

## Propuesta para la Adecuación de una Zona de Descanso en el Campus Porvenir de la Universidad de la Amazonia.

Proposal for the Adaptation of a Rest Area in the Future Campus of The University of the Amazon

Proposition pour L'adaptation d'une Aire de Repos dans le Futur Campus de l'Université de l'Amazonie

Proposta para a Adaptação de uma Área de Descanso no Futuro Campus da Universidade da Amazônia.

**Carlos Alberto Gómez Cano<sup>1</sup> - Verenice Sánchez Castillo<sup>2</sup> - Maria Yenny Fajardo<sup>3</sup>**

*Fecha de recepción: 31 de julio de 2019  
Fecha de aprobación: 20 de agosto de 2019*

### Resumen

La falta de descanso es uno de los grandes generadores del estrés, esto se ve agudizado en el caso de la población estudiantil en razón a sus largas jornadas de clase, con algunos espacios interclases donde no pueden descansar de manera efectiva. Este es el caso de los estudiantes de la Universidad de la Amazonia, donde los estudiantes se han visto obligados a tomar su siesta en andenes, canchas y hasta salones. La presente investigación se

enfoca dentro del paradigma empírico analítico, el tipo de investigación cuantitativa cuyo instrumento del levantamiento de la información fue la encuesta y el arqueo de archivo. Un porcentaje representativo de los estudiantes, respaldó la necesidad de la creación de la zona de descanso, siendo los espacios combinados la mejor opción a su juicio. Más allá del diseño de una zona de descanso se deben trazar los

<sup>1</sup> Magister en Educación, Especialista en Pedagogía y Gestión Pública, Contador Público, Administrador Público, Docente de la Universidad de la Amazonia. Correo electrónico: carlosgomez325@gmail.com. Orcid: <http://orcid.org/0000-0003-0425-7201> Florencia, Caquetá- Colombia.

<sup>2</sup> Doctora en Antropología, Magister en Ambiente y Desarrollo, Ingeniera Agroecóloga. Docente de la Universidad de la Amazonia. Correo electrónico: ve.sanchez@udla.edu.co. Orcid: <http://orcid.org/0000-0002-3669-3123> Florencia, Caquetá- Colombia.

<sup>3</sup> Magister en Desarrollo Sostenible y Medio Ambiente, Contador Público, Docente de la Universidad de la Amazonia. Correo electrónico: m.fajardo@udla.edu.co. Orcid: <http://orcid.org/0000-0002-3846-149X> Florencia, Caquetá- Colombia.

Para citar este artículo: Gómez-Cano, C. A., Sánchez- Castillo & Fajardo, M.Y. (2019). "Propuesta para la Adecuación de una Zona de Descanso en el Campus Porvenir de la Universidad de la Amazonia". In Vestigium Ire. Vol. 13-2, pp. 159-174.

procedimientos, reglas y requisitos para el buen aprovechamiento de los espacios.

**Palabras clave:** Calidad de vida, Condiciones de vida, Bienestar del estudiante.

### Abstract

The lack of rest is one of the great generators of stress, this is exacerbated in the case of the student population because of their long days in class, with some interclass spaces where they cannot rest effectively. This is the case of the students of the Universidad de la Amazonia, where students have been forced to take their siesta in platforms, courts and even classrooms. The present research focuses within the empirical analytical paradigm, the type of quantitative research whose instrument of information gathering was the survey and archiving. A representative percentage of the students supported the need for the creation of the rest area, with the combined spaces being the best option in their opinion. Beyond the design of a rest area, the procedures, rules and requirements for the good use of the spaces should be outlined.

**Keywords:** Quality of life, Living conditions, Student welfare.

### Résumé

Le manque de repos est l'un des grands générateurs de stress, ceci est exacerbé dans le cas de la population étudiante en raison de leurs longues journées en classe,

avec quelques espaces interclasses où ils ne peuvent pas se reposer efficacement. C'est le cas des étudiants de l'Universidad de la Amazonia, où les étudiants ont été obligés de faire leur sieste sur des plates-formes, dans des tribunaux et même dans des salles de classe. La présente recherche se concentre sur le paradigme analytique empirique, le type de recherche quantitative dont l'instrument de collecte d'informations était l'enquête et l'archivage. Un pourcentage représentatif des étudiants a soutenu la nécessité de la création de l'aire de repos, les espaces combinés étant à leur avis la meilleure option. Au-delà de la conception d'une aire de repos, les procédures, règles et exigences pour la bonne utilisation des espaces doivent être décrites.

