

**La siesta, incidencia educativa y formativa, en la salud personal y colectiva de la
Universidad Pedagógica Nacional**

Yuli Katerin Villarraga Argüello y Diana Carolina Caballero Cruz

Código: 2015223010 - 2015223029

Tutor: Luis Alfonso Garzón Pérez

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Recreación y Turismo

Bogotá

Julio de 2020

**La siesta, incidencia educativa y formativa, en la salud personal y colectiva de la
Universidad Pedagógica Nacional**

Proyecto curricular particular para optar al título de Licenciadas en Recreación y Turismo

Yuli Katerin Villarraga Argüello y Diana Carolina Caballero Cruz

Tutor: Luis Alfonso Garzón Pérez

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Recreación y Turismo

Bogotá

Julio de 2020

DEDICATORIA

Quisiera dedicar este proyecto a mi tía que desde el cielo me observa y sé que siente tanto orgullo por mí, como aquel día que le conté que había pasado a la universidad, a mi familia, quienes con su palabra y consejo me animaban a continuar, a mis hijos por entender y amar mis sueños y a mi esposo, mi colega, por compartir cada uno de mis triunfos y estar siempre a mi lado.

A mi padre, el hombre sabio y mi mejor compañía, “sé que mis logros te llenan de orgullo, pero eso es poco para la alegría que me genera entregarte hoy este peldaño”, mi madre por regalarme su mejor versión de mamá, mis hermanos por alegrarse de cada paso que doy y estar siempre allí.

A mis compañeros, los eternos, porque juntos logramos lo que nos propusimos y al equipo de baloncesto femenino UPN, por los triunfos, el aprendizaje y los lazos de amistad que entre todas tejimos.

Diana Carolina Caballero Cruz

A Dios por guiar mi camino con sabiduría. A mí, por no conformarme y seguir buscando, por alimentar mi alma y espíritu indomable que ha hecho posible lo imposible.

A mi mamá por su amor incondicional e invencible. A mis hermanos Aura Cristina y Stiven Cruz, gracias por llenarme de fortaleza y ánimo.

A mi mejor amiga Carol Ortiz Montes por ser mi polo a tierra, quien a pesar de la distancia ha estado presente.

Estaré inmensamente agradecida con mi familia, con Jhonatan, con cada uno de mis amigos; y con todas aquellas personas que, de alguna manera, han llenado mi vida de amor, inspiración, fuerza y apoyo para ser y dar lo mejor de mí.

Dedico especialmente este logro, a mis raíces indígenas Sikuaní.

Yuli Katerin Villarraga Argüello

AGRADECIMIENTOS

Con gran aprecio, quiero agradecer a mi compañera de proyecto, mi gran amiga Katerin, por el trabajo realizado, obtuvimos lo que soñamos y eso es lo que nos alienta a seguir, los profesores Luis Alfonso y David Garzón, porque a pesar de todo el conocimiento que tienen, nos conectamos de tal manera que las ideas fluyeron por si solas, desempeñando los mismos roles, para llegar a este resultado.

A Narda Robayo, porque pocos maestros hacen mella en la vida de un estudiante y ella lo logró en la mía, como ejemplo de grandeza y de admiración.

A mi compañera Sandra, porque en momentos difíciles obtuve siempre una mano amiga.

Y a mi amada Universidad Pedagógica Nacional, por creer en el campo de la recreación como propulsor de la pedagogía y nuevas alternativas educativas y darme la oportunidad de llevar eternamente su nombre en alto.

Diana Carolina Caballero Cruz

Con todo el cariño a Carolina Caballero por enseñarme a no rendirme, por hacer parte de esta aventura.

A Narda Robayo por sus enseñanzas excepcionales.

A los profesores David Garzón y Luis Alfonso por su acompañamiento y a cada uno de los maestros que han cambiado mi forma de ver la vida.

A la Universidad Pedagógica Nacional por dejar en mi vida una gran etapa.

Yuli Katerin Villarraga Argüello

TABLA DE CONTENIDOS

Resumen	7
Introducción	8
Marco metodológico	11
Desarrollo metodológico	11
Enfoque de la investigación cualitativa.....	13
Hipótesis del caso.....	19
Propuesta.....	22
Objetivo General.....	34
Objetivos específicos.....	34
Antecedentes.....	35
Marco teórico.....	40
Ocio valioso.....	40
Ocio.....	40
Espacio Pedagógico.....	41
Formación universitaria.....	41
El descanso.....	42
Siesta.....	42
Definición histórica de la palabra siesta.....	43
Siesta fugaz.....	44
Siesta de la nasa.....	44
Siesta tramposa.....	44
Siesta completa.....	44
Siesta reparadora.....	45
Sueño.....	45
Los ciclos del sueño.....	45
Bienestar.....	45
Calidad de vida.....	46
Reloj biológico.....	46
Los ritmos circadianos.....	56
Salud.....	48
Actitud vital y salud.....	48
Somnolencia.....	49

Cansancio.....	49
THDA.....	50
Efecto burnout.....	51
Planteamiento del problema.....	52
Pregunta problema.....	53
La importancia del sueño.....	54
Beneficios de dormir bien.....	55
Principales enfermedades.....	56
La siesta.....	57
La siesta en los deportistas.....	57
La siesta como experiencia educativa.....	57
La pedagogía de la siesta.....	61
¿Cómo la siesta ayuda al rendimiento académico?.....	63
El tiempo libre, ocio y siesta	63
Evidencias fotográficas	65
Conclusiones.....	76
Fuentes bibliográficas.....	78

RESUMEN

El desarrollo de prácticas ociosas en entornos naturales o adaptados, con el fin de obtener un adecuado uso del tiempo libre, conlleva al ser humano a plantear escenarios acordes a la iniciativa, que precisen tal intencionalidad.

Desde el que hacer del licenciado en recreación y turismo; se pretende visibilizar los fundamentos pedagógicos, que contiene la siesta, como un hábito saludable en la aportación al desarrollo del ocio y vinculación al tiempo libre, generados en las prácticas educativas, especialmente cuando se habla de formación de docentes como lo es en la Universidad Pedagógica Nacional. Es una propuesta que intenta visualizar un espacio dentro de la universidad, mejorando la formación universitaria desde el elemento del descanso, en el que se desarrolle de manera efectiva tal designio.

La finalidad de este proyecto de grado consiste en proponer un espacio pedagógico, alternativo también para las prácticas docentes, en este caso una sala de siesta, dentro de las instalaciones de la universidad y netamente para la comunidad universitaria, a partir de las constantes vivencias de individuos, en entornos adaptados para tal fin, visibilizando las características, beneficios, acciones de mejora en el ser humano, el proceso evolutivo, consecuencias o beneficios a partir de la creación del mismo, para generar un análisis socio-crítico de este tipo de prácticas y su relevancia en la educación actual y sus distintos escenarios.

El lector encontrará entonces, los resultados de las vivencias generadas a lo largo de 3 años, los aportes pedagógicos que sustentan lo evidenciado y el planteamiento de una propuesta consistente que suple la carencia de espacios propicios para prácticas ociosas y de buen aprovechamiento del tiempo libre en la comunidad de la Universidad pedagógica Nacional.

INTRODUCCIÓN

El siguiente documento se refiere a la práctica individual y colectiva de la siesta, la cual a lo largo de los años y en distintas regiones del país, incluso en diversos países del mundo entero se ha venido desarrollando, muchas veces sin conocer el trasfondo y lo ligada que se encuentra a culturas generacionales.

La siesta es conocida como el sueño o descanso que constantemente y como seres humanos, tomamos luego de la hora del almuerzo, es una reacción del cuerpo, que necesita descansar, tomar un espacio para retomar energías y poder luego continuar con el día a día.

La investigación de este tema específico, se realizó por la necesidad evidenciada a lo largo de la etapa universitaria de las autoras, quienes, a través de observación directa, encontraron falencias en los hábitos de sueño de los estudiantes, factor importante para llevar una vida sana, física y mentalmente y donde se asocia al actuar inadecuado de los mismos.

Conocer en detalle, el propósito de la práctica de la siesta, la intencionalidad del concepto frente a imaginarios colectivos que se tienen, como lo es la pereza o la no productividad, la incidencia en la calidad de vida de los estudiantes, la generación de cambios saludables en sus hábitos diarios y de un modo positivo, la mitigación que podría plantearse en los problemas comportamentales que se presentan en la institución, fue un reto pedagógico que despertó interés académicamente y una oportunidad de presentar a la universidad, una propuesta que quedará establecida en la historia y la continuidad de la misma, dando paso a visibilizar la importancia de la siesta en los ámbitos sociales, culturales, biológicos y políticos como parte del desarrollo integral y bienestar de los estudiantes.

Dentro del marco de investigación cualitativa realizado, se desarrollaron diarios de campo, fotografías, talleres y adecuación informal de zonas para el descanso, esto se ejecutó con estudiantes activos de la comunidad universitaria, en especial los que se encontraban en la sede de Valmaría y de la licenciatura en Recreación, aquellos que contaban con intervalos de descanso entre las clases y otros que, gracias a la colaboración del docente, trabajaron en conjunto para la obtención de diversos resultados.

Se conoció de las dificultades que los estudiantes universitarios enfrentan a menudo en su época académica, a grandes rasgos y gracias a la observación directa realizada, sin entrar en detalles con ellos, problemáticas que en estos continuos cinco años se pudieron visualizar

apreciar, evaluar y ser parte de ellas. Para empezar a nombrarlas y en orden referencial, de modo delicado y complejo, encontramos el consumo y venta de alcohol y sustancias psicoactivas, fuertemente relacionado con las ventas ambulantes, violencia, abuso y acoso sexual, inseguridad dentro y fuera de la institución. De allí emergen un sin fin de dificultades que en ocasiones llegan a poner en riesgo la vida de la población universitaria y transeúnte. Este tipo de situaciones generan una mala imagen de la universidad frente al tipo de acciones concretas y control por parte de las directivas, haciendo denotar desorden, falta de correcciones y congruencia frente a la educación superior.

Ahora bien, sumemos a esto el hecho de programar clases con largos espacios intermedios entre una asignatura y otra, ello ocasiona en los jóvenes un desorden de horarios, muchos de ellos, (no toda la comunidad universitaria), con familias disfuncionales que aunque quieran, no logran cumplir con todo lo propuesto, hay estudiantes cansados, algunos toman la decisión de abandonar sus estudios, ya sea por carencia económica, por trabajo o por presiones emocionales que generan ansiedad, estrés, depresión, tal y como lo menciona un estudio realizado en la Universidad del Rosario (2016) en la cual se referencia el proceso de adaptación que viven muchos estudiantes al pasar del modelo educativo que se da en los colegios a un modelo educativo universitario. La inestabilidad emocional, la somnolencia, los problemas de atención, entre otros, son factores graves a los que la universidad, el área de bienestar y el grupo de apoyo Goae, deben enfrentarse incesantemente.

Los jóvenes, adolescentes y en este caso estudiantes, se encuentran con un déficit de sueño, cambios en su reloj biológico y el aumento excesivo de somnolencia durante el día, causando daños en su rendimiento académico, en sus sentimientos y la forma de conllevar la etapa universitaria.

Fue clave identificar los elementos que rodean la siesta, su historia, sus características, su evolución y los factores positivos y negativos que allí se podrían ubicar, las problemáticas comunes en los adolescentes, como la mayor población encontrada en la universidad y luego de obtener resultados, poder enlazar esta práctica natural como benefactor a las dificultades comportamentales encontradas, reconociéndola como experiencia ociosa a través de un buen uso del tiempo libre y la generación de hábitos saludables, que enmarquen la vida de los jóvenes y construya mejores alternativas de vida; Posterior a esto, el planteamiento de zonas sencillas y comunes para hacer la siesta, estableciéndolas como instrumento de mejora en la salud y bienestar individual y colectivo de los miembros de la Universidad Pedagógica

Nacional, conociendo de fondo los componentes operativos para su ejecución y debido funcionamiento.

MARCO METODOLÓGICO

A partir de los interrogantes establecidos y luego de observar, indagar, y conocer la problemática, este proceso investigativo de carácter social, abordó la modalidad de propuesta pedagógica, con un enfoque de investigación cualitativa, fundamentados desde el ocio, el buen uso del tiempo libre, el bienestar y la salud del ser humano; para tal fin la propuesta se desarrolla en tres etapas: en la primera, se dio la dinámica del contexto universitario, teniendo en cuenta las características comunes que se convierten en factores negativos de impacto y en enemigo silencioso para la universidad y para los estudiantes, pero que fácilmente se pueden ir identificando desde la academia y la pedagogía. Lo que también permitió cuestionar las prácticas de cómo la siesta es concebida y practicada de manera involuntaria y bajo malas condiciones por los jóvenes universitarios en la institución.

La segunda etapa posibilitó la descripción e interpretación del problema a ocupar, gracias a diversas herramientas de diagnóstico, (talleres, diarios de campo, implementación de zonas de descanso) y con las cuales se pudo fácilmente visualizar problemáticas constantes, veraces y difíciles de erradicar; por último, en la tercera etapa se realizó la propuesta al área de bienestar universitario, planteando la creación de escenarios diseñados específicamente para la comunidad universitaria y donde la siesta es clave en la generación de bienestar y calidad de vida para los estudiantes, el funcionamiento del mismo y ambientes tranquilos en el entorno, aportando de manera positiva a la reducción de problemas internos en la institución.

Indagando, se ubicó un texto de Norbert Elias y Eric Duning (1986) *“Deporte y ocio en el proceso de la civilización”* ellos planteaban el ocio como un factor poco explorado, este era utilizado como método de liberar tensiones en los trabajadores, sin importar el tipo de ocio que se establecía.

El ocio surge de las actividades recreativas, estas, consideradas como suplemento del trabajo, se entendía que la sociedad veía con buenos ojos el realizarse como trabajador, tener una constante industrialización, pero cuando se realizaban actividades fuera de lo normal o encaminadas al gozo y placer voluntario, es cuando aparecían las críticas; En relación con la siesta, es encauzada dentro del marco de actividades de ocio, como necesidades biológicas, como el comer, dormir, beber, hacer el amor, hacer ejercicio, bañarse, descansar, rutinas que generan satisfacción y permiten la continuidad de la vida misma.

Pero la crítica realizada por los autores iba dirigida a la poca atención que se les brindaba a dichas actividades, en este caso en el ámbito laboral, al parecer se establecía una unión continua entre ocio y trabajo, es imposible entender que el ocio y las actividades de tiempo libre no fueran consideradas fenómeno social.

Hoy por hoy es importante hablar de ocio, cuando se aprecian procesos y acciones propias del ser humano, como la siesta, para ello es necesario resaltar a López (2006) cuando se reconoce como un método de intervención, que brinda una manera de ejecutar propósitos y buscan trabajar desde la intencionalidad de formar, a partir de la concepción misma.

“El ocio como un método de intervención, como una estrategia de potencialización, de participación y de cambio personal y social que trata de atender a las necesidades de las personas y promocionar la salud y la calidad de vida.

La intervención en el ocio se puede orientar a modificar las relaciones entre individuo, grupos y organizaciones que originan desigualdades y problemas sociales, con el fin de provocar un ámbito social y personal positivo.

Entender el ocio como estrategia para potenciar los recursos (psicológicos, de relación de servicios, de infraestructura) de la comunidad de referencia que favorezca el desarrollo de las competencias sociales e individuales.

En torno a las distintas bases teóricas que fundamentan este proyecto, es considerable renombrar el documento maestro de la Licenciatura en Recreación y Turismo, con el aporte pedagógico en relación a la problemática establecida.

