleo.⁵⁸ El reposo facilitaría una buena circulación sanguínea y la liberación de sustancias tóxicas acumuladas durante la jornada.⁵⁹ Por tal razón, era esencial relajar los músculos, serenar la mente, evitar el consumo de sustancias venenosas que intoxican el cuerpo, resistir a la tentación de visitar cantinas y cines capaces de pervertir la imaginación con sensaciones inapropiadas y de desviar la mirada de la misión encomendada a los empleados para que diesen todo de sí.⁶⁰

En líneas generales y, durante este periodo, la necesidad de poner pausa a la maquinaria psicosomática se realizó de una manera mucho más estrecha con las necesidades del esparcimiento sano. Todo ello parecía cobrar vida a medida que se tornaban visibles los peligros supuestamente constatados en los nuevos desarrollos técnicos y tecnológicos, como la radio, el cine y, desde luego, la televisión, inaugurada en Colombia en 1954 durante el gobierno de Gustavo Rojas Pinilla.⁶¹ Estos dos últimos dispositivos podían convertirse en elementos clave para brindar un mayor bienestar a la población nacional y departamental, pero, aun así, entrañaban el riesgo de despertar pasiones sombrías y perpetuar una suerte de encierro, de aire viciado, similar al experimentado en los lugares de trabajo: “Como parte importante de nuestra salud está la diversión, pero una diversión bien orientada, no la mal entendida a base de licor, cabarés, etc., que no solo acaba con nuestra salud física, sino que moralmente termina con el individuo y la familia”⁶².

Para Arango Betancur, la ausencia de distinción y de método en el disfrute del descanso podía ocasionar una defectuosa recarga de energía física y mental, especialmente para aquellos trabajadores y hombres de negocios que desean reiniciar labores después de un fin de semana, un festivo o bien un periodo vacacional.⁶³

58 Germán Jaramillo Botero, “La fatiga”, *Fabricato al Día* (Medellín), mayo de 1961, 16.

59 Ignacio Arango Betancur, “¿Descanso o simplemente me distraigo?”, *Fabricato al Día* (Medellín), septiembre-octubre de 1966, 31.

60 Jaime Duque, “Orientaciones”, *Fabricato al Día* (Medellín), mayo de 1961, 1.

61 Luisa Acosta, “Cincuenta años de la pantalla chica: algunos hitos en la vida privada”, en *Historia de la vida privada en Colombia*, 263.

62 Germán Jaramillo Botero, “Importancia del descanso”, *Fabricato al Día* (Medellín), noviembre de 1963, 22-23.

63 Arango, “¿Descanso o simplemente me distraigo?”, 31.

La relación entre el tiempo extralaboral y la privación de un descanso pautado y ejercido escrupulosamente como un arte era suficiente para aclarar aquellos episodios caracterizados por la tristeza, los nervios destrozados y la mente distraída. El descanso se erigió en una manera de librar al trabajador del agotamiento al revitalizar las células cerebrales, mientras la distracción actuaba como una práctica paliativa que contribuía a derrochar la energía vital.⁶⁴

La distracción regulada se constituyó en el cimiento del descanso. Si la distracción ofrecía la posibilidad de centrarse en sí mismo mediante un reposo apropiado y revitalizador, existía el riesgo de desencadenar una inatención pasajera y nociva, como las fiestas proveedoras de licor.⁶⁵ Esta imagen reflexiva introdujo un nuevo nivel de atención sobre la vastedad del ámbito extralaboral. El descanso, por ejemplo, siendo definido como una pausa introducida durante un periodo de tiempo destinado a eliminar la fatiga y el exceso de gasto energético, no era equivalente al reposo. Para Arango Betancur, este último poseía el sentido estricto de la quietud física y mental, además de constituirse en la vía que conducía al primero. De allí la importancia de obtener el reposo corporal para conquistar el descanso psicológico.