**Mots clés:** Qualité de vie, Conditions de vie, Bien-être des étudiants.

### Resumo

A falta de descanso é um dos grandes geradores de estresse, isto é exacerbado no caso da população estudantil por causa de seus longos dias de aula, com alguns espaços interclasse onde eles não podem descansar efetivamente. Este é o caso dos alunos da Universidade da Amazônia, onde os alunos foram obrigados a fazer a sesta em plataformas, tribunais e até mesmo em salas de aula. A presente pesquisa é focada dentro do paradigma analítico empírico, o tipo de pesquisa quantitativa cujo instrumento de coleta de informações foi o levantamento e arquivamento. Uma porcentagem representativa dos alunos apoiou a necessidade da criação da área de



descanso, sendo os espaços combinados a melhor opção em sua opinião. Além do projeto de uma área de descanso, os procedimentos, regras e requisitos para o bom uso dos espaços devem ser delineados.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida, Condições de vida, Bem-estar do estudante.

## Introducción

Fordham en 1988 citado por Moreno (2008), define el sueño desde dos conceptos, el primero, es definido como estado de capacidad de respuesta reducida a los estímulos externos del cual puede salir una persona, y el segundo, es concebido como una modificación cíclica y continua del nivel de conciencia.

El descanso se relaciona con el sueño porque 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. Pero no se reduce simplemente a un estado de inactividad, se requiere que para este proceso la persona tenga un estado de tranquilidad y de relajación física y emocional (Kozier *et al.*, 1993).

Las condiciones que influyen en el descanso de una persona son agrupados en tres enfoques: el primero, son las condiciones biofisiológicas, que hacen referencia a las condiciones genéticas de la persona y al funcionamiento de sus aparatos o sistemas, de acuerdo con su edad, etapa de desarrollo y estado general

de salud; el segundo, son los psicológicos, que se refieren a sentimientos, pensamientos, emociones, inteligencia, memoria, psicomotricidad, nivel de conciencia, sensopercepción y habilidades individuales y de relación; el tercero, son los factores socioculturales que se refieren al entorno físico y aspectos sociales del entorno en el que se desarrolla la persona, incluyendo los valores y normas que proporciona la familia, escuela y las leyes (Kozier *et al.*, 1993).

Dentro de los sistemas de memorias a largo plazo en los seres humanos, se ha encontrado evidencia que el sueño influye positivamente en 2 tipos de memorias: memoria declarativa, donde se almacena la información de hechos y eventos, y la memoria procedimental, donde reposan los recuerdos de las habilidades y destrezas motoras (Diekelmann y Born, 2010)

Un buen descanso y un sueño reparador son necesidades básicas del ser humano e indispensables para que pueda disfrutar de un buen estado de salud. No obstante, sus implicaciones van mucho más allá de las estrictamente relacionadas con el buen funcionamiento de nuestro organismo, de forma que tanto la falta, como una mala calidad del sueño tienen repercusiones negativas en la correcta funcionalidad diurna del individuo, afectan su calidad de vida, sus relaciones sociales, laborales, llegando incluso a comprometer la actividad y/o seguridad de las personas con las que se relaciona. El sueño es un estado fisiológico natural del hombre, indispensable para mantener el correcto equilibrio físico y psíquico del individuo,



que se sucede aproximadamente cada 24 horas con independencia de la voluntad de la persona. Sin embargo, dormir sin más no es suficiente. Se requiere que el sujeto duerma una cantidad de horas suficiente y que el sueño permita restaurar la funcionalidad del organismo para poder afrontar una nueva vigilia, así como mantener la energía, la termorregulación del cuerpo y consolidar la memoria, es decir que sea un sueño útil y reparador (Bornet y Garrote, 2012).