“Solución de problemas de forma creativa y alterativa: Posee los conocimientos, habilidades y destrezas para dar soluciones efectivas y creativas de forma alterativa, es decir se altera el orden establecido para dar comprensión de forma amplia y divergente a problemas de orden pedagógico, social o técnico en el campo de la recreación y el turismo. Diseñador de ambientes educativos de experimentación: El Licenciado en Recreación y Turismo genera experiencias que permitan a través de ellas a los individuos o comunidades relacionarse con el entorno de forma alternativa y alterativa, generando con ello nuevas posibilidades de ser con él, para los otros y el medioambiente”(Documento maestro, 2006) Teniendo en cuenta lo anterior es cuantioso indicar que los espacios en los que se alteren los estilos de vida ya estipulados y reglamentados en la cotidianidad, aportan al crecimiento socio-cultural desde lo educativo, desde la pedagogía misma, donde cada individuo desarrolle voluntariamente sus procesos de

evolución y a lo largo del camino encuentre y prevalezca su gozo personal, satisfactorio y vocacional, estos espacios son de vital importancia, teniendo en cuenta que el aprendizaje se desarrolla a partir de la experiencia misma, de las acciones allí evidenciadas y de los problemas que se puedan generar.

Otro factor valioso en la realización de este proyecto es el proceso mediante el cual se realizó la investigación, tal y como lo suponen (*Marshall y Rossman, 1999. Citado por V. de Galdino*):

ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA

Se trabajará una investigación con enfoque cualitativo, definido por (*Marshall y Rossman 1999. Citado por V. de Galdino*) *La investigación cualitativa es pragmática, interpretativa y está asentada en la experiencia de las personas. Es una amplia aproximación al estudio de los fenómenos sociales, sus varios géneros son naturalistas e interpretativos y recurre a múltiples métodos de investigación.* Con este enfoque de investigación como bien dicen los autores, se proyecta y desarrolla a través de las experiencias de los participantes, la creación de nuevos espacios, hábitos y significados en la interpretación de bienestar, tiempo libre, ocio y siesta, en procesos individuales y colectivos dentro de la Universidad Pedagógica Nacional.

Durante el desarrollo de esta investigación se genera la creación de un espacio de carácter pedagógico, buscando diferentes perspectivas y concepciones que se tengan en la población intervenida *“si lo que se pretende es obtener una opinión decantada sobre las posibilidades de un proyecto, la técnica más pertinente será el taller. (Quintana, 2006)”*.

a) la inmersión en la vida cotidiana de la situación seleccionada para el estudio.

Dado este apartado se desarrolla un proceso de observación y recopilación de información basada en el tema central de estudio *“la siesta en el bienestar universitario”*, que nos permita una aproximación en la realidad universitaria, planteando diferentes alternativas para mejorar y aportar en la solución de problemáticas que se encuentren durante este proceso, en concordancia con el tema de trabajo.

b) la valoración y el intento por descubrir la perspectiva de los participantes sobre sus propios mundos.

Para recopilar la perspectiva de los participantes, se materializa la elaboración y planteamiento de talleres como herramienta de recolección de datos; talleres con enfoque experiencial que pretendan abordar la concepción de la temática central, los hábitos de sueño enfáticamente en la realización *de la siesta* y su incidencia en el rendimiento y *bienestar universitario* durante la jornada del día. Esto ayuda a profundizar si realmente es importante o no tener espacios de descanso y ocio dentro de la universidad y si los conceptos abordados arrojan resultados con valor educativo. En cada uno de los talleres se buscó la vinculación de los participantes a partir de sus experiencias propias, conocimientos, concepciones y aportes que se generan en el desarrollo de estos, idealmente que tuviera un aprendizaje experiencial, brindando así una construcción conjunta de los espacios de bienestar individual y colectivo.

c) la consideración de la investigación como un proceso interactivo entre el investigador y esos participantes, como descriptiva y analítica y que privilegia las palabras de las personas y su comportamiento observable como datos primarios.

El diseño de este proyecto se enfocó de acuerdo a la problemática encontrada con los estudiantes, en la sede de la calle 72 y de la sede de Valmaria, durante un lapso constante de tres años aproximadamente, donde en repetidas ocasiones, a lo largo de la investigación se pudo encontrar estudiantes durmiendo en pasillos, escaleras y diversos espacios de la universidad, de manera incómoda y desconfiada, previniendo ser víctima de robo.

En cuanto a la siesta en general, se encontró que esta es conocida como una necesidad fisiológica y no una costumbre, según han subrayado expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo, al recopilar diversos estudios dedicados a clarificar los beneficios de dormir tras la comida.

La siesta consiste en descansar algunos minutos (entre diez, veinte y treinta minutos. No obstante, por lo general cuando se cuenta con el tiempo libre suficiente resulta dándose durante un par de horas) después de haber tomado el almuerzo, entablando un corto sueño con el propósito de reunir energías para el resto de la jornada, o por otro lado recuperar las

horas perdidas de sueño, lo cual resulta contraproducente porque afecta y desequilibra las horas normales de descanso en la noche.

Gracias a todas estas intervenciones en relación al adecuado uso del tiempo a través de prácticas ociosas, como en este caso la siesta y retomando la cantidad de beneficios que aporta en el ser humano y en especial en los estudiantes, se realizó la propuesta, con el fin de lograr dejar un espacio educativo y experiencial, donde se puedan llevar a cabo estos procesos y del mismo modo se puedan plantear nuevas investigaciones a partir de la misma, teniendo en cuenta que es un campo poco explorado y abierto a nuevas estrategias, buscando su continuidad en la Universidad Pedagógica Nacional.

En Colombia, el factor dinero juega un papel muy importante a la hora de escoger la institución donde se va a continuar los estudios, luego de finalizar la educación secundaria y algunos jóvenes que en su trayectoria educativa siempre obtuvieron buenos resultados, buscan cumplir su sueño de convertirse en profesionales en las universidades públicas del país.

Al ingresar a la universidad, deben enfrentarse a varios miedos, miedos que se pueden convertir en grandes problemas si no se superan como se debiera hacer, por supuesto los estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional no podían ser la excepción, dentro de esas inseguridades que tienen los estudiantes, encontramos que la mayoría de ellos no saben aún cómo tener un adecuado uso de su tiempo libre, en el espacio de los mal llamados huecos, donde la distancia en tiempo para ingresar a otra clase es tan largo, que los obliga a tratar de descansar donde sea, aunque ello implique pasillos, restaurante, patios, bibliotecas y otros espacios que se ubican en las distintas sedes, espacios que de una u otra forma compensan ese territorio tan personal que cada ser humano tiene, aparte de esto, tienen que empezar a ajustarse en horarios, alimentación, el hecho de estudiar y no recibir algún ingreso monetario o en el caso contrario, trabajar mientras no está estudiando y cumplir con los compromisos académicos hasta largas horas de la noche, hace que cualquier persona se desgaste física, emocional y mentalmente.

En el caso de los estudiantes de intercambio o de otras ciudades, por ejemplo, los problemas son aún más caóticos, porque enfrentan todos los anteriores y, por si fuera poco, también el hecho de no tener su familia cerca y afrontar la soledad en un país o ciudad totalmente nuevo para ellos.

Para nadie es un secreto que el actual problema que encontramos en la universidad es el del consumo de sustancias psicoactivas, viéndose como una posibilidad de relajar el cuerpo, sopesar los problemas que el día a día trae y liberar el cuerpo de cansancio y actividades académicas, para rendir mejor en las asignaturas siguientes, el consumo de licor cuando se aproxima el fin de semana, acarreando situaciones de inseguridad, violencia de género y por supuesto el mal uso de las instalaciones de la universidad, esto se genera también, gracias a las mal llamadas “chazas” que se ubican en pasillos y patios principales de la misma y que convierten la universidad los días jueves, viernes y algunos sábados en una discoteca andante, donde cualquier individuo puede entrar, invadir la privacidad de los estudiantes activos, y diversas clases que en horas de la noche aún se encuentran dictando, al igual que las prácticas deportivas que se estén realizando en ese momento, el ruido, el humo de los cigarrillos, la invasión de las áreas deportivas, hacen que estos procesos se tengan que aplazar o trasladar a otras zonas no aptas para tal fin, trayendo como consecuencias dificultades en procesos cognoscitivos, que les hacen bajar su rendimiento en clases, desconcentrándose fácilmente y presentando problemas a la hora de memorizar y percibir conocimientos.

Otro problema cercano es la deserción, notoria en todas las facultades y por diversos motivos, generando porcentajes altos a la hora de investigar, esto quizás se deba también a la falta de generar procesos de socialización entre estudiantes, impedimento de capacidad para trabajar en grupo, para adaptarse a distintos tipos de estudio y al manejo de las emociones que surgen de ingresar a la universidad.

Aparte de ello y ubicándonos en la infraestructura de la universidad, los salones, son espacios cerrados, sin el flujo de viento constante, donde fácilmente se mezclan olores propios de cada persona, convirtiendo una clase interesante, en ocasiones aburrida, monótona, simple y donde fácilmente los estudiantes empiezan a tener episodios de cansancio y sueño, por supuesto agregándole a ello, si su noche anterior no fue la más adecuada.

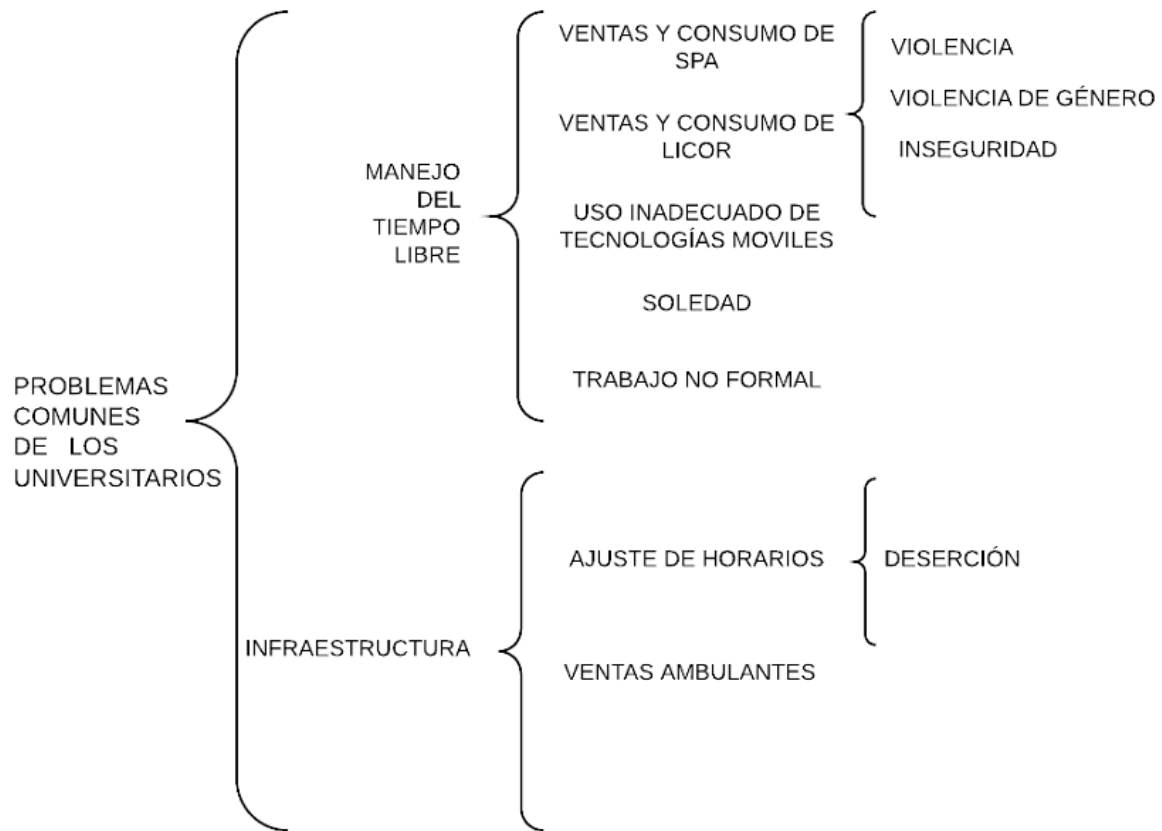
Visualmente, la mayor parte de los universitarios utilizan su tiempo libre de acuerdo al nivel de cosas por hacer, es decir, algunos utilizan su espacio para ir a pagar recibos, hacer diligencias, dar una vuelta por los alrededores, otros en cambio hacen constante uso de las tecnologías móviles, utilizando este tiempo como inspirador de permanencia en redes sociales, hasta el grado de convertirlo en consumidor activo de las mismas.

Es preocupante ver cómo los futuros docentes, manejan inapropiadamente sus espacios de esparcimiento dentro de la universidad, donde todas las zonas se convierten en públicas, pero de manera no adecuada las dejamos al servicio de unos pocos, quienes generan constantemente malas conductas, enlodando a toda la comunidad ante los alrededores de la universidad.

Para identificar estas problemáticas, se utilizó la observación como herramienta de diagnóstico, por un periodo de tres años aproximadamente, allí se comprobó que los directivos y en especial el área de bienestar, aunque realizan programas de mejoramiento continuo en la universidad, no logran mitigar de manera prolongada estos problemas que se generan, para contrarrestar ciertos percances que se presentan y la manera inadecuada en que los estudiantes perciben los espacios comunes de la universidad.

También fue de gran apoyo los boletines estadísticos que la universidad pública, los artículos generados desde la rectoría en la columna del espectador, comunicados del comité directivo, boletines de prensa, comunicados del consejo académico, entrevistas con el personal de bienestar y del grupo de orientación, sin dejar de lado las lecturas del otro, desde nuestro análisis propio y sus posturas corporales.

A través de este cuadro sinóptico, se determina los constantes y comunes problemas con los que a menudo tienen que lidiar los estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional.



HIPÓTESIS DEL CASO

De acuerdo a la problemática encontrada y ubicándola desde una perspectiva amplia, se pudo encontrar que dentro de la misión que plantea la universidad, donde se especifica su compromiso por contribuir a la educación del país en todas sus dimensiones, se hace necesario abordar espacios dentro de la universidad, donde los futuros docentes tengan un momento de relax, descanso, tranquilidad, teniendo en cuenta la premura que la misma universidad requiere y docentes que a futuro podrán llevar enseñanzas no solo teóricas sino también de bienestar a las diferentes plazas donde cada uno como profesionales vayan a ejercer.

Sus directivas y la parte de bienestar podrían estar fallando en plantear alternativas llamativas y acordes a las necesidades de los estudiantes, de forma más profunda y constante, se quedaron así en el desarrollo de foros, actividades, dinámicas y espacios, que solamente se ven una vez al año o una vez al semestre, irrumpiendo los objetivos que se plasman al diseñarlas, otro sería el resultado, si estas actividades tuvieran una continuidad, se pudiera llevar una sistematización, un diagnóstico de la asistencia, una comparación del antes y el después, entre otros.

Es clave la observación realizada en las distintas instalaciones de la universidad, de manera mancomunada con la subdirección de bienestar y tomando como referencia las prácticas empresariales que la licenciatura realiza, en este caso se adecuaron dos salones como ya se describió anteriormente, se realizaron talleres con enfoque experiencial con varios estudiantes de la licenciatura en Recreación, también se encontró información valiosa en la misión y la visión que tiene en este momento la institución.

“Misión: la Universidad Pedagógica Nacional forma seres humanos, en tanto personas y maestros, profesionales de la educación y actores educativos al servicio de la nación y del mundo, en todos los niveles y modalidades del sistema educativo y para toda la población en sus múltiples manifestaciones de diversidad.

Investiga, produce y difunde conocimiento profesional docente, educativo, pedagógico y didáctico y contribuye a la formulación de las políticas públicas en educación.