El eficiente arte de la introspección

A todo lo anteriormente expuesto en relación con el valor social del asueto como agente restaurador se le sumó la ponderación de un tipo de liturgia o de técnica sobre sí mismo,⁶⁶ estrictamente prescrita para conquistar el sosiego mental a finales de la década del cuarenta: el aislamiento de la algarabía, el paseo rural, el ayuno prudente a base de leche para calmar los nervios, evitar el consumo de carne que descontrolaba la mente,⁶⁷ el paseo acompañado, pausado, además de otorgarle tiempo de calidad a la respiración rítmica.⁶⁸ Todo lo ya dicho favorecía la buena circulación de la sangre, la fortificación de los nervios, la calma del espíritu para reiniciar labores de manera satisfactoria: “si usted aprende a descansar desde

⁶⁴ Arango, “¿Descanso o simplemente me distraigo?”, 31.

⁶⁵ Arango, “¿Descanso o simplemente me distraigo?”, 32.

⁶⁶ Michel Foucault, *Tecnologías del yo. Y otros textos afines* (Barcelona: Paidós, 2008), 48.

⁶⁷ Ramírez, “Labor social”, 32.

⁶⁸ Piedad Saldarriaga Montoya, “Cuerpo y alma”, *Fabricato al Día* (Medellín), enero de 1964, 19.

hoy mismo, mañana se cansará menos. Recuerde que es importante saber descansar, pero mucho más lo es, no cansarse”.⁶⁹

Otros autores como Saldarriaga hicieron mención del libro escrito en 1934 por el pastor anglicano Leslie D. Weatherhead para ponderar las bondades de la terapia del espejo, con el fin de entablar un diálogo consigo mismo y en la soledad de un cuarto.⁷⁰ Si anteriormente el silencio fue un prerrequisito religioso para entablar un diálogo con dios, en este caso se impuso como una forma secularizada de preconizar los encuentros consigo mismo en la intimidad del hogar.⁷¹ A renglón seguido, el mismo autor encomendaba atenerse a una serie de procedimientos pautados para afrontar dicha desarmonía. En primer lugar, sentarse delante de un espejo y entablar un diálogo consigo mismo. Para tales propósitos, era esencial encerrarse en un cuarto bajo llave, completamente a solas. En segundo lugar, recomendaba evitar permanecer de pie junto al espejo, por lo que era preciso sentarse para acondicionar el cuerpo y el alma a la hora de emprender aquel soliloquio terapéutico.

Dicho diálogo debía convertirse en una suerte de ritual dirigido a escrutar y meditar sobre las desarmonías, además de examinar las batallas libradas a nivel emocional para lidiar con los sentimientos de inferioridad.⁷² El espejo contribuiría a proyectar una imagen tutelar de uno mismo, facilitaría una conversación ficticia capaz de ejercer la función de válvula de escape emocional, y avivaría con ello una cultura higienista ligada a los ejercicios introspectivos: “aquí se aprende a conocerse a uno mismo y a darse cuenta inesperadamente de que nadie puede obtener en otros, mejores concejos que los que se consiguen consigo mismos”.⁷³ En tercer lugar, los inagotables poderes de la introspección, regulados por el influjo del espejo, debían complementarse, si era preciso, con el análisis de los sueños.

Desde finales de la década del cuarenta y comienzos de la siguiente, el valor del sueño como estado de reposo había gozado de ascendiente a nivel local, en cuanto mecanismo restaurador de energías,⁷⁴ pero a partir de mediados de la década del sesenta esta narrativa higienista se enlazó con la valoración positiva

69 Arango, “¿Descanso o simplemente me distraigo?”, 33.

70 Leslie Weatherhead, *Psychology and Life* (Londres: Hodder and Stoughton, 1934); Saldarriaga Montoya, “Cuerpo y alma”, 20.