Masalán *et al.*, 2013, establecen que Chile está entre los ocho países en donde escolares y adolescentes sufren privaciones de sueño, se estima que alrededor del 63 % de estudiantes de 4º año básico y del 74 % en 8º básico, por lo que su rendimiento en el aula se vería afectado, según una investigación realizada por el Centro de Estudios Internacionales Timms y Pirls del Boston College. Así mismo, la falta de sueño también aumenta la fatiga y los niveles de irritabilidad de los alumnos en un 30 % y propicia las llegadas tarde y el ausentismo en clase. Los estudiantes universitarios y en especial los de ciencias de la salud tienen una elevada prevalencia de problemas del sueño debido a horarios irregulares, carga académica más intensa y turnos nocturnos.

La frecuencia de trastornos del sueño es variable, encontrándola entre 50 y 70 %; estudios realizados en Perú señalan variaciones entre 45,7 % y 58 % (Brain y Rey de Castro, 2006; Rosales *et al.*, 2007; Medeiros *et al.*, 2001), especifican que la pérdida de sueño y el incremento de la somnolencia diurna en los estudiantes

presentan peor desempeño académico, que estudiantes sin esta característica.

Dentro de las nuevas alternativas para mejorar la calidad de vida de los empleados o estudiantes en su lugar de trabajo o estudio se tienen las zonas de descanso. Estas zonas son espacio físico cerrado, con condiciones similares a una vivienda, o abierto, caracterizado por zonas verdes, o en su defecto ambientes combinados, que se identifican por contener una gran variedad de elementos, desde televisores, sofás para el reposo, video juegos y cafeterías en las que se puede tomar un refrigerio; permitiendo el aprovechamiento a los cortos espacios libres que tienen los estudiantes, en los que puedan tomar un respiro, que los conforte y active nuevamente para continuar y culminar con éxito y satisfacción un día más de clases, sin necesidad de tener que realizar grandes desplazamientos a sus hogares para poder descansar (Heredia *et al.*, S.f).

Para la empresa de Diseños y Espacios Productivos- DUCON, al instituir una zona de descanso, se busca contribuir a la disponibilidad de poder ofrecer un espacio de “resting room” o “sala de descanso”, en donde los estudiantes tengan la posibilidad de cambiar el ambiente universitario, que puedan sentarse con libertad y comodidad, pensar, comentar con más ligereza asuntos académicos, tomarse algún café y cerrar los ojos por algunos minutos, que permita recuperar y poner en nivel todos los sentidos.

Disponer de este tipo de espacio, garantiza a empresas como google y universidades como La Escuela Superior Politécnica del Litoral, que los empleados y estudiantes puedan disponer en el momento necesario de un lugar apto para tener un tiempo de relax, descargar la tensión acumulada debida a una reunión complicada o clase, la necesidad de hacer un alto en la jornada, tener un espacio para pensar, para comentar, para recuperar la serenidad, hacer una reunión informal, tomar un café, meditar, o simplemente recuperar energías a través de una simple actividad o un pequeño recreo (Heredia *et al.*, s.f). En la Biblioteca General Universitaria de Toledo de la Universidad de Castilla La Mancha, se reportó que la implementación de una zona de descanso dentro del área de la biblioteca, permitió atender con comodidad a los usuarios, disminuyendo la inconformidad por los tiempos de espera y trajo consigo las visitas de los estudiantes a la biblioteca con más frecuencia (Ubé, 2007).

Rodríguez y Soto (2014), en su investigación concluyen que, si existe una viabilidad para la implementación de módulos de descanso en la universidad Tecnológica de Pereira, a razón de que los estudiantes expresaron la importancia de implementar un espacio que les ayude a relajarse después de una jornada de clases, y que solo requiere una inversión inicial de \$ 6.454.800 (Seis millones cuatrocientos cincuenta y cuatro mil ochocientos pesos MCTE).

La Universidad de la Amazonía contaba para el año 2015 con una población de

8.425 estudiantes (UNIAMAZONIA, 2015). A causa del gran crecimiento que ha tenido la Universidad de la Amazonía, es factible que en ella se presenten factores provocadores de estrés, ocasionando trastornos que afectan comúnmente a los estudiantes. La universidad exige mayor compromiso por parte de quienes acceden a ella, trayendo consigo múltiples responsabilidades y cambios en un estilo de vida prediseñado. De ello se infieren algunas consecuencias: como trastornos emocionales, rupturas sentimentales, adaptación con los nuevos compañeros, docentes y cambios familiares, que pueden ocasionar en los estudiantes baja calidad de sueño (Gómez *et al.*, 2005; Berrio y Mazo, 2011).