Fundamenta su acción en la formación de niños, niñas, jóvenes y adultos desde su diversidad, con conciencia planetaria, en procura de la identidad y el desarrollo nacional.

Consolida una interacción directa y permanente con la sociedad para aportar en pro de la construcción de nación y región mediante el diálogo con las demás instituciones de educación, los maestros, organizaciones sociales y autoridades educativas, para la producción de políticas y planes de desarrollo educativo en los diferentes ámbitos.

Desde esta perspectiva, trabaja por la educación como derecho fundamental y por una cultura educativa que oriente los destinos del país. En consecuencia, conforme a sus orígenes y trayectoria, se compromete con la construcción del Proyecto Educativo y Pedagógico de la Nación.”

“Visión: la Universidad Pedagógica Nacional, como entidad adscrita al Sistema de Educación Superior Estatal y cuya sede principal estará ubicada en Valmaria, será reconocida por el Estado y la sociedad nacional e internacional como una comunidad pedagógica de alto nivel intelectual, científico, ético y estético, centrada en:

- La formación de educadores y actores educativos con capacidad de comprender y transformar sus contextos.

- El liderazgo en acciones encaminadas a la valoración social de la profesión docente, la investigación y producción de conocimiento profesional docente, educativo, pedagógico y didáctico, pertinente a las condiciones históricas, políticas, sociales, interculturales y de diversidad étnica y ambiental en lo local, nacional, latinoamericano y mundial.

- La generación de pensamiento pedagógico crítico y la formación de ciudadanos conscientes de su compromiso con la construcción de futuro. (UPN)”

Por otro lado, se hallaron espacios similares adoptados por instituciones, empresas y grandes emprendedores de Bogotá y de Colombia, compartiendo la idea inicial, de ofrecer y brindar a las personas un espacio cómodo y tranquilo donde se pudiese realizar la siesta, con el objeto de reponer energías, salir un poco de la rutina y prepara el cuerpo y la mente para continuar con el día.

De igual manera, nos apoyamos investigando en qué lugares del mundo adoptaron estas estrategias para los estudiantes, llevándonos la gran sorpresa de que cada vez son más los espacios diseñados no solo para estudiantes, sino para trabajadores y gente del común en varios países de Latinoamérica y Europa, en el caso de Colombia y en especial Bogotá, encontramos universidades que han planteado estas medidas con el fin de brindar bienestar y

mejoramiento en la calidad de vida a su comunidad universitaria, empresas grandes que también adoptaron la idea y cuentan con espacios y zonas propias para el descanso y ocio de sus trabajadores y colaboradores, obteniendo como resultado una mejora en la productividad de los mismos y en el caso de los centros universitarios, una mejoría en los resultados académicos.

Luego de realizar todo el proceso investigativo, se generó la siguiente propuesta de la creación del siestario, enviada directamente al área de bienestar universitario.

EL SIESTARIO COMO UN ELEMENTO CONSTITUTIVO, EDUCATIVO Y FORMATIVO DE LA
SALUD PERSONAL Y COLECTIVA.

YULY KATERIN VILLARRAGA ARGUELLO

DIANA CAROLINA CABALLERO CRUZ

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL, FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIATURA EN RECREACIÓN Y TURISMO

BOGOTÁ

2020

Introducción

El propósito de esta propuesta pedagógica es plantear de manera formal al área de bienestar de la Universidad Pedagógica Nacional, la creación de un espacio para el descanso dentro de las instalaciones de la misma, este espacio busca sustentar el valor educativo y formativo de la importancia de la siesta como un elemento constitutivo de la salud personal y colectiva universitaria que con lleve entre otras causalidades a generar un ambiente de formación hacia el tiempo libre y el ocio, aportando al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad universitaria, así como la mitigación de problemáticas sociales, salubres (salud pública), políticas y culturales que enfrenta la institución. No obstante, es necesario reconfigurar los hábitos que se normalizan hacia la concepción de descanso y aún más la siesta dentro de la universidad, con el fin de propiciar nuevos escenarios, espacios y ambientes que se ejecuten en pro del desarrollo de la Universidad Pedagógica Nacional, apuntando a un proceso de largo plazo aún fuera de la misma institución, por quienes obtengan la experiencia formativa (crítica-reflexiva), siendo conscientes de este tipo de prácticas para concebir la cotidianidad desde una nueva perspectiva en el ámbito formal y no formal. Ahora bien, en su conjunto educativo se plantea que para promover hábitos saludables en este ámbito requiere de un conjunto cognitivo-conductual (piensa-actúa), que en resumidas cuentas busca un cambio en la cotidianidad del individuo, ayudando a recuperar su ciclo normal de sueño (reloj biológico)¹ teniendo en cuenta el *“dormir como una actividad inherente de la naturaleza humana” (Revista de neurología)*. Con el fin de dar respuesta al paradigma, en la formación académica, adecuando un espacio en el que se educa para un adecuado uso del tiempo, mediante prácticas ociosas, en este caso “la siesta” y sensibilizar a la población en la generación de hábitos saludables que fortalezcan su calidad y percepción de la vida.

Aparte de esto, se pretende mitigar problemáticas actuales y comunes en los estudiantes y en las sedes de la universidad, logrando a través de la práctica de la siesta cambiar acciones físicas, psicológicas y comportamentales que surgen a partir de la falta de descanso, el mejoramiento paulatinamente de los problemas académicos de cada estudiante, argumentando que la práctica saludable de la misma aporta a las capacidades cognitivas de los individuos, mejorando su facultad de razonar y pensar, por otro lado educar permanentemente a los jóvenes estudiantes de la universidad, sobre el correcto significado de tiempo libre y ocio, para que ellos mismos a través de sus vivencias y el día a día, diferencien estos dos conceptos y le den a su vez la importancia requerida.

Lo interesante de esta propuesta es que este espacio estará adecuado para los estudiantes de las distintas licenciaturas ofertadas en la universidad pedagógica nacional, sin restricción podrá acercarse a descansar cualquier persona, siempre y cuando cumpla con las normativas establecidas propias del objetivo del lugar, será un espacio amplio y abierto a la comunidad educativa, enfocado netamente a recuperar energías perdidas a lo largo del día o del mismo modo a realizar una pausa, renovarse física y mentalmente y posterior a ello continuar con las clases o tareas programadas, del mismo modo será un campo abierto a la investigación que de allí puedan surgir, campos sin explorar y que se relacionan con el bienestar de las personas.

Metodología

A partir de la metodología del análisis, utilizando como herramienta de diagnóstico la observación directa y ubicando de manera estratégica las problemáticas encontradas en la Universidad Pedagógica Nacional, se plantea esta propuesta, de adaptación de una zona específica para la realización de la siesta en las distintas sedes de la universidad, inicialmente en la sede de la Calle 72 y Valmaria, esta propuesta está dirigida al área de bienestar universitario, teniendo en cuenta la finalidad de generar en cada uno de sus proyectos bienestar y calidad de vida a la comunidad universitaria y la ardua tarea de mitigar los problemas actuales de los estudiantes activos en la misma.

Fue entonces, gracias a una práctica empresarial de la licenciatura, donde de manera informal se crearon espacios para los estudiantes y la comunidad universitaria y en el cual se pudo llevar a cabo la idea de las zonas de descanso y práctica de la siesta, teniendo gran acogida, por la comunidad, (estudiantes, maestros y trabajadores), en espacios donde se instalaron carpas con colchonetas, música que ambientaba la zona y luz tenue que propiciaba un descanso placentero, al igual que una fragancia a lavanda que ayudaba a crear un ambiente fresco y agradable.

Por otro lado se desarrollaron intervenciones a través de talleres, con los estudiantes de la licenciatura en recreación, de la facultad de educación física en la sede de Valmaria, donde luego de hacer una breve introducción del tema, se disponía de 30 minutos para realizar la siesta dentro del aula, intentaron descansar simplemente poniéndose cómodos, luego lo hicieron con elementos que ellos mismos llevaron de sus casas, como colchas, mantas, almohadas y hamacas, el último día utilizamos el salón de prácticas y allí se ubicaron en colchonetas y llevaron sus propios elementos para lograr un efectivo descanso.

Objetivo general

Diseñar un espacio “siestario” de carácter institucional que contribuya al mejoramiento del Plan Educativo Institucional (PEI) en la universidad Pedagógica Nacional con la intención de mejorar la calidad de vida en la población universitaria.

Objetivos específicos

- Realizar un trabajo de observación en cuanto a espacio físico, necesidades y problemáticas que se presentan dentro de las instalaciones de la universidad Pedagógica Nacional.
- Compendiar información suministrada de diferentes textos, fuentes y talleres realizados en estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional.
- Aplicar pruebas piloto en distintos espacios con los estudiantes de la universidad en donde se pueda recopilar información del impacto que tendría un lugar dentro de la misma.
- Especificar el diseño del espacio físico, técnico, administrativo, jurídico y económico dentro de la universidad Pedagógica Nacional

Dadas las necesidades arrojadas en la investigación, se hace preciso proponer al área de bienestar universitario, la creación de una zona para el descanso colectivo, que posibilite aliviar dichas problemáticas, siempre y cuando se tenga una continuidad con temas específicos.

Este sitio se convertirá en el lugar favorito, necesario y adecuado para la comunidad educativa de la Universidad Pedagógica Nacional, aquellos que no hayan descansado lo suficiente la noche anterior, que su día se esté tornando algo exhaustivo o simplemente desee hacer una pausa y retomar energías para continuar la tarde.

Será un espacio amplio, con piso en tapete, distribuido numéricamente, con ganchos para hamacas personales, traídas directamente por cada uno de los usuarios, sofás, pufs y colchonetas propios de la universidad, distribuidos a lo largo del salón, donde cada uno de los asistentes en horario de 11:00 am hasta las 4:00 pm podrán acercarse con su carné para

facilitar el ingreso y el control de asistencia, a dormir, a descansar un poco, a leer un libro o simplemente aislarse del ruido constante de la universidad; Este ambiente tendrá particularmente paredes pintadas de colores cálidos, que aportan a la buena realización de la siesta y el descanso, estará ubicado en un lugar apropiado para tal fin, apartado de ruidos molestos que afectan la finalidad de la propuesta, por lo que su temperatura será la necesaria para la práctica de la siesta, del mismo modo debe estar ambientado con música de sonidos relajantes y aromas suaves, con el fin de generar una satisfacción en cada asistente.

El tiempo disponible para utilizar esta sala, es de mínimo 15 minutos y un máximo de 40 minutos, los cuales serán controlados por dos monitores de gestión, establecidos directamente por la subdirección de bienestar universitario, ellos a su vez tendrán la tarea de controlar el buen funcionamiento del espacio, llevar un control constante del ingreso de cada asistente (carné), el lugar de ubicación de cada uno, controlar el no uso de aparatos tecnológicos en la sala y el tiempo que va a utilizar este espacio. Cabe resaltar que se adecuarán ganchos para quienes deseen llevar su hamaca y colgarla allí, eso sí utilizando el espacio para el fin que se creó.

Al ingreso cada asistente debe dejar el carné que lo identifica como miembro de la comunidad educativa y el cual será devuelto al finalizar el tiempo que estableció, todo este control se llevará en una planilla especial para vigilar la asistencia, constancia y factibilidad del lugar, una de las reglas de oro es ingresar sin zapatos a la sala, cuidando individualmente de su aseo personal, con el fin de no incomodar con olores molestos al resto de asistentes.

Con respecto a la limpieza del lugar, esta se hará una vez se haya terminado la sesión, contando con el apoyo del personal de servicios generales de la universidad y cada uno de los mobiliarios propuestos, será de cuero sintético, con el fin de facilitar su limpieza con antibacteriales, al terminar la sesión.

Cabe resaltar que este espacio estará adecuado no solo para la práctica de la siesta, sino también para actividades que se enmarquen en la esencia del cuidado mental, físico y psicológico, por ejemplo, actividades de talleres de lectura, meditación, yoga, entre otras, con el fin de convertir el espacio en un ambiente único para la realización de propuestas saludables.

Por consiguiente, se recalca en la importancia de establecer este espacio de carácter pedagógico e institucional que se establezca como una zona abierta a toda la comunidad universitaria de la Universidad Pedagógica Nacional, fortalecido bajo una reglamentación

jurídica, física, técnica, administrativa y económica, una que nutra el proyecto educativo institucional 2020 en donde se menciona *“Ambientes para el cuidado y la salud. Se busca desde el Sistema de Bienestar Universitario Institucional generar conciencia y fomentar la ética del cuidado por medio de estrategias pedagógicas que impacten en la toma de decisiones cotidianas en torno al cuidado del medio ambiente, el cuerpo y el territorio” (PEI, 2020-2024)*. siendo así esté el pilar fundamental para trabajar en la propuesta pedagógica que se planteará a lo largo de este trabajo.

Ahora bien, para el óptimo funcionamiento del espacio entran a jugar los cinco ítems anteriormente mencionados:

- Administrativo

Dentro de los entes que conforman el sistema organizacional de la Universidad Pedagógica, el área de Bienestar universitario es la encargada de “contribuir a la formación integral, calidad de vida y construcción de tejido social de la comunidad universitaria mediante el desarrollo de programas en las dimensiones biológica, psicoafectiva, intelectual, social, cultural, axiológica y política del ser humano” según lo señalado en la página oficial de la universidad, por lo que se toma como pilar para el desarrollo de este proyecto en el manejo administrativo del mismo, siendo el encargado del funcionamiento del espacio, dentro de las instalaciones de la universidad. Por otra parte, se puede crear una articulación con enfermería para un mayor impacto del proyecto en la comunidad universitaria.

- Jurídico

En este apartado debemos tener en cuenta normas que permitan el buen funcionamiento, continuidad y uso del espacio salvaguardando el bienestar de toda la comunidad involucrada.

- ✚ No consumo de alimentos, ni bebidas.
- ✚ No utilizar aparatos electrónicos (tabletas, celulares, computadoras, etc...) dentro del espacio que influya en la intervención del sueño y las dinámicas.
- ✚ No se permitirá ingresar bajo los efectos de sustancias psicoactivas o alcohol.
- ✚ Hacer buen uso del espacio teniendo respeto por los personas y objetos que allí se encuentran.

Teniendo en cuenta lo anterior, es imprescindible crear medidas de sensibilización, medidas pedagógicas que concienticen a la comunidad en torno al respeto por el espacio a crear y los espacios comunes de la universidad, como también el sentido de la siesta y su incidencia en la vida (social, político, laboral, académico, etc...) como un impacto de bienestar colectivo en la universitaria. Este apartado jurídico es imprescindible para potenciar la ética y hábitos de comportamiento que generen la sustentabilidad del espacio y el buen uso de este.

- Físico

Es allí donde se debe pensar en un espacio propicio o en aras de adecuarse hacia la realización de tal práctica “descanso-siesta” en donde es necesario tener en cuenta algunas recomendaciones básicas, como brindar una protección ambiental (lluvia-sol), plantear un escenario libre de ruidos molestos o incómodos, el ruido interno y externo se deben minimizar o controlar en la medida de lo posible para que no conlleve a la irrupción de la siesta/descanso, para ello se pueden implementar un aislante acústico o bien asegurar un espacio silencioso y alejado lo más posible de la contaminación acústica; tener una adecuada higiene, la ventilación del lugar es otro factor para tener en cuenta ya que dependiendo la capacidad de personas que ingresen, cambiará su temperatura.