71 Corbin, *Historia del silencio*, 33.

72 Saldarriaga Montoya, “Cuerpo y alma”, 20.

73 Saldarriaga Montoya, “Cuerpo y alma”, 20.

74 Ministerio de Higiene, “La buena salud”, 44.

del componente onírico de dicho estado fisiológico. Lo anterior estuvo propiciado por una institucionalidad que centró una paulatina atención en el inconsciente, gracias a la Sociedad Colombiana de Psicoanálisis, creada en 1956.⁷⁵ Para Saldañriaga, el aluvión de ideas suscitadas por los sueños era una rica fuente de consulta para quienes anhelaran destacarse en el estado de vigilia. En este caso, los componentes evocativos de los sueños alojados en dicho inconsciente se constituyeron en portadores de posibilidades de las cuales se podía echar mano, de forma instrumental, con el objetivo de optimizar rendimientos, de acuerdo con determinados perfiles laborales.⁷⁶ Los trabajadores del intelecto, los científicos o bien cualquier empleado, eventualmente, podían obtener las ideas más sorprendentes y fructíferas a partir de las imágenes producidas durante las horas del sueño. Así, la corteza cerebral tendría una extraordinaria actividad eléctrica, mucho mayor en comparación con la vigilia, lo cual explicaría la profusión de imágenes convertidas en estímulos capaces de allanar el terreno para impulsar cualquier proyecto productivo.⁷⁷

Si el espejo y los sueños brindaron la oportunidad de reforzar una meditación orientada a hallar nuevos estímulos para el trabajo productivo, a partir de aquel periodo se comenzó a enaltecer las bondades de una mayor conciencia corporal. Se trató de un suplementario sentido de la introspección, obtenida esta mediante la práctica de la gimnasia física, la cultura psíquica y ciertas prácticas de origen oriental, como el yoga.⁷⁸ Esta última empezó a ser representada como una suerte de rutina milenaria que proporcionaría una extraordinaria vivencia sensorial caracterizada por la completa serenidad brindada al ser humano. Aquello, presuntamente, contribuiría a prevenir las enfermedades de origen físico y mental, favorecería la realización del ser humano, mejoraría el funcionamiento del sistema endocrino, proporcionaría equilibrio al sistema nervioso, además de suministrar mayores niveles de tranquilidad y felicidad.⁷⁹

Si la tradición antioqueña revelaba un profundo vínculo con el catolicismo, esta práctica del yoga auspició un nuevo método de introspección recomendado

⁷⁵ Humberto Rosselli, *Historia de la psiquiatría en Colombia*, t. I (Bogotá: Horizontes, 1968), 429.

⁷⁶ Luis Pérez Botero, “El esfuerzo por la excelencia”, *Fabricato al Día* (Medellín), enero-febrero de 1967, 17.

⁷⁷ Saldañriaga, “Cuerpo y alma”, 21.

⁷⁸ Arango, “¿Descanso o simplemente me distraigo?”, 33.

⁷⁹ Ignacio Arango Betancur, “Yoga”, *Fabricato al Día* (Medellín), marzo-abril de 1967, 22.

a los trabajadores, sin con ello hacer a un lado la ortodoxia cristiana.⁸⁰ Puesto que cualquier persona estaba facultada para disfrutar de los beneficios de aquella práctica oriental, estas técnicas suponían una manera de perfeccionar el propio credo religioso, en beneficio de sí mismo, de la familia, de la comunidad y de los compañeros de trabajo.⁸¹ Con ello se trataba de orientar y gestionar las propiedades emocionales y cognoscitivas,⁸² en la medida en que, presumiblemente, favorecía el ascenso por un camino espiritual y mental con la ayuda de la meditación.⁸³ Si la oración era una suerte de puente que asistía la conexión íntima con la divinidad,⁸⁴ la nueva práctica contemplativa ofrecida por el hatha yoga⁸⁵ buscó auxiliar ese propósito por medio de un ejercicio alterno de inmersión espiritual que exhortaba a la adopción de una metódica búsqueda de la felicidad y las relaciones armónicas con los demás.⁸⁶ En definitiva, estas prácticas de relajación comenzaron a demandar, a partir de la segunda mitad de la década del sesenta, una enorme fuerza de voluntad sin renunciar a la búsqueda del regocijo existencial,⁸⁷ además de una suerte de guía que tuviese la experiencia suficiente a la hora de conducir al neófito a las recompensas físicas y mentales que dichos procedimientos podían ofrecer en la vida y en la esfera del trabajo.⁸⁸