La vida universitaria va acompañada de largas jornadas académicas y amplios intervalos de tiempo entre clases, lo que hace difícil el retorno a los hogares o lugares de descanso de los estudiantes que viven en barrios lejanos de la institución educativa, y aún más, para estudiantes de otros municipios. En promedio los estudiantes de la jornada diurna, tienen alrededor de 16 horas de clase a la semana en la Universidad de la Amazonia (UNIAMAZONIA, 2015).

De esta manera, el interés de la investigación es evaluar la posibilidad de la implementación de una zona de descanso donde se tenga muebles cómodos, con colores cálidos, frescos y armoniosos, con una iluminación diferente al resto de salones, con la posibilidad de una ambientación sonora y olfativa, que permita reducir los niveles de estrés y cansancio en la población

estudiantil de la Universidad de la Amazonia Campus Porvenir, es ahí donde se hace evidente la necesidad de preguntar si ¿es factible realizar un estudio para instituir la adecuación de una zona de descanso?.

### Localización y población de estudio

La Universidad de la Amazonía, se encuentra localizada en el Departamento del Caquetá, al Sur Occidente del país, puntualmente en su capital Florencia, en las coordenadas 1°36'51"N 75°36'42" y 1°36'51"N 75°36'42" (Uniamazonia, 2018).

La población objeto del estudio correspondió a los 8.425 estudiantes con matrícula activa de esta alma mater que para el año del estudio 2017, realizaban sus actividades académicas en el Campus Porvenir en la jornada diurna. Para definir la muestra entonces, se partió de este universo de individuos, distribuidos en poblaciones diferenciadas en 13 programas académicos. En aras de lograr una distribución equitativa de la muestra, esta se determinó por cada programa, por grupos muestrales completamente al azar, siguiendo la fórmula para el cálculo para poblaciones finitas propuesta por Sampieri, Fernández y Batipsta (2010):

$$\frac{N * (\alpha_c * 0,5)^2}{1 + (e^2 * (N - 1))}$$

Así las cosas, con un error permisible del 3 % y un nivel de confianza del 95 %, se determinó una muestra de 984 estudiantes para el presente ejercicio de investigación.

El diseño de la pesquisa es no experimental, toda vez que los fenómenos fueron observados y analizados en su ambiente natural, sin contemplar la manipulación de las variables. El tipo de diseño no experimental es transeccional exploratorio, pues el propósito del ejercicio investigativo consistió en conocer una variable a profundidad que fue la percepción estudiantil acerca de la zona de descanso; siendo esta, una exploración inicial en un momento específico que luego podrá ser aplicada a problemas de investigación nuevos, constituyendo el preámbulo a otros diseños (Sampieri, *et al*, 2010).

### Enfoque metodológico

La presente investigación es de carácter cuantitativo, paradigma empírico analítico. Donde su principal objetivo consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables. Los investigadores no son meros tabuladores, sino que recogen los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, exponen y resumen la información de manera cuidadosa y luego analizan minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento (Elliot, 2000).



## El Método

### Identificación y caracterización de la necesidad

Para este aparte, se diseñó y aplicó una encuesta a la muestra definida para la investigación, donde con preguntas cerradas se abordaron variables propias de la caracterización de la población objeto de estudio, la necesidad de la zona de descanso y finalmente la percepción de los estudiantes acerca de la necesidad y también de la alternativa.

La información fue consolidada en una base de datos en el programa Excel, luego se realizó el respectivo cruce de variables por campos de interés y se procedió a la redacción de los hallazgos.

### Formulación de la propuesta

Una vez clara, tanto la necesidad como algunas características de la solución sugeridas por los estudiantes, se procedió a hacer una minuciosa revisión bibliográfica acerca del concepto de zonas de descanso, las experiencias en otros lugares, la normatividad a cumplir y las exigencias relacionadas con este tipo de espacios.