Espacio que puede contar con argollas para tender hamacas, sofás o pufs, un espacio para poner los zapatos,

Espacio para la realización de la siesta, recomendaciones (<i>Álvarez Ruiz, Madrid, 2016</i>)		
Ambiente	Interno	Externo
Luz natural/artificial	Luz tenue/cuarto oscuro	Luz natural
Temperatura	neutro (18-21 °C)	Temperatura ambiente
Ruido	aislante acústico	Mediado por la naturaleza

- Técnico

La siesta como se ha descrito a lo largo de este documento cuenta con un tiempo estipulado para no interferir negativamente en los ciclos del sueño nocturno, es por ello que Madrid (2016) afirma, que existe un cierto consenso positivo en la realización de las siestas de corta duración < 20-30 min, debido a que potencian la alerta y mejoran el rendimiento cognitivo; lo cual sería el tiempo ideal para su realización; ahora bien, debe estar determinado frente a un horario del día el cual se encuentra entre las horas del mediodía y las 4:00 pm horario Colombia; y tener el acompañamiento de uno o dos monitores para facilitar el ingreso y los tiempos de descanso regulados por los mismos, para ello se contará con una planilla que especifique claramente los espacios establecidos numéricamente y el tiempo de la siesta que especifiquen los usuarios.

- Económico

En este caso, la realización de este espacio dependerá de los ingresos y activos con los que la universidad cuente.

Por otro lado, en los horarios en los que el lugar no esté a disposición del público se pueden involucrar otras alternativas como un espacio para Yoga, que resulta ser de bajo impacto o actividades que requieran una activación pasiva para evitar el deterioro y así también lograr vincular otro tipo de actividades promovidas por bienestar o por estudiantes.

Resulta de vital importancia que se tengan en cuenta las condiciones salubres y elementos que constituyan el espacio como el lavado constante de pufs, mayas o cualquier elemento que intermedie el lugar para brindar una higiene adecuada.

Presentación del problema

Luego de realizar observaciones, tomar clases en las diferentes sedes de la universidad, entablar conversaciones con estudiantes, profesores y trabajadores de la misma, encontramos que son diversos los factores problema que hoy nos llevan a crear una propuesta de este tema específico, teniendo en cuenta que los estudiantes no cuentan con la capacidad de manejar adecuadamente su tiempo libre, aun no tiene ese hábito y esa concepción del

tiempo, se dejan llevar específicamente por épocas sin detenerse a revisar que provechosa y salubre puede ser para su vida y su futuro.

La universidad Pedagógica Nacional, la educadora de educadores, está pasando por una época donde el respeto por el otro, por lo de otros y por ellos mismos, no existe, la universidad acoge estudiantes de todo el país, incluso alberga también de otros países, en los intercambios académicos que semestre tras semestre se realizan y esto no es malo, esto la convierte en una universidad tan diversa, tan multidisciplinar que cada miembro de la comunidad tiene un grano para aportar en la mitigación de posibles problemas que se encuentren, pero el lado oscuro se ve cuando, como estudiantes vivimos de cerca una apertura al fin de semana, por ejemplo en la sede de la calle 72, donde a plena luz del día y en cualquier pasillo o rincón de ella, uno suele encontrarse estudiantes celebrando (porque siempre hay un motivo) con cerveza, cigarrillos, en ocasiones muy repetitivas, consumiendo alucinógenos, desbordando de pasión (parejas) y un río de tienditas, al estilo de las plazas de mercado de nuestras localidades, este tipo de acciones descontroladas se convierten luego en violencia, en agresión física y verbal al otro, emoción que es detonada por cualquier tipo de comentario, postura corporal o reclamo que entre ellos se hagan.

Por otro lado no contamos con la infraestructura adecuada para que los estudiantes descansen, si pasaron una mala noche por problemas familiares, por trabajo, o por tareas específicas, los salones son pequeños y encerrados, que fácilmente producen en los asistentes, episodios de sueño y a esto le sumamos si es un día soleado y se acaba de tomar el almuerzo, en ocasiones como estudiantes activas de la universidad, se visualizó la vigilia de varios compañeros, quienes dormían donde mejor se pudieran acomodar, pasillos, escaleras, la cafetería, salón de clases, en medio de una catedra, alguna zona verde que estuviera desocupada, entre otros.

Resultados a esperar

Con la creación de espacios diseñados para la buena práctica de la siesta, esperamos aportar a la mejora continua de los procesos de la Universidad Pedagógica Nacional que se establecen dentro del plan institucional educativo, buscando minimizar acciones inadecuadas de los estudiantes y adoptadas por la falta de descanso, por la acumulación de problemas, por las extenuantes cargas académicas y por la acumulación constante de sentimientos.

Confiamos en la coherencia de nuestra propuesta y sabemos que son pocos los estudios realizados, pero un tema importante y necesario de tratar requiere de un espacio donde a través de la experiencia generemos más interrogantes y quizás pueda convertirse a futuro en un laboratorio experiencial, donde se puede crear una continuidad de investigaciones que conlleven a los estudiantes de varias licenciaturas a explorar nuevos temas en torno a campos aún sin explorar.

Ante lo que hoy en día se puede denominar cultura institucional, se han de promover y fortalecer procesos continuos de:

- Mejoramiento del proceso de comunicación entre los diferentes estamentos de la comunidad y entre éstos y la sociedad.
- Formación para comprender y participar en los procesos políticos y potenciar el ejercicio de esta dimensión humana.
- Fortalecimiento de la identidad, del compromiso y del sentido de pertenencia con la comunidad pedagógica.
- Mejoramiento de la calidad de vida institucional y del clima organizacional. • Organización de espacios de encuentro que faciliten la interacción entre los integrantes de todas las sedes de la Universidad.
- Convivencia pacífica, conciliación de intereses entre distintos actores y abordaje dialógico de los conflictos.
- Participación en la creación e implementación colectiva de las políticas de bienestar y calidad de vida.
- Comprensión y acción ante problemas socialmente relevantes asociados al consumo de sustancias psicoactivas, las violencias, la sexualidad y la destrucción ambiental, entre otros.

Para comprender de fondo las problemáticas encontradas y poder plantear la anterior propuesta sin margen de error, fue básico apoyar la iniciativa con algunos instrumentos que aportan en la realización de la misma; El semestre 2019 - 1 el equipo tuvo la oportunidad de realizar la práctica empresarial, junto con el área de sub bienestar universitario, donde de manera mancomunada se desarrollaron una serie de actividades, en torno a mejorar el

bienestar laboral y educativo de la comunidad universitaria y bajo los objetivos del plan de desarrollo institucional, en estas prácticas hubo la conveniencia de realizar dos intervenciones con relación a la siesta, en las instalaciones de la sede de la calle 72 y Valmaria, donde se adecuo el lugar de tal manera que los asistentes pudieran descansar agradablemente, al finalizar mencionaron de manera personal, la necesidad de un espacio donde se pueda tomar un descanso en horas de la tarde, preferiblemente luego de tomar el almuerzo y más aún en épocas de exámenes.

De igual manera, se ha podido evidenciar la manera en que los estudiantes descansan en las instalaciones, basta con acercarse a las escaleras del edificio C de la calle 72, sobre la 1 pm, para ver a los muchachos durmiendo en el piso, apoyando la cabeza contra la pared o en posición fetal sobre las escaleras; En el caso de Valmaria, los estudiantes tienen más opciones para descansar, porque cuentan con un amplio espacio de zonas verdes muy cómodas para todos, pero cuando llueve es imposible descansar y la cafetería se convierte en el único refugio, donde difícilmente se encuentra una silla para ocupar.

Todo esto conlleva a plantear preguntas sobre las necesidades que tiene en este momento la comunidad educativa y al empezar a indagar, de manera sorpresiva se encontraron también diversos factores que hilaban con las problemáticas actuales en la institución y que de forma coincidencial suscitan a partir de la falta de un buen descanso, es cuando la idea comienza a coger forma, posibilitando la creación de estos espacios, donde se pudiera aportar de igual manera a la mitigación de problemas sociales internos en la comunidad universitaria, con algo tan sencillo como un buen espacio para tomar una pausa en el día a día, la siesta.

Al ir indagando sobre la siesta, se encontraron varias instituciones que han avanzado en la propuesta y ya cuentan con espacios de siesta, para estudiantes, administrativos y docentes, como la universidad del Externado, con muebles y hamacas en su campus, apropiados para la realización de la siesta, la universidad Uniminuto del mismo modo, cuenta con un espacio llamado Zonas R, donde los estudiantes duermen, leen, pueden utilizar distintos videojuegos y hacer un mejor uso de su tiempo libre, de igual manera, la universidad Santo Tomás, elaboró en su campus y en la sede de Chapinero, un espacio para el descanso y los sueños matutinos de los estudiantes y del personal administrativo, la universidad Pontificia de Chile, instauró containers amoblados en los distintos campus, como estrategia de disminución de estrés y mejora de atención en los estudiantes.

En el caso de grandes industrias, con el fin de mejorar el clima laboral se ajustan estos espacios de bienestar en el que el individuo supla necesidad de ocio dentro de su entorno.

OBJETIVOS

a. Objetivo general

Visibilizar los fundamentos pedagógicos, que puedan sustentar “la siesta” como elemento formativo de la Universidad Pedagógica Nacional, mediante la creación de espacios diseñados que permitan tal finalidad.

b. Objetivos específicos

- Identificar los elementos teórico-prácticos que sustentan la siesta como un elemento de la formación integral del estudiante universitario.
- Indicar los factores que representen la siesta, como un elemento en la formación universitaria.
- Establecer los fundamentos teóricos que sustentan la realización de “la siesta” en el ámbito de la educación institucional.

ANTECEDENTES			
INSTITUCIONALES	LABORALES	DE MERCADO	INVESTIGACIONES Y ESTUDIOS
<p><i>La Pontificia Universidad Católica de Chile creó en Abril de 2018 un espacio para los estudiantes llamado Siestario</i></p>	<p><i>En los Estados Unidos y en Japón, después del almuerzo, una siesta de 30 minutos no viene mal, dicen los que saben. Es por eso que las empresas acondicionan salones exclusivos para que los trabajadores puedan descansar o, aquellos con visión de negocio, abren, en lugar de un bar o un restaurante, un salón para siestas.</i></p>	<p><i>El piso 24 del Empire State, en Nueva York, tiene un salón que busca que los trabajadores puedan dormir 24 minutos por sólo 14 dólares.</i></p>	<p><i>Los científicos estadounidenses ganadores del premio nobel en medicina obtuvieron este reconocimiento, gracias a sus aportes investigativos en torno a la siesta; fundamentando que de una u otra manera la siesta no es una estética ni la moda del momento, es una necesidad fisiológica (Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash y Michael W. Young Han).</i></p>

<p><i>Entre defensores y críticos, estos espacios comenzaron a incursionar en la cultura porteña en 2010 con el concepto de descansar para luego retomar las tareas más renovados.</i></p>	<p><i>En el país del norte de los Estados Unidos, el 34% de los empleados puede tomarse una siesta, mientras que el 16% lo hace en sus trabajos, señaló un sondeo realizado a 1.000 adultos que trabajan más de 30 horas semanales por la Fundación Nacional del Sueño de los Estados Unidos.</i></p>	<p><i>Suiza, con su frío, sus bancos y sus relojes, tampoco se quedó atrás y ya tiene un hotel que brinda un menú con siesta en una habitación individual por 11 euros.</i></p>	<p><i>Un estudio llevado a cabo por la Agencia Espacial Norteamericana (NASA) determina que un sueño de 26 minutos contribuiría a mejorar un 34% en el rendimiento de los trabajadores y potenciaría su estado de alerta de más de un 50%. Este tiempo exacto nos garantiza ser mucho más activos al despertar y mejorar nuestra digestión.</i></p>
--	---	---	---

<p><i>María Paz Jana, coordinadora del programa, explica qué este tipo de intervenciones se realiza en las mejores universidades de Estados Unidos y resultan muy útiles para educar a la comunidad respecto de tener correctos hábitos de sueño y la importancia de dormir pequeñas siestas de media hora, lo cual “tiene beneficios importantes para algunas personas, como favorecer el estado de alerta, disminuir la fatiga y somnolencia, y aumentar la capacidad de atención, concentración y memoria”.</i></p>	<p><i>Google también fue una de las primeras marcas en apostar por eso de echar una cabezadita en mitad de la jornada laboral. Así, y además de ofrecer zonas de recreo para sus empleados, el metabuscador pone a disposición de sus empleados varias camas reparadoras para que puedan echar una pequeña siesta</i></p>	<p><i>Algo similar ocurre en España, más precisamente en Madrid, donde se puede almorzar y descansar 20 minutos por 30 euros, con masaje incluido.</i></p>	<p><i>Según los estudios científicos, “entre 20 y 30 minutos de reposo son suficientes para reponer energía y mejorar el rendimiento durante el resto del día. Es lo recomendable para personas que tienen actividades con horarios extensos, en todas las edades”, explica la neuróloga y miembro fundadora de la Asociación Argentina de Medicina del Sueño, Margarita Blanco.</i></p>
--	---	--	--

<p><i>Si visitas el campus de diversas instituciones, como la Universidad de Miami, Savannah College of Art and Design o la Universidad Estatal de Washington, encontrarás los curiosos nap pods, donde los jóvenes reposan.</i></p>	<p><i>Defensores del deporte y de los buenos hábitos de vida, no extraña que Nike sea una de las marcas defensoras del descanso a media mañana por eso de aumentar la productividad y estimular a sus empleados. La central cuenta con diversas salas para descansar o incluso para hacer meditación.</i></p>	<p><i>En Francia, donde el 56% de la población se quejaba por su mal descanso en la noche, el Ministerio de Salud comenzó a alentar las siestas. De hecho, una de las empresas pioneras en este "lujo" es una fábrica de figuritas en Normandía, donde hay una sala con almohadones gigantes para descansar.</i></p>	<p><i>Daniel Cardinali, investigador del Conicet y la UBA, precisa que "en la actualidad, la gente duerme menos por la noche y tiene múltiples consecuencias: la violencia escolar, los accidentes de tránsito y hasta la obesidad". En Argentina, las autoridades sanitarias deberían empezar a tomar conciencia del problema".</i></p>
--	---	--	--

<p><i>La Universidad James Madison, cuenta con seis sillones grandes, de estilo "puf", en su "rincón para la siesta".</i></p>	<p><i>En esta apuesta por las turbosiestas, Japón ocupa un papel predominante y es que son varias las marcas niponas que apuestan por ella, marcas como GMO Internet (ubicada en Tokio). En esta compañía de servicios informáticos, los trabajadores tienen sofás para acostarse. Otra fiel seguidor de la siesta es Umeda, el distrito de negocios de Osaka; aquí se pueden encontrar instalaciones públicas con camas para dormir siestas.</i></p>	<p><i>Siesta & Go es la original iniciativa de un grupo de emprendedores madrileños que han abierto un centro de descanso por tiempos. Estos espacios, tan comunes en otras ciudades como Nueva York, París, Londres, Bruselas o Tokio, ofrecen un lugar donde poder descansar en nuestros tiempos libres.</i></p>	<p><i>Arshad Chowdhry, de Metronaps, comentó que "hay una cantidad enorme de investigación que apoya la idea de que 20 minutos de siesta por día rejuvenece a la gente. Mejora la memoria, el aprendizaje y el humor, y puede aumentar la productividad más del 30 por ciento".</i></p>
---	---	--	---

MARCO TEÓRICO

Dentro de la estructura que forma el proyecto, el ocio hace gran parte de él, pues cuando se habla de tomar una pausa, para retomar energías, sin saberlo se está llevando a cabo una acción tan propia del ser humano, que ha sido estudiada, comprendida, nombrada y que aporta experiencia a partir de la vivencia misma.