Consideraciones finales

En este artículo se analizó cómo, a la luz del proceso industrializador llevado a cabo durante la primera mitad del siglo XX en el departamento de Antioquia, particularmente en Medellín, se hizo patente un proyecto medicalizador, administrativo e ingenieril, impulsado por la Escuela de Minas y algunas publicaciones locales y dirigido a promover una estrategia motivacional que encauzara los estados

⁸⁰ Patricia Londoño Vega, *Religión, Cultura y sociedad en Colombia. Medellín y Antioquia, 1850-1930* (Bogotá: FCE, 2004), 472.

⁸¹ Arango, “Yoga”, 23.

⁸² Zandra Pedraza, *En cuerpo y alma. Visiones del progreso y de la felicidad* (Bogotá: Universidad de los Andes, 1996), 289.

⁸³ Arango, “Yoga”, 22.

⁸⁴ Hernán Saldarriaga, “Populorum Progressio”, *Fabricato al Día* (Medellín), marzo-abril de 1967, 1.

⁸⁵ Arango, “Yoga”, 23.

⁸⁶ Hernando Montoya, “Salud Mental”, *Fabricato al Día* (Medellín), septiembre-octubre de 1966, 8.

⁸⁷ Carlos Sanín Aguirre, “Vivamos la vida”, *Fabricato al Día* (Medellín), septiembre-octubre de 1966, 25.

⁸⁸ Arango, “¿Descanso o simplemente me distraigo?”, 1966, 33.

ánimos de la incipiente mano de obra obrera. El objetivo de instaurar nuevos hábitos de vida saludables, dóciles, optimistas, sosegados, tuvo como colofón la necesidad de atemperar conductas que vedaban las anheladas relaciones armónicas entre el capital y el trabajo. Como resultado de ello se fue abriendo un amplio campo de posibles intervenciones, articuladas con una novedosa representación psicofisiológica alrededor del cuerpo y la mente de los trabajadores.

Aquello fue el primer cimiento de una intrincada pedagogía orientada a encarrilar las pasiones obreras, a reivindicar las bondades de la esfera privada y del asueto restaurador, echando mano de una perspectiva energética del cuerpo que lograse optimizar los estados de ánimo. Con ello se buscó regular la actividad física y los descansos pautados para recargar energía, promocionando de paso las distracciones sanas y unas emociones que circularan por cauces menos conflictivos, propensas al establecimiento de relaciones laborales más satisfactorias. Si la pereza se había convertido en el reverso indeseable de la sociedad del trabajo, al ocio productivo le correspondería la sigilosa tarea de animar esta última, valiéndose de las pequeñas satisfacciones ofrecidas por un sosiego refrenado.

Se pudo examinar cómo durante el periodo abordado se experimentó una llamativa gestión del deseo, que apuntó a un sostenido incremento de la sensibilidad interior. Las fuentes consultadas dieron cuenta de un conjunto de preceptos hedonistas que reivindicaron el valor de los encuentros consigo mismo para atemperar las emociones. Se trató de una suerte de terapéutica, con ejercicios introspectivos encauzados a una transformación personal que socorriese al ámbito laboral. El espacio consagrado al ocio se constituyó en pieza esencial para procurar inducir comportamientos proactivos, además de representarse como una instancia estabilizadora y autorreguladora en términos psíquicos. Estas experiencias introspectivas, pretendidamente confortables, favorables al silencio, como sucedió con el yoga a partir de la década del sesenta, se erigieron en una especie de ingeniería conductual cuyo propósito fue favorecer una eficaz adaptación a un mercado del trabajo, progresivamente competitivo.