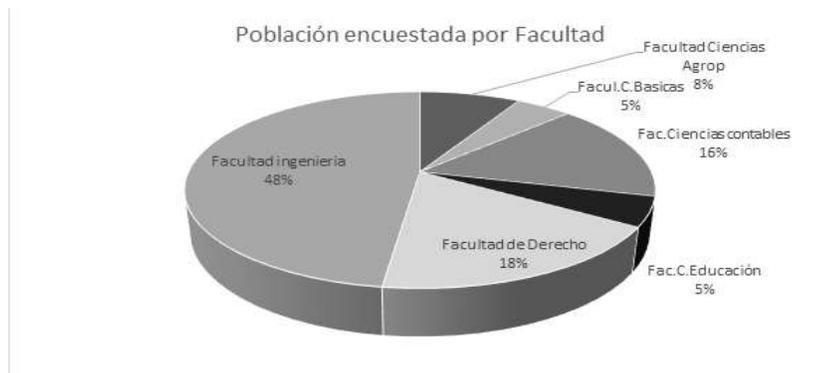
Entonces, teniendo clara la necesidad, las normas que se deben cumplir y el objetivo funcional de esta área, y empleando como método de investigación la observación, siendo esta una técnica para recolectar información no obstructiva (Sampieri, *et al*, 2010), se procedió a determinar un posible sitio para el funcionamiento de la misma, así como algunas consideraciones metodológicas para su diseño.

## Resultados y discusión

### Generalidades de la población estudiantil de la Universidad de la Amazonia

La población encuestada se encuentra representada principalmente por estudiantes entre las edades de 17 y 27 años, de los cuales, al realizar la encuesta, se encontraban 165 en el X semestre, 135 el II, 132 el IV, 123 en el VI, 120 el VII, 87 en el IX semestre, 81 el III semestre, 66 en el VII, 48 en el I y 27 en el IV. La Facultad con mayor participación en la aplicación de la encuesta fue la de Ingenierías con 471 estudiantes dado que tiene 3 programas académicos y que representa el 48 % del total de los encuestados según se observa en la figura 1:

Figura 1. Población encuestada por facultad-Universidad de la Amazonia



### Determinación de la necesidad de la zona de descanso

En relación con el número de horas que un estudiante permanece en el campus universitario, se identificó que el 44 % permanece 6 horas diarias; el 27 %, 8 horas; el 14 %, 4 horas; el 11 %, 2 horas y el 4 % restante 4 horas; teniendo como promedio de tiempo libre 1 y 2 horas diarias. El 84 % de los estudiantes consultados aseguraron tener tiempo libre entre clases.

Respecto a las actividades que desarrollan los estudiantes en su tiempo libre entre

clase, se halló que el 40 % de los estudiantes destinan el tiempo libre a estudiar y hacer trabajos, el 31 % duerme, el 17 % practica un hobby, el 7 % practica un deporte y el 5 % habla con sus amigos.

Así las cosas, el 65 % de los estudiantes encuestados aseguró haberse visto en la necesidad de tomar una siesta en el campus porvenir. Las razones expresadas estuvieron relacionadas con: un 87 % lo han hecho por causa de exceso de trabajo, el 8 % por causa de actividades sociales y el 5 % a causa de problemas familiares, ver figura 2:

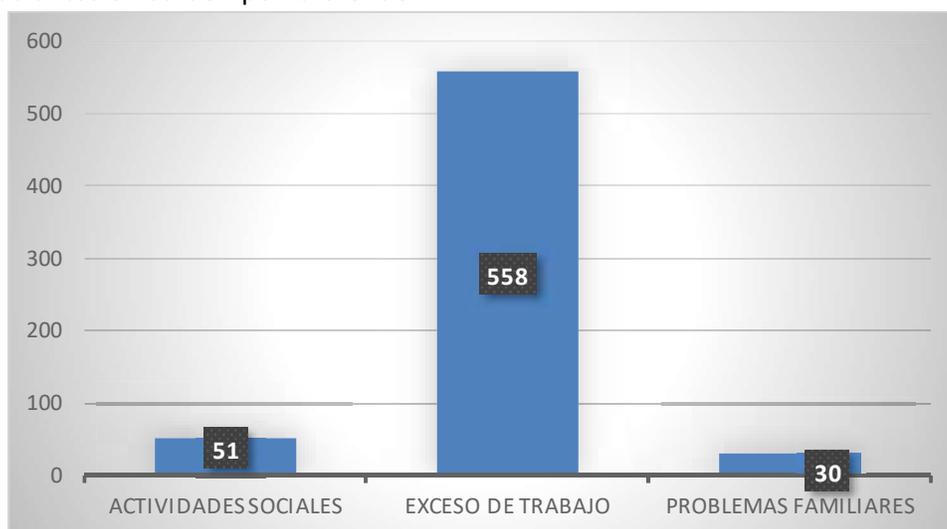


Figura 2. Causas que motivan a tomar la siesta en el campus universitario. Fuente: encuesta aplicada a estudiantes de la Universidad de la Amazonia

Al profundizar acerca del por qué no se desplazan a su casa para tomar el descanso, 237 estudiantes, expresaron que el tiempo de descanso es pequeño, 174 por su parte dijo que no lo hacía para realizar trabajos con los compañeros y 273 estudiantes expresaron que no lo hacían por dificultad en la movilidad, en la categoría otros factores varios se localizaron el resto de los consultados.

Respecto a los lugares donde han tomado la siesta, los resultados dejan ver que el 64 % lo ha hecho en los salones, el 22 % en los pasillos, el 6 % en el parque del auditorio, el 6 % en las escaleras y el 2 % en la biblioteca.

En relación a la cercanía entre la universidad y la residencia de los

estudiantes, se halló que el 65 % de los encuestados consideran viven lejos, haciéndolos potenciales usuarios del servicio, habitando en un 44 % en casa familiar, el 20 % en residencias estudiantiles, el 18 % en arriendo o alquiler y el 18 restante en igual porcentaje en casas propias.

En resumen de los 984 estudiantes encuestados un 98 % de ellos (correspondiente a 969 estudiantes) consideran importante la creación de una zona de descanso, de igual forma el 65 % (correspondiente a 639 estudiantes) de ellos afirman no vivir cerca del Campus Porvenir de la Universidad de la Amazonia, el 65 % (correspondiente a 639 estudiantes) de ellos se han visto en la obligación de tomar una siesta en la institución, de estos 639 estudiantes un 64

% (representando a 408 estudiantes) testifican haber tomado una siesta en los salones, (ver figura 3) mostrando como resultado la existencia de la necesidad de adecuar una zona de descanso para los estudiantes, esto estaría coherente con la necesidad de descansar después de jornadas largas de estudio, tal como se ha demostrado en diversas investigaciones, que el dormir menos tiempo y también, paradójicamente, más tiempo del asociado al patrón de sueño intermedio tiene consecuencias adversas para la salud (Miro y Jañez, 2002) . Los sujetos con patrón de sueño intermedio tienen mejor salud física, menores riesgos relativos de mortalidad o, por ejemplo, de desarrollar diabetes o episodios coronarios (Kojima y Wakai y Kawamura, Tamakoshi y Cols, 2000; Kripke y Garfinkel, Wingard, Klauber, Marter, 2002).

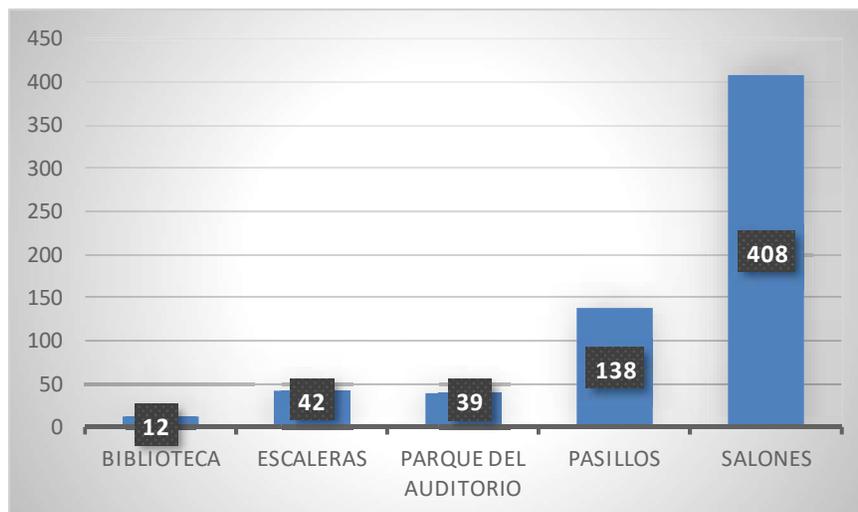


Figura 3. Sitios en los cuales los estudiantes han realizado siesta en el campus universitario. Fuente: la presente investigación