Ocio

(Cuenca, 2006) El ocio, visto en toda su amplitud y desde un punto de vista general, es un área de experiencia humana desarrollo, una fuente de salud y prevención de enfermedades físicas y psíquicas, un derecho humano que parte de tener cubiertas las condiciones básicas de vida, un signo de calidad de vida y un posible potencial económico. (pág., 72)”

Entendido como vivencia humana, se relaciona necesariamente con nuestro tiempo personal y subjetivo”. La diferencia entre ocio y tiempo libre entonces está relacionada con cómo se vive la experiencia, pues “el hecho de tener tiempo libre no implica vivir el ocio”. En este sentido, el ocio es sinónimo de ocupación, gustosa y querida.

El ocio no es tiempo libre, ni una actividad sino “un modo de ser y percibir, un derecho, si se quiere, un ámbito de la experiencia humana” eventos de los que destaca el ocio:

- a) Como autorrealización, en el sentido de que somos los únicos sujetos y protagonistas de la libertad para que se haga del ocio “la fuente de satisfacción, alegría y creatividad del mundo”
- b) Se considera un derecho pues es una experiencia irrenunciable al que todos los seres humanos tienen acceso, reconociendo sus derechos humanos como ciudadanos.
- c) Como calidad de vida que “tiene que ver en la actualidad con las distintas necesidades humanas y su satisfacción, desde unos parámetros sociales y humanos equitativos y justos”.
(Cuenca 2000)

Ocio valioso

Para hablar de cómo la práctica de la siesta contribuye en el ocio referenciamos a Cuenca, quien trabaja el **ocio valioso** como *posibilidad de desarrollo humano (Cuenca & Carreño, 2016)*, según los estudios que se llevan a cabo. Así entonces se define el ocio como (Cuenca, 2014):

“Ocio valioso es la afirmación de un ocio con valores positivos para las personas y comunidades, un ocio basado en el reconocimiento de la importancia de las experiencias satisfactorias y su potencial de desarrollo social. El adjetivo <<valioso>> enfatiza aquí el valor social beneficioso que se reconoce en la práctica de determinados ocios, así como su potencial de desarrollo humano que no lo excluye otros tipos de desarrollo como pudiera ser el económico.

Desde el punto de vista del ocio, esto significa que el ocio valioso, en cuanto a la necesidad humana de satisfacción, disfrute, distanciamiento de la realidad o realización personal y comunitaria, adopta diferentes modos de satisfacción en función de las mentalidades, tradiciones y culturas de los diferentes pueblos; lo que, en ningún caso, se puede obviar.” (*Cuenca, 2014, pp 87*)

Espacio pedagógico

Un espacio pedagógico se configura a la luz de una pretensión de formación y en términos de su estructuración, cuando incluye las instancias enseñantes, aprendiz, aquello que se aprende, un ideal de formación, etc. (*Runge y Muñoz, 2005*)

Formación universitaria

La formación universitaria además de preparar a los profesionales también enseña el camino para producir ciencia, cultura e investigación. La universidad tiene una función necesaria de liderazgo social y de cambio que es esencial para cualquier nación. Por ello, es necesario innovar, escoger nuevos caminos de enseñanza y aprendizaje, después de un proceso de reflexión y planificación.

El paso por la universidad es un proceso de aprendizaje significativo y lleno de sentido, que aspire a algo más que rendir cuentas en un examen. Debe incluir todo aquello que sea útil para la vida profesional y personal: conceptos, experiencias, competencias profesionales o estrategias para un aprendizaje autónomo. Y también, y muy relevante en estos tiempos de cambio, enseñar a aprender y a desaprender.

La formación universitaria debe servir además para el aprendizaje de uno mismo, de la construcción de la personalidad y de los fundamentos éticos del ejercicio profesional. Así, se podrá construir una sociedad más justa y con los valores esenciales más sólidos.

El Descanso

“El descanso es un estado de actividad mental y física reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas. El descanso no es simplemente inactividad, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad. La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada.” (*Estudillo, 2018*)

Siesta

Dentro de las fases del sueño encontramos que la **siesta** pudiera estar situada en la etapa II del sueño, principalmente por su tiempo de duración; además de ser permeada por el reloj biológico en un tiempo después del mediodía y las primeras horas de la tarde, por consiguiente, no debe confundirse con horas de sueño acumuladas del día o días anteriores *Saavedra et al. (2013)*:

Etapa II: se referencia como sueño lento, inicia cuando el organismo adoptara postura para dormir, los músculos disminuyen su capacidad de contracción, pero no pierden su fuerza, a nivel neurológico el haz piramidal disminuye su influencia sobre las neuronas espinales; por tanto, la actividad de algunos músculos como el orbicular de los párpados y los extraoculares, se ve aumentada. En las acciones vegetativas de esta etapa se logra ver un aumento de la participación por parte del componente parasimpático y una disminución del componente simpático, lo cual determina un descenso en la actividad respiratoria, a presión cardiaca, arterial y de manera leve en la temperatura corporal. *Saavedra et al. (2013) pp, 18*

“La siesta puede considerarse como un derecho humano fundamental, porque desde el punto de vista biológico el organismo necesita descansar no solo durante la noche sino una vez al día... La expropiación de la siesta se constituye en un atentado

contra la salud de los seres humanos y por eso hoy adquiere mucho sentido platearse una revolución de la siesta que la reivindique como un derecho humano fundamental.”
(Vega Cantor, 2013)

Definición histórica de la palabra siesta

La siesta, es una necesidad fisiológica y no una costumbre, según han subrayado expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo, al recopilar diversos estudios dedicados a clarificar los beneficios de dormir tras la comida.

La siesta es una costumbre consistente en descansar algunos minutos (entre veinte y treinta, por lo general, pero casi siempre dura un par de horas) después de haber tomado el almuerzo, entablando un corto sueño con el propósito de reunir energías para el resto de la jornada.

Epistemología histórica de la siesta

El término siesta data del siglo XVI y proviene de una de las reglas de la orden monástica de San Benito que establecía reposo y tranquilidad en la hora sexta, que corresponde al período de tiempo entre el mediodía y las 15.00 horas. Según la norma, todos los miembros de la orden debían acostarse y descansar para recuperar energías para el resto del día. (*El mundo*)

Cuenta la historia que este santo enseñó a los monjes a construir relojes para contar las horas. La regla de San Benito concretaba una serie de horas con las obligaciones, comidas, oraciones y ceremonias a realizar en cada una de ellas. La hora sexta, dedicada en la regla benedictina al descanso, ha sido la que ha inmortalizado la siesta. La norma comenzó a extenderse y a acogerse en otros monasterios hasta que llegó a la población no religiosa que acabó por llamarla “siesta”. (*ABC*)

Para muchas personas, religiones, grupos, etc., esto es sinónimo de holgazanería, vagancia, pereza, entre otros, pero estudios demuestran que una buena siesta nos ayuda a recuperarnos rápidamente y de manera natural, la energía que perdemos en la mañana o el descanso que fue poco durante la noche. Es así como tuvo su origen la palabra “**sextear**” o “**guardar la sexta**”, popularmente se conoce también como “**motoso**” “**sestear**” o “**guardar la siesta**”.

La siesta tiene 5 etapas, dependiendo de la duración de cada una (*Bedland, 2017*):

- **Siesta fugaz**

Esta siesta tiene una duración de no más de 20 minutos es la indicada para las personas que deben regresar a su jornada laboral y desean despejar la mente y cuerpo del estrés de la mañana, en esta siesta se logra alcanzar la segunda fase del sueño, la cual es perfecta para mejorar la memoria.

- **Siesta de la nasa**

Se llama así porque ha sido estudiada y probada por científicos en la Nasa para mejorar la productividad y el estado de alerta de los pilotos. Dura tan solo 26 minutos y es perfecta para esos días en los que se debe hacer horas extras en el trabajo.

- **Siesta tramposa**

Con esta siesta hay que tener cuidado con el tiempo, ya que dura 30 minutos, donde a partir de allí se cae en sueño profundo. Se recomienda hacerla cuando han pasado 5 horas después de levantarse en la mañana, ya que es cuando el ritmo cardiaco disminuye y aumenta la sensación de sueño. Se alcanza el nivel dos de sueño, despertándose despejado, muchas personas la consideran una siesta mala, pues se corre el riesgo de alcanzar el sueño profundo y despertar con una especie de resaca del sueño, causando la sensación de tener más sueño al levantarse, por ello es recomendable poner una alarma con los 30 minutos establecidos.

- **Siesta completa**

Dura más de 30 minutos, aunque se recomienda llegar a los 60 minutos para alcanzar todos los niveles de sueño. Es muy efectiva cuando se siente un gran cansancio o para recuperarse del jet lag, provocado por la diferencia horaria de un viaje. Además, es muy buena para el procesamiento de la memoria cognitiva, facilitando el recuerdo de datos, caras, lugares y hechos. Se recomienda realizarla antes de un discurso o una presentación.

- **Siesta reparadora**

Esta siesta no dura menos de 90 minutos, considerándose la reina de las siestas. Con ella se logrará alcanzar un ciclo completo de sueño. La manera de despertar es similar a la de la mañana, se ha demostrado que al dormir durante este periodo de tiempo se generan beneficios cognitivos, es adecuada para estimular la creatividad, fortalecer la memoria emocional y de procesos. Perfecta para rendir ante un examen o prueba importante.

Sueño

“El sueño es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento.

El sueño ha sido y sigue siendo uno de los enigmas de la investigación científica, y aún hoy en día, tenemos grandes dudas sobre él. De ser considerado un fenómeno pasivo en el que parecía no ocurrir aparentemente nada, se ha pasado a considerar a partir de la aparición de técnicas de medición de la actividad eléctrica cerebral, un estado de conciencia dinámico en que podemos llegar a tener una actividad cerebral tan activa como en la vigilia y en el que ocurren grandes modificaciones del funcionamiento del organismo; cambios en la presión arterial, la frecuencia cardiaca y respiratoria, la temperatura corporal, la secreción hormonal, entre otros.

Cada noche, mientras dormimos, pasamos por diferentes fases o estadios de sueño que se suceden con un patrón repetido a lo largo de cuatro a seis ciclos de sueño durante toda la noche. Todos estos estadios se incluyen en dos grandes fases de sueño, con grandes diferencias en cuanto a actividad muscular, cerebral y movimientos oculares.

Los ciclos del sueño

El cerebro funciona a base de ondas cerebrales, dependiendo de cómo sean estaremos en vigilia o en sueño. Y una vez que estemos en sueño, la actividad eléctrica también irá variando según la fase de sueño en la que nos encontremos. Cuando dormimos, atravesamos etapas progresivamente:

las fases del sueño están divididas en dos estados:

No Rem – no movimiento ocular

1. *Fase de somnolencia*
2. *Fase de sueño superficial*
3. *Fase de sueño profundo*
4. *Fase Rem – rapid eye movement”*

(Observatorio global del sueño)

Bienestar

“Desde una perspectiva psicológica y social, el bienestar no consiste sólo en la ausencia de síntomas o emociones positivas sino también que la persona se valore a sí misma, tenga relaciones positivas con otros y crea que controla su ambiente” (Bilbao Ramírez, 2005. Citado por Zubieta y Delfino, 2010)

Calidad de vida

“En la actualidad, hablar de calidad de vida, hace referencia a un concepto que puede comprender diversos niveles que pueden visualizar las demandas biológicas, económicas, sociales y psicológicas en forma individual hasta el nivel comunitario. No olvidando que se relaciona este concepto con aspectos de bienestar social.

Por lo tanto, lo que llamamos calidad de vida reúne elementos objetivos y subjetivos del bienestar social que están fundados en la experiencia ya sea individual y comunitario dentro de la vida social” (Galván M., sin fecha)

Reloj Biológico

“Los relojes biológicos son el dispositivo de tiempo innato de un organismo. Se componen de moléculas específicas (proteínas) que interactúan en las células de todo

el cuerpo. Los relojes biológicos se encuentran en casi todos los tejidos y los órganos. Los investigadores han identificado genes parecidos en personas, moscas de la fruta, ratones, hongos y muchos otros organismos que son responsables de producir los componentes del reloj.

Todos tenemos una noción intuitiva de lo que es el reloj biológico, ese cronómetro interno que adapta nuestra fisiología a las diferentes fases del día y hace que experimentemos trastornos como el jet lag cuando se produce un cambio temporal en nuestro entorno. Pero ¿cómo funciona exactamente?

Aunque suene a sabiduría popular, es pura química: de verdad existe un “reloj” en el organismo que regula con precisión funciones como el comportamiento, los niveles hormonales, el sueño, la temperatura corporal y el metabolismo. También hay indicios de que un desajuste crónico entre nuestro estilo de vida y el ritmo dictado por ese reloj biológico acarrea un mayor riesgo de sufrir ciertas enfermedades. Los científicos Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash y Michael W. Young, ganadores del Premio Nobel de Medicina 2017, elucidaron con los años el funcionamiento interno de ese sistema. Esto es lo que descubrieron.” (Zavia, 2017)

Los ritmos circadianos

“Los ritmos circadianos son cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo diario, y que responden, principalmente, a la luz y la oscuridad en el ambiente de un organismo. Dormir por la noche y estar despierto durante el día es un ejemplo de un ritmo circadiano relacionado con la luz. Los ritmos circadianos se encuentran en la mayoría de los seres vivos, incluidos los animales, las plantas y muchos microbios diminutos. El estudio de los ritmos circadianos se llama cronobiología.

La vida en la Tierra está adaptada a la rotación del planeta. Plantas, animales y seres humanos somos capaces de anticiparnos al día y la noche para ajustar nuestro ritmo biológico en consecuencia. Esto no es nuevo. En el siglo XVIII, el astrónomo Jean Jacques d’Ortous de Mairan se dio cuenta de que ciertas plantas abrían sus hojas durante el día y las cerraban durante la noche. Se preguntó qué pasaría si la planta fuera colocada en oscuridad constante y descubrió que, independientemente de la luz del sol, las hojas seguían abriéndose y cerrándose cada 24 horas. Las plantas parecían tener su propio reloj biológico. No tardamos en darnos cuenta de que estas oscilaciones

biológicas eran una característica común de la mayoría de los organismos vivos, incluidos los animales.” (Zavia, 2017)

Salud

“La salud es un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no meramente la ausencia del mal o la enfermedad” (OMS, 1948, citado por Herrero 2016)

Actitud vital y salud

“Esta visión global de la salud humana requiere que cada uno, como persona y no como paciente, piense y reconozca la implicación de la actividad diaria en su salud. Son muchos los factores que solemos obviar al respecto, tanto a nivel físico como mental o social.

Por ejemplo, no descansar lo suficiente, tener hábitos no saludables, no cuidar la alimentación u obsesionarse con frecuencia, son acciones que conforman una actitud ante la vida. Dicha actitud afecta a nuestra salud, seamos capaces de verlo o no. Es básico ser consciente de lo que la actitud mental puede hacer por la salud, así como de que podemos cuidar y potenciar dicha actitud.

A continuación, se detallan diversas recomendaciones para mantener “mente sana en un cuerpo sano”, entre las que destacan:

- *Hacer ejercicio físico adecuado a la edad y condición física.*
- *Tener voluntad de aprender y alcanzar nuevas metas.*
- *Mantener el compromiso individual con los valores éticos personales.*
- *Establecer relaciones de confianza de manera estable con otras personas.*

La salud no es sólo algo que se tiene, sino que es algo de lo que se goza. Normalmente, cuando estamos sanos (es decir, según la visión reductora, “cuando no estamos enfermos”) “usamos” nuestra salud, sin darnos cuenta. En cambio, cuando enfermamos, sufrimos alguna lesión o padecemos algún tipo de trastorno psicológico como ansiedad o depresión, dejamos de “gozar” de salud.