Los anteriores hallazgos ponen de relieve la originalidad del presente artículo, en cuanto centra la atención en las bases utilitaristas del ocio, en una sociedad tradicionalmente concebida como polo de desarrollo nacional. Tal como se examinó en un principio, la literatura existente se había enfocado en analizar el peso sociocultural del trabajo, de las actividades recreativas y distractoras en los ámbitos rurales y urbanos, de sus redes de significación en el seno de un mundo colonial fraccionado en estamentos, al igual que en las sociedades republicanas divididas

en clases. Sin embargo, con el presente artículo se hizo mucho más notorio el propósito de explorar cómo la promoción de dicho ocio se convirtió en una estrategia de gestión laboral en la ciudad de Medellín durante el periodo abordado.

La novedad de lo examinado acá respecto a la historiografía nacional y regional disponible reside en el peso analítico otorgado al ámbito introspectivo, además de la presencia creciente de ciertos saberes y disciplinas en la reivindicación de un tipo de ocio destinado a consolidar el amor por el trabajo. En otras palabras, en el seno de estos hallazgos inéditos es posible notar cómo la economía del descanso, de la comodidad y de cierta holgura quedaba subordinada al objetivo último de servir como medios conducentes al acrecentamiento de la productividad en la capital antioqueña.

Bibliografía

I. Fuentes primarias

Documentos impresos

Castrillón T., Teodoro. *Tratado elemental de Física médica y biológica*. Medellín: Imprenta Nacional, 1908.

López, Alejandro. *El trabajo. Nociones fundamentales*. Medellín: Universidad Eafit, 2011.

Rodríguez de Campomanes, Pedro. *Discurso sobre el fomento de la industria popular*. Madrid: Imprenta de Don Antonio de Sancha, 1774.

Uribe Uribe, Rafael. *El pensamiento social de Uribe Uribe*. Bogotá: Biblioteca del Ministerio del Trabajo, 1960.

Weatherhead, Leslie. *Psychology and Life*. Londres: Hodder and Stoughton, 1934.

Publicaciones periódicas

Anales de la Escuela Nacional de Minas. Medellín, 1912.

Antioquia Liberal. Diario de la mañana. Órgano de la Dirección Nacional en Antioquia y del Directorio Departamental. Medellín, 1925.

Diario Oficial. Bogotá, 1945, 1946, 1947.

Fabricato al Día. Medellín, 1961, 1963, 1964, 1966, 1967.

Gloria. Medellín, 1949, 1950.

La Organización. Medellín, 1913.

Lanzadera. Medellín, 1951, 1954.

Progreso. Medellín, 1943, 1944, 1946, 1949.

Voz Popular. Yolombó, 1923.

II. Fuentes secundarias

Acosta, Luisa. "Cincuenta años de la pantalla chica: algunos hitos en la vida privada". En *Historia de la vida privada en Colombia. T. II: Los signos de la intimidad. El largo siglo XX*, coordinado por Jaime Borja Gómez y Pablo Rodríguez Jiménez, 263-300. Bogotá: Taurus, 2011.

Arango de Restrepo, Gloria Mercedes. *Sociabilidades católicas, entre la tradición y la modernidad. Antioquia, 1870-1930*. Medellín: La Carreta, 2004.

Archila Neira, Mauricio. *Cultura e identidad obrera. Colombia, 1910-1945*. Bogotá: Cinep, 1992.

Archila Neira, Mauricio. "Intimidad y sociabilidad en los sectores obreros durante la primera mitad del siglo XX". En *Historia de la vida privada en Colombia. T. II: Los signos de la intimidad. El largo siglo XX*, coordinado por Jaime Borja Gómez y Pablo Rodríguez Jiménez, 51-180. Bogotá: Taurus, 2011.