**Percepción de los estudiantes acerca de las zonas de descanso**

En la pregunta sobre si conoce o no que es una zona de descanso, el 68 % respondió que sí tiene claro lo que referencia el

término y el 32 % aseguró, no tener claridad al respecto.

En relación a los términos, el estudiante asocia a una zona de descanso principalmente con; un espacio físico el 42 %, 31 % a todos los espacios, 13 % a lo mobiliario, 9 % al parque, 4 % no lo relaciona con ningún espacio.

Referente a la importancia de la zona de descanso, el 98 % de la población encuestada que corresponde a 968 personas respondió que, si considera importante la creación de una zona de descanso dentro del Campus Porvenir de la Universidad de la Amazonia, entre tanto, el 2 % que representa 15 personas respondió que no.

Al consultar acerca del interés para acudir a una zona de descanso, el 97 % de los encuestados expresó que acudirían de manera masiva a un lugar especialmente diseñado para el descanso entre clases, en este caso la zona de descanso. Resulta evidente que casi la totalidad de la muestra estaría dispuesta a acudir a un ambiente diseñado especialmente para el descanso en el Campus Porvenir. De esta población el 39 % utilizaría el servicio más de tres veces, el 28 % dos veces a la semana, el 16 % tres veces a la semana, el 14 % una vez a la semana y tan solo un 3 % menos de una vez a la semana.

Se puede evidenciar que la población estudiada se encuentra interesada en acudir a este sitio y que la frecuencia en la cual lo haría es relativamente alta.

### **Características de lo que debería tener una zona de descanso**

En relación a las características de la zona de descanso, el 60 % piensa que la zona de descanso debe ser un ambiente combinado, el 31 % al aire libre, caracterizado por escenarios verdes, tan solo un 9 % un sitio cerrado, en condiciones similares a una vivienda.

Al tomar el conjunto de variables acerca de los elementos presentes en la zona de descanso como hamacas, wifi, camas, música, televisión, mesas, aire acondicionado, espacio para dormir, espacios verdes, entre otros; los estudiantes coincidieron en mayor medida (270 estudiantes), en que les gustaría que la zona de descanso tenga juegos, música y espacio para dormir, otro grupo importante es de 78 que desean tenga hamacas, wifi, mesas.

### **Formulación y diseño de la propuesta**

Para Olivas (2013), las zonas de descanso son útiles para controlar el estrés, fomentar el espíritu de equipo y mantener alta la productividad de los estudiantes. El descanso es una oportunidad para renovarse y para ejercitar la creatividad. De esta manera, la mente también descansa cuando se sale de la rutina y se experimentan cosas nuevas, es por ello, que el descanso es considerado un tesoro sagrado para la productividad puesto que es un requisito para que el cuerpo y la mente puedan rendir mejor entre semana.



Teniendo en cuenta además de lo anterior, que 957 estudiantes que respondieron que acudirían a un lugar especialmente diseñado para el descanso entre clases, y que de esta población un 39 % afirmó que utilizaría el servicio de zona de descanso más de tres veces a la semana, considerando un 60 % de los 957 estudiantes que dicha zona debe estar diseñada como un ambiente combinado, entendiendo este como una mezcla entre espacios físicos con condiciones similares a una vivienda, acompañado de zonas verdes, de igual forma un grupo considerable de 270 estudiantes coinciden en que debe estar acompañada de juegos, música y espacios para dormir establecieron las siguientes consideraciones para la propuesta:

**Identificación del lugar:** Con el fin de determinar la ubicación apropiada del lugar donde se propone realizar la zona de descanso, se evaluaron criterios como: facilidad de acceso, asegurar el flujo de estudiantes, que fuera un lugar seguro, con acceso a servicios públicos y que tuviera suficiente espacio. Teniendo en cuenta los anteriores requisitos, el único lugar que cumple con cada una de ellas dentro del Campus Porvenir, es la antigua sala de profesores, es un lugar tranquilo, amplio, y se puede adecuar fácilmente para realizar un buen diseño de zona de descanso.