Cada vez más, la Medicina procura no sólo tratar las enfermedades, sino también preservar, potenciar y mejorar la salud.” (Sanitas)

Somnolencia

“La somnolencia, según consenso de investigadores y clínicos en el área, es una necesidad fisiológica básica. Puede ser considerada como el hambre o la sed, que también son necesidades fisiológicas básicas para la supervivencia de la persona. Una definición operacional de la somnolencia es la tendencia de la persona a quedarse dormido, también conocido como la propensión a dormirse o la habilidad de transición de la vigilia al sueño. La presencia e intensidad de esta necesidad puede ser inferida por cuán rápidamente se inicia el sueño, cuán fácilmente es interrumpido y cuánto tiempo se duerme. La definición operacional de la somnolencia previamente citada y que es generalmente aceptada tiene sus detractores, por lo que, en un intento por clarificar el complejo concepto de la somnolencia, se han propuesto diferentes “tipos” o clasificaciones de somnolencia. La somnolencia normal ha sido distinguida de la patológica; en el primer caso es el resultado del ritmo circadiano en cambio la segunda resulta de un sueño alterado que lleva al déficit del sueño. Dentro de la somnolencia patológica se establece una distinción entre somnolencia habitual y ocasional. La primera representa una condición más o menos invariable como la causada por una condición crónica como el SAHS. En cambio, la ocasional resulta de un factor provocador específico como es el caso del jet lag producido por una disritmia circadiana o descompensación horaria por viajar a través de múltiples regiones horarias, o el efecto provocado por el uso de alguna medicación. Otros autores distinguen entre somnolencia optativa o excesiva, siendo la primera la facilidad de quedarse dormido en un momento socialmente aceptable, en cambio la somnolencia excesiva ocurre en el tiempo que el individuo debería estar despierto.” (Rosales y Rey de castro, 2010)

Cansancio

“No siempre el cansancio es similar a la somnolencia, aunque pueden asociarse. Tampoco se asocian siempre el cansancio físico e intelectual o apatía. El agotamiento es una respuesta importante y normal tras un esfuerzo físico, tensión emocional, o

carencia de sueño. Cuando el cansancio o agotamiento con o sin adormecimiento o con o sin apatía se presenta sin causa conocida que lo justifique es cuando se debe tomar como un síntoma que debe ser estudiado desde el punto de vista médico.

El cansancio que aparece después de un comienzo del día normal, y en el que la persona se encuentra agotada antes de lo normal es lo que puede sugerir alguna enfermedad subyacente. El cansancio desde la mañana incluso ya al despertarse puede indicar una depresión psíquica. Aunque estos términos no siempre son terminantes. Hay que tener en cuenta que el cansancio se suele presentar en situaciones normales de la vida por causa de aburrimiento, infelicidad, desilusión, carencia de sueño, o trabajo duro.” (Sanitas)

THDA

“El TDAH en adultos o adolescentes existe y se da hasta en un 30-80% de los niños diagnosticados en la infancia. Y más del 50% tienen TDAH desde la adolescencia hasta la edad adulta. En estos casos la “hiperactividad”, entendida como exceso de movimiento, no suele ser muy evidente, de ahí que se crea que desaparece, sin embargo los síntomas relacionados con la impulsividad y el déficit de atención persisten.

Los padres con frecuencia quieren saber si la pubertad llevará a cambios emocionales y físicos específicos en los adolescentes con TDAH.

Contrariamente a lo que se podría pensar, los adolescentes no siempre pasan “por un mal momento” cuando se ajustan a la pubertad y a los procesos de desarrollo de la adolescencia. De acuerdo con el trabajo de Conger (1977), existen al menos cinco de dichos procesos para el adolescente promedio:

- 1. Independizarse de sus padres*
- 2. Establecer su propia identidad. Quién es él y en qué cree*
- 3. Aprender a tener relaciones personales positivas con personas de los dos sexos*
- 4. Entender y aceptar su sexualidad emergente*
- 5. Completar su educación y escoger una carrera de la cual vivir”*

(Fundación CADAH)

Efecto Burnout

“En el ámbito de los docentes, se habla mucho del estrés y del efecto “burnout” (también llamado «síndrome de estar quemado «síndrome de la quemazón», «síndrome del estrés laboral asistencial», «síndrome del desgaste profesional»), usándose indistintamente estos términos y, a veces, incluso confundiéndolos. Aunque fuertemente relacionados entre sí en cuanto a su significado, no es lo mismo estar estresado que estar “quemado”.

El concepto de “Burnout” fue acuñado por Freudenberger en 1974. Con posterioridad Maslach y Pines (1977) lo dieron a conocer y, desde entonces, dicho término se utiliza para referirse al desgaste profesional que sufren los trabajadores de los servicios humanos (educación, salud, administración pública, etc.), debido a unas condiciones de trabajo que tienen fuertes demandas sociales. “

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Es evidente que no existe un espacio diseñado para el descanso, la relajación y las prácticas saludables en las instalaciones de la universidad pedagógica nacional, donde los estudiantes puedan hacer un adecuado uso del tiempo, mediante distintas prácticas ociosas y que aporten al bienestar y el mejoramiento de la calidad de vida de ellos, con el objeto de cautelar el bienestar psicológico del estudiantado.

Estos espacios propuestos para la realización de la siesta y el descanso, generan beneficios y mejoramiento en la salud física y mental de quienes hacen uso de ellos, mejora el rendimiento académico y la concentración, mitigando problemas actuales y notorios en la educación.

Esta problemática se pudo evidenciar a través de la indagación, preguntas a los estudiantes, la observación directa a lo largo de 3 años aproximadamente, talleres desarrollados con grupos especiales de estudiantes y la creación no formal de un espacio para la siesta en un tiempo y día específico, encontrando que puede afectar el desarrollo académico, físico y mental de la comunidad, es importante que se establezcan soluciones prontas a esta problemática, generando bienestar a los estudiantes.

Cabe resaltar que la Universidad Pedagógica Nacional no es la única institución que posee estas problemáticas, el inadecuado uso del tiempo, los malos hábitos del sueño, el abuso de sustancias psicoactivas, alcohólicas, bebidas energizantes, entre otras, causa grandes contratiempos, bien sea en el ámbito escolar, laboral, a nivel de entrenamiento o en el día a día de los seres humanos.

Como resultado de esta investigación, planteamos la siguiente pregunta problema, que conlleva a crear una trazabilidad en futuras investigaciones, dejando el tema y el espacio como campo abierto y poco explorado.

Los espacios comunes su habitabilidad de los espacios de la universidad se han convertido en centro de actividades como las ventas ambulantes, consumo de sustancias psicoactivas, violencia, entre otros, creando una concepción errada de buen uso y conciencia del tiempo libre.

PREGUNTA PROBLEMA

¿Qué fundamentos pedagógicos sustentan la siesta en el contexto de la formación universitaria, en la Universidad Pedagógica Nacional?

LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO

“Es un fenómeno fisiológico complejo fundamental para la salud de las personas. es una necesidad básica del organismo, que permite descansar y recuperarse física y mentalmente, se caracteriza por cambios en la actividad fisiológica y por una menor respuesta ante estímulos externos.

Su función y finalidad aún no son totalmente estudiadas, pero está comprobada científicamente la relación entre la calidad del sueño y la capacidad corporal de recuperarse en torno a la salud, ante enfermedades graves.

El sueño es uno de los tres pilares de la buena salud junto a una dieta equilibrada y ejercicio regular, es un proceso activo y controlado donde tiene lugar la actividad neuronal de cada individuo, produciendo una suspensión temporal de la conciencia, hace que el cuerpo deseche los productos tóxicos que acumula durante el día, que repare el desgaste de los tejidos y renueve energías.” (Observatorio global del sueño)

Los ritmos del sueño son controlados por los relojes biológicos, se sincronizan gracias a factores ambientales externos (luz solar o temperatura ambiente). No solo se encuentran en el sistema nervioso central, también en otros órganos como el hígado. ((*Learn The Stages of Sleep, 2020*)

No Rem - no movimiento ocular

1. Fase de somnolencia o adormecimiento

Cerebro da información al organismo de ir a descansar, la frecuencia cardíaca baja de a poco y hay una disminución progresiva de la tensión.

2. Fase de sueño superficial o ligero

Por lo general los ojos están cerrados, pero cualquier detalle nos despierta, la frecuencia cardíaca es baja, el cerebro desconecta ciertas funciones.

3. Fase de sueño profundo

En esta fase no existe una conexión de los músculos con el cerebro, las hormonas empiezan su labor de reconstruir tejidos y recuperarlos rápidamente.

4. Fase Rem – rapid eye movement o paradójico

La frecuencia cardíaca aumenta, el cerebro está activo seleccionando lo importante del día para ser almacenado, hay movimiento ocular, sin esta fase el cerebro simplemente desecharía información.

a. Beneficios de dormir bien

Dormir bien es sinónimo de baja hipertensión arterial, reduce diabetes, obesidad y enfermedades crónicas, en torno a la memoria y la creatividad, nos ayuda a tener constantemente ideas nuevas y más creativas y en el ámbito de la belleza, es un excelente tratamiento rejuvenecedor, haciéndonos ver más atractivos.

Dormir más de 9 horas, es un síntoma de padecimiento de alguna enfermedad seria, puede aumentar en 0, 2 el IMC, contrariamente al dormir menos de 6 – 8 horas diarias, se aumenta el riesgo de muerte prematura en un 12%, disminuyendo el IMC hasta 1,4.

En el caso de los adolescentes el sueño es de suma importancia para su desarrollo, esta etapa se encuentra marcada por cambios a nivel emocional, psicológico y social que influyen en su comportamiento, estos patrones de comportamiento, son intensos no por rebeldía sino por causas biológicas, es importante que esta población duerma entre 8 – 9 horas, para mantener un estado de atención óptimo durante las labores diarias, factores como las clases matutinas, tareas y actividades extraescolares, que se ven afectadas por el aumento excesivo del uso de nuevas tecnologías, la falta de un buen hábito de descanso y sueño, trayendo consecuencias graves en la calidad de vida y salud de cada uno de ellos.

Los adolescentes cansados tienen mayores dificultades para concentrarse, produciendo trastornos de déficit de atención.

Estudios señalan que los adolescentes duermen 8.5 horas en los días entre semana y más del 25% duerme menos de 6.5 horas entre semana, según esto, un gran número de adolescentes se encuentra con un déficit de sueño durante el curso escolar, aumento de somnolencia durante el día.

Dormir bien antes de un examen es esencial para asentar lo estudiado, la falta de sueño tiene una influencia directa sobre el ánimo, el comportamiento y la cognición, esto afectaría la capacidad de razonar y pensar.

Se advierte la existencia de problemas relacionados con los hábitos del sueño, la televisión, los móviles, las bebidas con cafeína, entre otros.

b. Principales enfermedades

El no tener adecuados hábitos, en relación con el sueño y al descanso, puede acarrear la aparición temprana de enfermedades graves que ahora está empezando a cobrar vidas de niños, adolescentes y adultos jóvenes, gracias a su estilo de vida.

Grandes estudios indican que tener una mala calidad de sueño, trae consecuencias negativas, incrementan el riesgo de lesiones en el caso de los deportistas, representan pésimos resultados académicos y variaciones en los estados de ánimo (sentimientos de tristeza, enfado o miedo), además de inestabilidad emocional y problemas de comportamiento.

El sueño es un periodo durante el cual, el cerebro trabaja activamente, beneficiando la memorización realizada durante la vigilia, si no se efectúa este proceso de descanso y de sueño, se puede llegar a experimentar las siguientes enfermedades o trastornos:

- **Somnolencia**
Impide la concentración y la retención de información, puede causar conflictos familiares a la hora de levantarse o conducir a un abuso exagerado de consumo de estimulantes (cafeína o nicotina).
- **Cansancio**
Efecto psicológico de la somnolencia excesiva, la sensación de cansancio hace que sea difícil para las personas iniciar o persistir en ciertos tipos de comportamiento, especialmente en tareas repetitivas o tediosas.
- **Inestabilidad emocional**
El efecto de la somnolencia en los estados emocionales es muy variable entre los individuos y las situaciones pueden incluir síntomas depresivos, aumento de la irritabilidad y la baja tolerancia a la frustración.
- **Problemas de atención**
Problemas como TDAH (trastorno de déficit de atención e hiperactividad) con respecto a la capacidad de realizar tareas complejas o tareas que requieren atención dividida.

LA SIESTA

En Europa, la siesta está muy marcada, donde más se suele llevar a cabo es en Alemania, es común que, en las zonas comerciales, se cierren los establecimientos por espacio de tres o cuatro horas, para ir a sus lugares de residencia, sobre el medio día.

Un estudio de la Universidad de Berkeley (2010), reveló que dormir por la tarde antes de realizar una tarea de aprendizaje también es importante, pues ayuda a retener la información, una siesta despeja el cerebro para absorber nuevos conocimientos y aumenta notablemente la capacidad de aprendizaje del individuo.

En relación al aprendizaje y a la memoria, las siestas ultracortas de 6 minutos se han mostrado eficaces para mejorar el procesamiento de la memoria, entre 5 y 15 minutos, son casi inmediatas, pero duran entre 1 y 3 horas, las siestas más largas (mayores de 30 minutos) producen un mejor desempeño cognitivo durante un periodo más largo, además la consolidación de los recuerdos a largo plazo ha sido más significativa en las siestas largas.

La siesta aporta tanto en los niños como en los adultos a continuar el día y retomar energías, retener información y mejorar el aprendizaje, aunque puede también traer consecuencias si la persona sufre de insomnio, en este caso no es recomendable realizarla, ya que puede influir en el sueño en la noche.

a. La siesta en los deportistas

La visión de ligar la siesta como síntoma de pereza ha estado cambiando, gracias a los estudios realizados y a la difusión de la medicina del sueño, en el caso de los deportistas, se hizo recientemente un estudio, el cual consistía en establecer un laberinto virtual, donde se encontraban varios obstáculos, caminos alternos, decoración singular, entre otras cosas y donde cada participante debía recorrerlo hasta encontrar la salida. Luego la mitad de los deportistas tomaban una siesta de 40 minutos y la otra mitad no tenía descanso, al pasar 5 horas repetían la prueba, arrojando como resultado que el grupo que descanso y tomó la siesta, obtuvieron un 46% más de desempeño que el resto de sus compañeros que no durmieron, indicaban que en este caso no solo el sueño realizado sino también la indicación de irse a dormir pensando en la realización nuevamente de la prueba, fue un método efectivo en el caso de activar la memoria.

Estos resultados por supuesto tienen una explicación biológica y es el trabajo realizado por nuestro cerebro al dormir donde lo aprendido recientemente desde el hipocampo se selecciona y posteriormente se almacena en el neocórtex.

También se resalta que no es necesario establecer límite de tiempo para este periodo de sueño, pero si es importante no sobrepasar los 40 minutos para garantizar un aprendizaje, el sueño refuerza los conocimientos semánticos, la explicación de la táctica de juego, la memoria procedimental, las habilidades motoras para ejecutar una tarea.

Por ejemplo, el FC BARCELONA es gran promotor del descanso en sus jugadores, tomaron conciencia de ese entrenamiento invisible, como lo es el dormir y tomar una siesta y con el objeto de fomentar este hábito entre los equipos juveniles han elaborado la Guía del Sueño. En junio del 2018 firmaron un acuerdo con Adsalutem Institute, para empezar un proyecto de investigación que relaciona el sueño y su incidencia en la salud y el rendimiento de los deportistas.

El sueño es de vital importancia en los deportistas, cuando no hay sueño de calidad, la activación genética se desajusta, reduciendo actividad de genes sanos dando paso a genes malos, el organismo requiere recuperación inmediata, entre más corto el descanso, más corta será la calidad de vida.