Archila Neira, Mauricio. *Ni amos ni siervos. Memoria obrera de Bogotá y Medellín, 1910-1945*. Bogotá: Cinep, 1989.

Berdugo Cotera, Élber y Alberto Mayor Mora. *Modas administrativas y best sellers en Colombia en el periodo 1970-2007*. Bogotá: Universidad EAN, 2008.

Billiard, Isabelle. "Les pères fondateurs de la psychopathologie du travail en butte à l'énigme du travail". *Cliniques Méditerranéennes* 66 (2002): 11-29. <https://www.cairn.info/revue-cliniques-mediterraneennes-2002-2-page-11.htm>.

Botero, Fabio. *Cien años de la vida de Medellín. 1890-1990*. Medellín: Universidad de Antioquia, 1994.

Botero Herrera, Fernando. *La industrialización en Antioquia. Génesis y consolidación, 1900-1930*. Medellín: Hombre Nuevo, 2003.

Canguilhem, George. *Lo normal y lo patológico*. Ciudad de México: Siglo XXI, 2015.

Cañas Restrepo, Juan José. *Ganarás el pan con el sudor de tu frente. Sociedad salarial y culto al trabajo a mediados del siglo XX en Medellín*. Medellín: Escuela Nacional Sindical, 2003.

- Caponi, Sandra. "Del culto a la laboriosidad a la preocupación por la fatiga: dos miradas sobre la pobreza (Argentina, 1903-1904)". *Revista Mundos do Trabalho* 13 (2016): 43-64.
- Castaño González, Eugenio. "Con los nervios de punta: de la medicalización a la psicologización de los quebrantos mentales en el trabajo. Bogotá y Medellín, 1898-1961". *Asclepio. Revista de Historia de la Medicina y de la Ciencia* 72 (2020): 319. <https://doi.org/10.3989/asclepio.2020.20>
- Chartier, Roger. *Ocio y vida cotidiana en el mundo hispánico en la edad moderna*. Sevilla: Universidad de Sevilla, 2007.
- Conrad, Peter. *The Medicalization of Society: On the Transformation of Human Conditions in to Treatable Disorders*. Baltimore: The John Hopkins University Press, 2007.
- Corbin, Alan. *Historia del silencio. Del renacimiento a nuestros días*. Barcelona: Acantilado, 2019.
- Díez Rodríguez, Fernando. *La utopía oculta. Charles Fourier y los orígenes de la cultura del deseo*. Madrid: Marcial Pons, 2021.
- Dumazedier, Joffre. *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela, 1964.
- Elías, Norbert y Eric Dunning. *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Madrid: FCE, 1992.
- Foucault, Michel. *Tecnologías del yo. Y otros textos afines*. Barcelona: Paidós, 2008.
- Gallo Vélez, Óscar. "Luz sobre el fenómeno de un corazón aparentemente infatigable. La fatiga de la clase obrera en Colombia, 1898-1946". En *La salud laboral en el siglo XX y XXI. De la negación al derecho a la salud y la enfermedad*, editado por Óscar Gallo Vélez y Eugenio Castaño González, 219-252. Medellín: Escuela Nacional Sindical, 2016.
- Gallo Vélez, Óscar. "Trabalho, medicina e legislação na Colombia (1910-1946)". Tesis de doctorado, Universidad Federal de Santa Catarina, 2016.
- González Escobar, Luis Fernando. *Medellín, los orígenes y la transición a la modernidad: crecimiento y modelos urbanos, 1775-1932*. Medellín: Universidad Nacional de Colombia - Cehap, 2001.
- Haidar, Victoria. "¡Buscad al hombre!: la problematización del factor humano en la explicación de los accidentes de trabajo. Argentina, entre la actualidad y la historia". En *La salud laboral en el siglo XX y XXI. De la negación al derecho a la salud y la enfermedad*, editado por Óscar Gallo Vélez y Eugenio Castaño González, 253-284. Medellín: Escuela Nacional Sindical, 2016.
- Helmholtz, Hermann. *Die Erhaltung der Kraft. Eine physikalische Abhandlung*. Berlin: Druck und Verlag von G. Reimer, 1847.

- Hobsbawm, Eric. *El mundo del trabajo. Estudios históricos sobre la formación y evolución de la clase obrera*. Barcelona: Crítica, 1987.
- Hobsbawm, Eric. *En torno a los orígenes de la revolución industrial*. Madrid: Siglo XXI, 2016.
- Jaraba, Bruno. “Un escritorio para Mercedes: revisando el mito fundacional de la psicología en Colombia”. Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia, 2014.
- Koselleck, Reinhart. *Futuro pasado. Para una semántica de los tiempos históricos*. Barcelona: Paidós, 1993.
- Le Bianic, Thomas. “Le Conservatoires des Arts et Métiers et la ‘machine humaine’ Naissance et développement des sciences de l’homme au travail au CNAM (1910-1990)”. *Revue d’Histoire des Sciences Humaines* 11 (2004): 185-214. <https://www.cairn.info/revue-histoire-des-sciences-humaines-2004-2-page-185.htm>
- Londono Vega, Patricia. *Religión, cultura y sociedad en Colombia. Medellín y Antioquia, 1850-1930*. Bogotá: FCE, 2004.
- López Bejarano, Pilar. *Gente ociosa y malentretenida. Trabajo, pereza y virtud en Santafé de Bogotá, siglo XVIII*. Bogotá: Universidad de los Andes, 2019.
- Mandeville, Bernard. *La fábula de las abejas*. Ciudad de México: Siglo XXI, 1982.
- Manosalva Correa, Andrés Felipe. *La espiritualidad del subdesarrollo. Trabajo, trabajadores y ocio en la prensa católica colombiana (1958-1981)*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, 2021.
- Mayor Mora, Alberto. *Ética, trabajo y productividad en Antioquia*. Bogotá: Tercer Mundo, 1989.
- Mayor Mora, Alberto. “Institucionalizado!! y perspectivas del taylorismo en Colombia: Conflictos y subculturas del trabajo entre Ingenieros, Supervisores y Obreros en torno a la productividad, 1959-1990”. *Boletín Socioeconómico* 24-25 (1992): 204-242.
- Mayor Mora, Alberto. *Técnica y utopía: biografía intelectual y política de Alejandro López, 1876- 1940*. Medellín: Universidad Eafit, 2001.
- Melo, Jorge Orlando. *Historia de Medellín*. T. I. Medellín: Compañía Suramericana de Seguros, 1996.
- Moscoso, Javier. *Materialismo y religión. Ciencias de la vida en la Europa ilustrada*. Barcelona: Ediciones del Serbal, 2000.
- Motta, Julio. “Fragmentos da historia e da memória da psicologia no mundo do trabalho no Brasil: relações entre a industrialização e a psicología”. Tesis de doctorado, Universidade Estadual de Campinas, 2003.
- Noguera, Carlos Ernesto. *Medicina y política. Discurso médico y prácticas higiénicas durante la primera mitad del siglo XX en Colombia*. Medellín: Universidad Eafit, 2003.