Según las cargas del entrenamiento se hacen desgastes al cuerpo y no le damos tiempo de recuperarse, de nada sirve el entrenamiento si no se descansa el tiempo suficiente y necesario para recuperarse, al tomar el descanso adecuado los procesos cognitivos se recuperan, haciendo que se disminuyan errores motores y de concentración, aumentando la capacidad de aprendizaje, contrario a esto, si no se hace una debida recuperación no se guarda la información del entrenamiento, los músculos deben regenerarse para evitar riesgos de lesión.

b. La siesta como experiencia educativa

El sistema académico como lo conocemos en ocasiones está limitado por la estratificación social, así que quienes tienen los recursos acceden a una mayor capacidad de alternativas dentro de la comunidad en cuanto a espacios significativos que mejoren su calidad de vida y bienestar entre otros aspectos. Encontramos la priorización de recursos, el buen funcionamiento físico, el comportamiento de los individuos y la visión del mundo en la que se

encuentre la comunidad, crean ambientes culturales en los espacios tangibles e intangibles que se den.

Esta situación en raras ocasiones nos permite dar una pausa para replantear lo que hacemos y somos. Estas pausas de reflexión y descanso se deben trabajar y abordar desde un sentido más complejo, desarrollado en cada aspecto de la vida, como el trabajo, la escuela, la vida familiar, etc. La pausa diaria más importante para un individuo se convierte entonces en las horas de sueño, revitalizando el cuerpo si se toma de la forma correcta. Formula que pareciera obvia pero pasa desapercibida, sí bien cada persona experimenta cierta serie de cambios no consientes en su sentido más profundo, estos repercuten y causan efectos en el cuerpo, mente y emocionalidad, pareciera entonces que no está bien socializada y configurada en el pensamiento de las personas y en el caso puntual de los estudiantes y maestros, lo que la convierte en un problema de hábitos invisibles. La primera fuente de aprendizaje se vive dentro núcleo familiar luego pasa a ser parte de las entidades educativas en donde muchos de los estudiantes, maestros y funcionarios son ajenos o simplemente se pasan por alto la importancia del sueño en su vida y por ende en la vida de los demás.

Durante una intervención realizada en nuestra práctica investigativa, pudimos evidenciar que los estudiantes al encontrarse con un escenario distinto al de su cotidianidad encontraban realizado alguno de sus deseos más profundos, como el de poder tomar una pequeña siesta durante su jornada. El lugar se adecuo lo más sereno posible utilizando recursos que ayudarán a encontrar un ambiente armonioso para lograr si bien conciliar el sueño por unos minutos relajar el cuerpo en un espacio alejado de todo el caos que se presenta normalmente. Este simple hecho nos ayudó a entender que más allá del hiperconsumo realmente se necesitan espacios que posibiliten volver a lo esencial y educarnos para ello. Implementado desde la educación inicial hasta la edad adulta que no irrumpa en ese desarrollo, sino que lo lleve a todos los escenarios posibles facilitando el desarrollo del descanso. La siesta como experiencia educativa constituyo en entender el tiempo para empezar a construir hábitos desde los mismos escenarios de la universidad que cambien el pensamiento desde la experiencia propia y el beneficio individual genera cambios colectivos más conscientes y profundos entorno a la calidad de vida de los involucrados. No se pretende seguir los lineamientos del hiperconsumo, sino por el contrario retomar lo que biológicamente se ha negado a lo largo del tiempo por las mismas exigencias en las dinámicas de desarrollo y perspectiva de vida lo cual no brinda las garantías suficientes para lograr estar activos durante largas jornadas.

Esto genera que la realidad del diario vivir sea encontrar personas de cualquier edad, somnolientas tratando de recuperar sueño perdido en horario diurno, en el transporte público, en las rutas escolares, en el ámbito laboral, en las instituciones escolares, entre otros y así continúan a lo largo del día, sin encontrar un espacio que les permita hacer esa pausa y recuperar ese descanso que les hizo falta en la noche, trayendo consecuencias a largo plazo en la salud mental, física y emocional.

Las dinámicas de la sociedad se han centrado en la productividad del tiempo, dado así que la siesta dentro de las horas establecidas para tal fin se toma en casi como un atentando a tales exigencias, dejando de lado la calidad de vida de los ciudadanos y viéndose como un problema cuando la somnolencia los afecta y su cerebro empieza a funcionar sin la misma atención que se requiere, es por ello que la práctica de la siesta en nuestro país por los menos no se tiene en cuenta en los escenarios que demandan rendir al 100% en el día, como por ejemplo las áreas educativas y laborales de nuestra capital, sin embargo en el ámbito laboral en las grandes industrias y grandes potencias mundiales, se posiciona por sus enormes beneficios y aportes en los individuos.

La pretensión en la educación del ocio visto como *una experiencia humana* y la práctica de la siesta como experiencia fisiológica y social se debe recrear en el pensamiento, construir y normalizar dentro de la institución esto con la intención de aportar a la cultura universitaria y dar una alternativa que aunque simple, es según lo que pudimos observar en la práctica significativa y mejora el rendimiento en un ambiente tan acelerado y agotado en el que nos vemos inmersos para la realización o el ideal de realización en el que nos encontramos

La siesta como experiencia educativa entonces implica vivir el ocio desde la experiencia humana que es el propósito en sí, donde funciona por medio de la experiencia de poder vivirla y elegir que aporta o mejora en nuestra vida cotidiana, la reivindicación de la siesta como menciona Vega (2013) nos pertenece realizarla como futuros maestros, siendo lo que inculquemos directa o indirectamente en las aulas y en la formación de sociedad. No se pretende que la siesta sea la gran solución, simplemente que es necesaria y necesita apreciarse dentro de la sociedad actual y más aún dentro de las grandes urbes, donde el tiempo para sí suele reducirse, en la idea de un fin de semana que pareciera compensar el resto de días y la lucha interminable de odiar los lunes añorando los viernes.

La pedagogía de la siesta

En una universidad que como la nuestra que se enfoca en educar maestros es importante formar en valores y buenos hábitos. Los futuros maestros son quienes replican en los distintos escenarios los maestros son la segunda fuente después de la familia que tejen la herencia cultural en las sociedades de hoy y mañana, ahora bien, la cultura de la siesta no es solo un ámbito que se pudiese trabajar y enseñar si no más la conciencia del descanso el buen sueño en las urbes en las que pareciera ya no existiera tiempo para lo esencial.

Durante una intervención realizada en nuestra práctica investigativa, pudimos evidenciar que los estudiantes al encontrarse con un escenario distinto al de su cotidianidad encontraban realizado alguno de sus deseos más profundos, como el de poder tomar una pequeña siesta durante su jornada. El lugar se adecuó lo más sereno posible utilizando recursos que ayudarán a encontrar un ambiente armonioso para lograr si bien conciliar el sueño por unos minutos relajar el cuerpo en un espacio alejado de todo el caos que se presenta normalmente. Este simple hecho nos ayudó a entender que más allá del hiperconsumo realmente se necesitan espacios que posibiliten volver a lo esencial y educarnos para ello. Implementado desde la educación inicial hasta la edad adulta que no irrumpa en ese desarrollo, sino que lo lleve a todos los escenarios posibles facilitando el desarrollo del descanso. La siesta como experiencia educativa constituyó en entender el tiempo para empezar a construir hábitos desde los mismos escenarios de la universidad que cambien el pensamiento desde la experiencia propia y el beneficio individual genera cambios colectivos más conscientes y profundos entorno a la calidad de vida de los involucrados. No se pretende seguir los lineamientos del hiperconsumo, sino por el contrario retomar lo que biológicamente se ha negado a lo largo del tiempo por las mismas exigencias en las dinámicas de desarrollo y perspectiva de vida lo cual no brinda las garantías suficientes para lograr estar activos durante largas jornadas.

Esto genera que la realidad del diario vivir sea encontrar personas de cualquier edad, somnolientas tratando de recuperar sueño perdido en horario diurno, en el transporte público, en las rutas escolares, en el ámbito laboral, en las instituciones escolares, entre otros y así continúan a lo largo del día, sin encontrar un espacio que les permita hacer esa pausa y recuperar ese descanso que les hizo falta en la noche, trayendo consecuencias a largo plazo en la salud mental, física y emocional.

El ir y venir de los días, hace que, como seres de adaptación, nos parezca normal observar estas acciones y actuar bajo la premisa de la cultura universal, donde el descansar me convierte en un individuo, flojo, perezoso, ocioso, sin detenernos a pensar en las dinámicas que podrían aportar a cambiar diversas situaciones, mejorando rendimiento escolar en todas las edades, aumentando la productividad en el caso de los trabajadores y mejorando notoriamente la vida diaria de las personas.

Por otro lado, enmarcamos en el ocio, la siesta, teniendo en cuenta que juega un papel importante en la realización de actividades tan normales para el ser humano, pero poco aprovechables, tomando como referencia que se convierte en una acción que requiere de dormir, estar descansando sin la necesidad de realizar alguna tarea específica, la adecuada utilización del uso de tiempo de obligaciones, donde el ser humano realiza de manera voluntaria y gratificante las acciones que desee, tal y como se evidencia y ocurre en estos espacios de siesta.

Las dinámicas de la sociedad se han centrado en la productividad del tiempo, dado así que la siesta dentro de las horas establecidas para tal fin se toma en casi como un atentando a tales exigencias, dejando de lado la calidad de vida de los ciudadanos y viéndose como un problema cuando la somnolencia los afecta y su cerebro empieza a funcionar sin la misma atención que se requiere, es por ello que la práctica de la siesta en nuestro país por los menos no se tiene en cuenta en los escenarios que demandan rendir al 100% en el día, como por ejemplo las áreas educativas y laborales de nuestra capital, sin embargo en el ámbito laboral en las grandes industrias y grandes potencias mundiales, se posiciona por sus enormes beneficios y aportes en los individuos.

Estudios revelan que el estrés puede causar problemas graves en la salud, generando daños irreversibles a nivel mental, físico y psicológico, los profesores actualmente encabezan el ranking de los profesionales más afectados a nivel neuronal y psiquiátrico, gracias a los niveles tan altos de estrés (*efecto burnout*) que manejan, las pocas horas de descanso que comúnmente tienen, niveles altos de ansiedad y la depresión y teniendo en cuenta que los futuros profesionales egresados de esta universidad, serán en un 99% los futuros profesores del país, ¿por qué no educarlos también en generar buenos hábitos de sueño y controlar su mente y su cuerpo de una manera natural?.

a. ¿Cómo la siesta ayuda al rendimiento académico?

En las entregas finales de cada corte o finalización, los estudiantes suelen presentar más ansiedad y agotamiento, cuando no hay sueño de calidad la activación genética se desajusta, reduciendo actividad de genes sanos y dando paso a genes malos. El organismo requiere recuperación inmediata, entre más corto es el sueño más corta la calidad de vida. Al dormir el tiempo adecuado se recuperan los procesos cognitivos, disminuyendo errores motores y de concentración y aumenta la capacidad de aprendizaje, es cuando consolidamos y ordenamos nuestros aprendizajes y estabilizamos nuestras emociones.

Dormir bien antes de un examen es esencial para asentar lo estudiado, la falta de sueño influye directamente sobre el ánimo, el comportamiento y la cognición, el no hacerlo de manera adecuada afecta la capacidad de razonar y pensar.

Un estudio de la Universidad de Berkeley (2010), reveló que dormir por las tardes antes de realizar una tarea de aprendizaje, despeja el cerebro para absorber nueva información y aumenta progresivamente la capacidad de aprendizaje del individuo.

En relación al aprendizaje y a la memoria, las siestas ultra cortas de 6 minutos, se han mostrado eficaces para mejorar el procesamiento de la memoria, entre 5 y 15 minutos los resultados son casi inmediatos, pero su duración oscila entre 1 y 3 horas, en cuanto al razonamiento, en el aprendizaje de los niños, la siesta ayuda en la mejora de la memoria.

El tiempo libre, ocio y siesta

En una época tan moderna como la actual, el ser humano distribuye su tiempo en el trabajo y en las actividades no remuneradas, el tiempo libre personal, se ubica dentro de la dinámica del estar ocupado, siendo productivo, en cualquier actividad o experiencia de ocio.

Sin embargo, lo que se supone es que el tiempo libre, sea también un espacio de descanso consciente, donde el goce y el placer se encuentre deliberadamente en necesidades básicas y comunes, en este caso, que el sueño y el descanso no se encause como actividad general sino como mero disfrute y satisfacción personal, tomando como referencia los beneficios y garantías que de este se podría llegar a obtener.

En el caso del sueño y el descanso, se ubica también el rol de la siesta, situándola como la alternativa de retomar energías de manera rápida, a cualquier hora del día (generalmente de las 12:00 del día a las 04:00 pm), en sitios no específicos (transporte público,

zonas verdes, escritorios, sillas de oficina, baños, entre otros) y comúnmente en personas con largas jornadas ocupacionales (trabajadores, estudiantes, deportistas, etc.) y poco tiempo de descanso en las noches.

Es importante decir que el tiempo como el sueño no es acumulable, no se recupera, así que un fin de semana no repara el sueño de toda una semana y mucho menos el tiempo que no se disfrutó y se vivió plenamente.

El tiempo libre, así como el ocio debe generar conciencia de bienestar autónomo, desde lo colectivo, es decir que los mismos planes de gobierno, empresariales, educativos, desarrollen proyectos para que se den estos espacios de descanso como se viene trabajando en muchos lugares, mejorando la calidad de vida de quienes de manera continua lo desarrollan y el rendimiento de quienes planifican como un método de reciprocidad y bien común en la construcción social y cultural.

EVIDENCIAS DE LA INVESTIGACIÓN

Como autoras de este proyecto de investigación, no fue difícil encontrar sobre el medio día, estudiantes que tomarán la siesta de manera informal, bastaba con entrar a la cafetería, quedarnos en los pasillos o esperar en alguna zona verde el ingreso a otras clases.



Figura 1: Estudiantes a las 2:00 pm, tomando la siesta, sede calle 72, entrada superior al auditorio. Elaboración propia



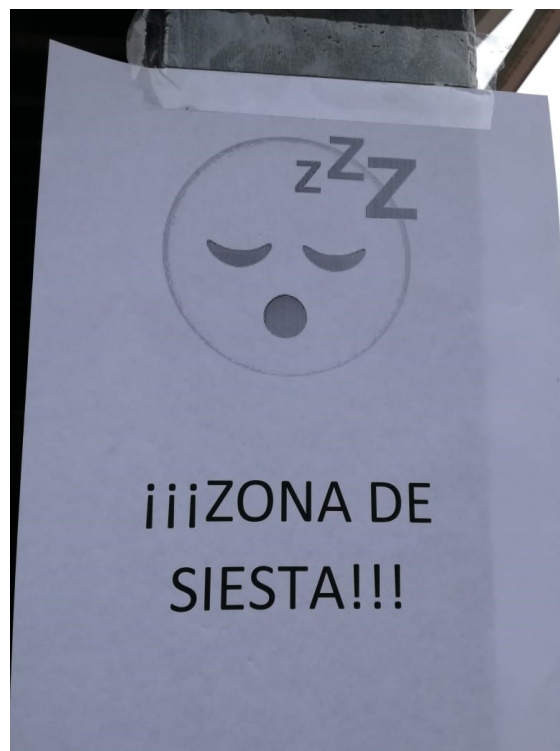
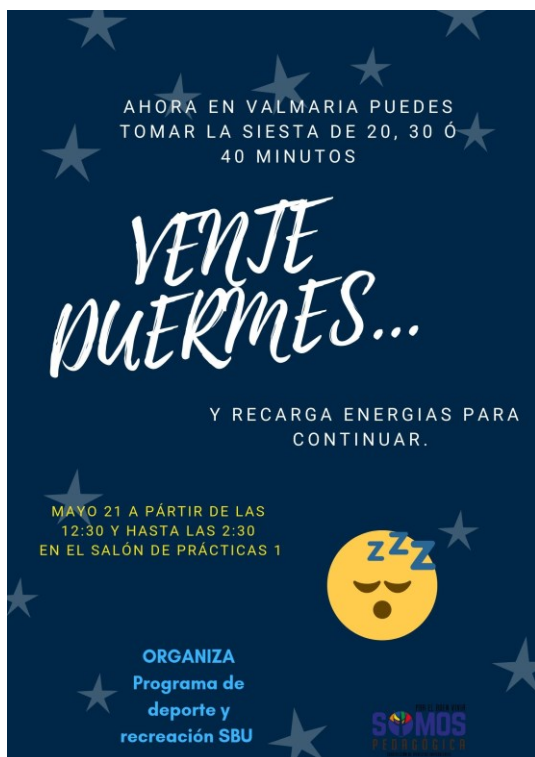
Figura 2: Estudiante de la licenciatura en educación física, durmiendo en el transporte, rumbo a una práctica deportiva en la sede calle 72. Elaboración propia.