- Ouvrier, Régis. "L'histoire des chaires du CNAM concernant l'Homme au travail (1900-1945) entre production de savoirs et engagement politique". *Cahiers d' histoire. Revue d'histoire critique* 111 (2010): 99-122. <https://doi.org/10.4000/chrhc.2084>
- Pedraza Gómez, Zandra. *En cuerpo y alma. Visiones del progreso y de la felicidad. Educación, cuerpo y orden social en Colombia (1830-1990)*. Bogotá: Universidad de los Andes, 2011.
- Pohl-Valero, Stefan. *Energía y cultura: historia de la termodinámica en la España de la segunda mitad del siglo XIX*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, 2011.
- Pohl-Valero, Stefan. "La comunicación de la termodinámica. Física, cultura y poder en la España de la segunda mitad del siglo XIX". *Memoria y Sociedad* 27 (2009): 121-141.
- Pohl-Valero, Stefan. "La raza entra por la boca": Energy, Diet, and Eugenics in Colombia, 1890-1940". *Hispanic American Historical Review* 3 (2014): 455-486.
- Pohl-Valero, Stefan. "La termodinámica, pensamiento social y biopolítica en la España de la restauración". *Universitas Humanistica* 69 (2010): 35-60.
- Posada Morales, Juan Esteban. *El laberinto de una promesa. Transformaciones de Medellín y sus ciudadanos (1939-1962)*. Medellín: Instituto Tecnológico Metropolitano, 2018.
- Posada Morales, Juan Esteban. "La recta disposición del espíritu. Gestión empresarial, racial y social en la primera mitad del siglo XX en Antioquia". Tesis de doctorado, Universidad Nacional de Colombia, 2021.
- Quevedo, Emilio. *Café, gusanos, mosquitos y petróleo: el tránsito desde la higiene hacia la medicina tropical y la salud pública en Colombia, 1873-1953*. Bogotá: Instituto de Salud Pública / Universidad Nacional de Colombia, 2004.
- Rabinbach, Anson. *The Human Motor. Energy, Fatigue, and the Origins of Modernity*. Berkeley: University of California Press, 1990.
- Rodríguez Gómez, Juan Camilo. *Tiempo y ocio: crítica de la economía del trabajo*. Bogotá: Universidad Externado de Colombia, 1992.
- Roldán, Diego. "Discursos alrededor del cuerpo, la máquina, la energía y la fatiga: hibridaciones culturales en la Argentina de fin-de-siècle". *História, Ciencias, Saúde-Manguinhos* 3 (2010): 643-661.
- Rosselli, Humberto. *Historia de la psiquiatría en Colombia*. T. I. Bogotá: Horizontes, 1968.
- Ruiz Patiño, Jorge Humberto. *La política del sport. Élites y deporte en la construcción de la nación colombiana, 1903-1925*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, 2010.
- Ruiz Patiño, Jorge Humberto. *Las desesperantes horas de ocio. Tiempo y diversión en Bogotá (1849-1900)*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, 2021.

- Saraceno, Marco. “De la mesure du corps à la politique des corps: une histoire des sciences du travail (1880-1920)”. Tesis de doctorado, Université Paris Nanterre, 2013.
- Thompson, Edward Palmer. *La formación de la clase obrera en Inglaterra*. Madrid: Capitán Swing, 2012.
- Uría, Jorge. *Una historia social del ocio: Asturias 1898-1914*. Madrid: Centro de Estudios Históricos / Unión General de Trabajadores, 1996.
- Uría, Jorge y Clever Dias. *Ocio e industrias culturales en el espacio iberoamericano, 1820-1945*. Santander: Universidad Cantabria, 2024.
- Vatin, François. *Trabajo, ciencias y sociedad. Ensayos de sociología y epistemología del trabajo*. Buenos Aires: Lumen, 2004.
- Veblen, Thorstein. *Teoría de la clase ociosa*. Madrid: Alianza, 2014.
- Vigarello, Georges. *Histoire de la fatigue du Moyen Âge à nos jours*. París: Seuil, 2020.
- Vigarello, Georges. *Lo sano y lo malsano. Historia de las prácticas de la salud desde la Edad Media hasta nuestros días*. Madrid: Abada, 2006.
- Vincent, David. *Una historia de la soledad*. Bogotá: FCE, 2022.
- Weiss, Anita. *La empresa colombiana. Entre la tecnociencia y la participación. Del taylorismo a la calidad total*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia, 1994.