Figura 3: Estudiante de la licenciatura en recreación dormido en medio de una clase en la sede de Valmaria. Elaboración propia.



Figura 4: Estudiante de la licenciatura en Recreación, durmiendo en medio de una clase teórica sede Valmaria. Elaboración propia.



¿QUIERES DORMIR LA SIESTA?



EN LA UPN TE
REGALAMOS 30
MINUTOS DE SIESTA, SI
ERES ESTUDIANTE O
ADMINISTRATIVO.

Martes 7 mayo
12:30 a 2:30 pm
adecuamos el
salón E108 para tu
descanso

**¡¡VEN A RECARGAR
ENERGÍAS PARA CONTINUAR!!**

ORGANIZA
Programa de
deporte y
recreación SBU

POR EL BUEN VIVIR
SOMOS
PEDAGÓGICA
SUBDIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

Figura 5: Invitación a los espacios de descanso, adaptados en las instalaciones de la Universidad Pedagógica Nacional. Elaboración propia.



Figura 6: Zona de descanso en las instalaciones de la calle 72. Elaboración propia.



Figura 7: Asistencia a las zonas de descanso calle 72. Elaboración propia.



Figura 8: Zona de descanso calle 72. Elaboración propia.



Figura 9: Zona de descanso calle 72. Elaboración propia.



Figura 10: Estudiantes tomando taller de la siesta, sede Valmaria. Elaboración propia



Figura 11: Estudiantes tomando taller de la siesta, sede Valmaria. Elaboración propia.



Figura 12: Estudiantes sede Valmaria, tomando la siesta. Elaboración propia.



Figura 13: Estudiantes tomando el taller de la siesta, sede Valmaria. Elaboración Propia.



Figura 14: Adecuación del espacio para tomar la siesta, sede Valmaria. Elaboración propia



Figura 15: Talleres elaborados con estudiantes de la sede Valmaria. Elaboración Propia



Figura 16: Sede Valmaria, adecuación de espacio de descanso. Elaboración propia



Figura 17: Inscripciones para asistir a los espacios de descanso. Elaboración propia



Figura 18: Estudiantes durmiendo en medio de una sistematización de prácticas. Elaboración propia

CONCLUSIONES

Al no contar la Universidad Pedagógica Nacional con un espacio de descanso propio para la población universitaria, los estudiantes buscan alternativas de descanso en espacios no adecuados.

En las intervenciones que se realizaron, los estudiantes manifestaron que estos espacios no se tenían en cuenta en la universidad, resaltando los rasgos positivos si se plantearán y la capacidad de fomentar el respeto por la universidad y los espacios que se habitan dentro de la misma.

En el caso de la sede calle 72, se ha generado un ambiente de consumo de licor y algunas sustancias psicoactivas de forma general, lo que de algún modo puede tener relación directa con la liberación de tensiones en la cotidianidad.

Los talleres con incidencia experiencial, sirvieron como espacios de descanso alternativos para la comunidad y ayudó a observar que los participantes pueden llegar a cambiar la forma de concebir y organizar su tiempo libre y sus alternativas de ocio.

La comunidad intervenida, contaba con conocimientos previos, aunque no fueran llevados a la práctica de manera constante, pero en los espacios desarrollados consideraban de vital importancia el tema, para el aprendizaje y la comprensión del descanso, como la "siesta" y los buenos hábitos del sueño, y a su vez, como estos pueden mejorar la vida diaria de manera emocional, social, física y cultural.

Como bien diría: Jiddu Krishnamurti "*No es saludable estar bien adaptado a una sociedad profundamente enferma.*" La sociedad se desarrolla con la educación que se le brinda y claramente se han dejado espacios tan esenciales de lado que es importante recuperarlos, proponemos que el ocio como método para la experiencia devuelva lo simple y le de valor y significación encontrando desde lo más profundo el verdadero sentir y vivir.

Los fundamentos teóricos más visibles se basan en el bienestar, y los hábitos saludables del sueño, lo cual tiene una degradación constante por el uso desmedido de redes sociales, nuevas tecnologías, trabajo virtual, desorden no solo en la forma de vida sino también en los ritmos circadianos y reloj biológico. Esto puede verse como un

problema de salud pública, lo que con mayor claridad es importante poner en práctica desde lo pedagógico, como un mecanismo de prevención social.

Como educadores y aún más como educadores del ocio, tiempo libre, recreación, nos compete estar formándonos para enseñar a los demás a mejorar su calidad de vida y seguir creando mundos posibles.

Por otro lado, la siesta es una corresponsabilidad de la comunidad misma de la Universidad Pedagógica Nacional, de manera constante se deben aunar fuerzas con miras al desarrollo del bienestar colectivo, a través de medios tan naturales y sencillos, encontrados en zonas comunes como la planteada.

En ese orden de ideas, surge la siguiente pregunta, que se puede conocer a través de la creación y sistematización del lugar propio.

¿Cómo puede convertirse la siesta en una asignatura, en entornos educativos?

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

ABC. 2011. *La siesta, una tradición «made in Spain» que celebra este lunes su patrón. Diario español. Madrid.*

ÁVILA FUENMAYOR, F. Y EMIRO SILVA, E. 2009. *Reflexiones en torno a la Epistemología Constructivista de Lev Vygotsky: aportes a la educación superior venezolana. Maracaibo, Venezuela. Omnia [en línea].*

ÁLVAREZ-RUIZ DE LARRINAGA A, MADRID-PÉREZ JA. 2016. *Importancia del entorno ambiental. Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. España. Revista neurología del sueño.*

BIENESTAR UNIVERSITARIO. *Misión y visión. Universidad Pedagógica Nacional.*

Recuperado de: <http://bienestar.pedagogica.edu.co/mision-vision-y-objetivos/>

CHARLOTTE SIMONS. 2017. *Como dormir bien en tus años de universidad. Artículo publicado originalmente por VICE Holanda.*

Recuperado de: https://www.vice.com/es_latam/article/7xq5bg/vice-guia-estudiante-como-dormir-bien-universidad-tecnicas-descanso

CUENCA CABEZAS, M. 2000. *Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio. Bilbao. Publicación de la Cátedra de Ocio y Minusvalías con motivo del 6.º Congreso Mundial de Ocio.*

CUENCA, M. 2014. *Ocio valioso. Documentos de ocio, núm. 52. Bilbao. Publicaciones de la Universidad de Deusto*

CUENCA M. Sin fecha. *Conceptos de referencia*. Blog Manuel Cuenca Cabezas. Recuperado de <https://manuelcuenca.es/conceptos-de-referencia/>

CUENCA M. & AGUILAR E. 2009. *El tiempo del ocio, transformaciones y riesgos en la sociedad apresurada*. Documentos de estudio de ocio, núm. 36. Bilbao. Publicaciones de la Universidad de Deusto

CUENCA CABEZAS M., & CARREÑO CARDOZO, J. M. (2016). EDITORIAL: OCIO Y JÓVENES. *Lúdica Pedagógica*, 1(23).

CUENCA M., AGUILAR G., E. 2009. *El tiempo del ocio, transformaciones y riesgos en la sociedad apresurada*. Documentos de estudio de ocio. Bilbao

DOCUMENTO MAESTRO LICENCIATURA EN RECREACIÓN Y TURISMO. 2012. *Equipo de profesores de la licenciatura en recreación*. Bogotá, Colombia.

DEWEY JHON. 2010. *Experiencia y educación*. Madrid. Editorial Biblioteca Nueva S. L

EL MUNDO. 2016. ¿" Tres horas de siesta"? *desmontando tópicos de la prensa internacional*. Periódico español. Madrid

ESCOBAR F. 2017. *Trastornos del sueño*. Entrevista, podcast. Bogotá. RCN radio.

ESTUDILLO A. (28,04,2018). *Necesidad de descanso y sueño*. La verdad. Mi periódico digital.

Recuperado de: <http://www.miperiodicodigital.com/2018/grupos/vientodelpueblo-204/necesidad-descanso-sueno-2572.html>

FUNDACIÓN CADAH. (sin fecha) TDH y adolescencia. Recuperado de
<https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tdah-y-adolescencia.html>

GARCÍA LÓPEZ, S. & NAVARRO BRAVO, B. (2017). Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. *Revista Clínica de Medicina de Familia*.

GALVÁN BONILLA, M. Sin fecha. Qué es calidad de vida. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

HERRERO JAÉN, S. 2016. *Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud*. Santa Cruz de La Palma

ISAZA RESTREPO, A.; ENRÍQUEZ GUERRERO, C.; PÉREZ-OLMOS, I. 2016. Deserción y rezago académico en el programa de medicina de la Universidad del Rosario. Bogotá, Colombia. *Revista Ciencias de la Salud*.

LOMBARDO-ABURTO, ESTHER, VELÁZQUEZ-MOCTEZUMA, JAVIER, FLORES-ROJAS, GERALDINE, CASILLAS-VAILLARD, GLADIS ANDREA, GALVÁN-LÓPEZ, ALICIA, GARCÍA-VALDÉS, PAOLA, ROSIQUE-MACGREGOR, LAURA, RODRÍGUEZ-LÓPEZ, LILIANA. 2011. *Relación entre trastornos del sueño, rendimiento académico y obesidad en estudiantes de preparatoria*. *Acta Pediátrica de México* [en línea].

LÓPEZ PAZ, J.F. 2006. *Ocio y salud*. Manuel Cuenca Cabezas. Aproximación multidisciplinar de los estudios del ocio. Bilbao, España. Publicaciones de la Universidad de Deusto.

MERINO-ANDREU M, ÁLVAREZ-RUIZ DE LARRINAGA A, MADRID-PÉREZ JA, MARTÍNEZ-MARTÍNEZ MA, PUERTAS CUESTA FJ, ASECIO-GUERRA AJ, ET AL. 2016. Sueño

saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. España. Revista neurología del sueño.

NORBERT ELIAS Y ERIC DUNNING, 1986. Deporte y ocio en el proceso de la civilización, Basil Blackwell Publisher Ltd, Oxford, Nueva York, capítulo I y II.

OBSERVATORIO GLOBAL DEL SUEÑO. 2018. ¿Qué es el sueño?

ORTHOAPNEA. 2016. Los cinco tipos de siesta y sus beneficios. España

PONTIFICIA UNIVERSIDAD DE CHILE. 2018. Siestarios: novedosa intervención promueve buenos hábitos de sueño. Noticias UC. Chile.

Recuperado de

<https://www.uc.cl/noticias/siestarios-novedosa-intervencion-promueve-buenos-habitos-de-sueno/>

QUINTANA, A. Y MONTGOMERY, W. (Eds.) (2006). Psicología: Tópicos de actualidad. Lima: UNMSM.

RANGEL-LYNE, L. & OCHOA-HERNÁNDEZ, M. (2012). El tiempo libre de los estudiantes universitarios de la Facultad de Comercio y Administración de Tampico. CienciaUAT.

RIVERA MUÑOZ, J.L. 2004. Aprendizaje significativo y la evaluación de los aprendizajes. Perú. Revista investigación educativa año 8 N° 14

ROSALES E. Y REY DE CASTRO J. 2010. Somnolencia: Qué es, qué la causa y cómo se mide. Lima. Acta méd. peruana v.27

RUNGE PEÑA, AK. MUÑOZ GAVIRIA DA. 2005. *Mundo de la vida, espacios pedagógicos, espacios escolares y excentricidad humana: reflexiones antropológico-pedagógicas y socio-fenomenológicas*. Manizales. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*

SAAVEDRA TORRES J., ZÚÑIGA CERÓN L., NAVIA AMÉZQUITA C. Y VÁSQUEZ LÓPEZ J. 2013. *Ritmo circadiano: el reloj maestro. Alteraciones que comprometen el estado de sueño y vigilia en el área de la salud*. Universidad del Cauca

SANITAS. *Evolución del concepto de salud*. Recuperado de <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/san041834wr.html?pid=bmbiblio#:~:text=La%20evoluci%C3%B3n%20del%20concepto%20de%20salud,del%20mal%20o%20la%20enfermedad%22>.

SIERRA, J.; JIMÉNEZ-NAVARRO C.; MARTÍN-ORTIZ J. *Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño*. *Salud Mental*.2002

TELEMUNDO. 2016. *Power naps: en varios campus universitarios, dormir la siesta está muy bien visto*. *Artículo noticias*. Telemundo. Recuperado de

<https://www.telemundo.com/el-poder-en-ti/2016/05/09/power-naps-en-varios-campus-universitarios-dormir-la-siesta-esta-muy-bien-tmna1084002>

TYLENOL®. 2020. *Learn The Stages Of Sleep*. [online] Available at: <<https://espanol.tylenol.com/symptoms/sleeplessness/the-stages-of-sleep>>

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE VALENCIA .2018. *Formación universitaria y su función social*. Valencia

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL. *Plan de desarrollo institucional (PEI). 2020-2024.* Bogotá

http://pdi.pedagogica.edu.co/wp-content/uploads/2020/02/pdi_upn_2020-2024_10_02_20_web.pdf?utm_source=phplist2827&utm_medium=email&utm_content=HTML&utm_campaign=Documento+completo+del+Plan+de+Desarrollo+Institucional+2020-2024

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL. 2007. *Reglamento estudiantil de pregrado.* Bogotá.

VASILACHIS DE GIALDINO, I. (2006) *Estrategias de la investigación cualitativa.* Barcelona. Gedisa Editorial.

VEGA CANTOR, R. 2013. *Capitalismo y despojo, Perspectiva histórica sobre la expropiación universal de bienes y saberes.* Impresol ediciones.

VMO PÉREZ. 2003. *Estrés y ansiedad en los docentes.* Pulso

ZAVIA M. 2017. *Qué es exactamente y cómo funciona el “reloj biológico” que ha valido un Nobel de Medicina.* España. Gizmodo. Recuperado de:

<https://es.gizmodo.com/que-es-exactamente-y-como-funciona-el-reloj-biologico-1819049822>

ZUBIETA, ELENA M. Y DELFINO, GISELA I. (2010). *satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de buenos aires.* anuario de investigaciones, XVII

20 MINUTOS. 2015. Cada vez más empresas se apuntan a la siesta, un modo de aumentar el rendimiento laboral. Recuperado de

<https://www.20minutos.es/noticia/2604900/0/siesta-en-el-trabajo/empresas-se-apuntan/aumenta-rendimiento-laboral/>