**Características del lugar:** Se propone entonces un lugar para el descanso que incluya espacios verdes, ventilados, al aire libre; combinados con sofás cómodos, hamacas y un espacio para dormir. Se descarta el tema de wifi pues sería un lugar solo para tomar el descanso.

**Normativa para salubridad y seguridad a tener en cuenta:** Esta zona tendrá su propia unidad de agua y servicios sanitarios, también se requerirá de las guías de evacuación y de manejo de residuos sólidos.

**Reglamento de uso:** Es preciso avanzar en un reglamento de uso de la zona de descanso, pues en ella estaría prohibido fumar, consumir cualquier clase de bebidas o alimentos, de igual forma no estaría permitido el ingreso de computadores, celulares o radios. Lo anterior para que las personas que ingresan puedan en verdad disfrutar de un descanso.

También se establecerán horarios y se llevará un control de ingresos y de frecuencias de los mismos, que no deberá superar el mismo estudiante dos veces por semana. De igual forma se diferenciarán los ingresos por sexo.

**Demanda:** Para el cálculo de las unidades demandadas se tomará como base el pronóstico del tamaño de la población estudiantil determinado para el primer semestre del año 2019 el cual contará con aproximadamente 9090 estudiantes matriculados.

De este total se sacará el 84 % (personas que dieron un sí a la pregunta ¿Tiene usted horas libres entre clase?) dado que en la herramienta de encuesta se obtuvo esta proporción de personas que cumplieron con el perfil del usuario apto según las necesidades a satisfacer mediante la realización del proyecto, así:



$$\frac{828 \text{ Estudiantes que cumplan con el perfil de usuario de la zona de descanso}}{984 \text{ Cantidad total de estudiantes encuestados}} = 0.84$$

$$0.84 * 9090 = 7648$$

Siendo 7648 el dato tentativo de estudiantes de la Universidad de la Amazonia que tendría todas las

posibilidades de asistir y hacer efectiva la creación de una zona especialmente diseñada para el descanso.

Tabla 1. *Proporción de la frecuencia de utilización del servicio*

FRECUENCIA	NÚMERO DE ESTUDIANTES	PROPORCIÓN
Menos de una vez a la semana	229	0.03
Una vez a la semana	1071	0.14
Dos veces a la semana	2141	0.28
Tres veces a la semana	1224	0.16
Más de tres veces a la semana	2983	0.39
<b>TOTAL</b>	<b>7648</b>	<b>1</b>

Fuente: autores

Teniendo en cuenta la proporción de las diferentes frecuencias de utilización del servicio, se determina el total de horas demandas a la semana según las necesidades del mercado objetivo, tabla 1.

sueño, es el mejor aliado para lograr un buen descanso y dormir a su juicio es importante para aprender y para tomar decisiones, pues las células del cerebro se reordenan de una nueva manera.

170



## Conclusiones

Después de analizar la identificación de la necesidad y por ende la aceptación de la propuesta por la población objetivo, se concluye que el 84 % de la muestra poblacional cumple con las características del perfil para ser usuario de la zona de descanso de la Universidad de la Amazonia, Campus Porvenir, ratificando de esta manera la importancia que los estudiantes le dan a tener espacios que les permitan gozar de un adecuado descanso. En línea con lo anterior, Valdivia (2008), el

De la misma manera se pudo identificar que los encuestados acudirían a un lugar especialmente diseñado para el descanso entre clases, por lo que utilizarían el servicio de zona de descanso más de tres veces a la semana, y que dicho espacio o zona deberá estar diseñada como un ambiente combinado, entendiendo éste como una mezcla entre espacios físicos con condiciones similares a una vivienda, acompañado de zonas verdes, de igual forma un grupo considerable han establecido que debe estar acompañada de juegos, música y espacios para dormir. Esta situación coincide con lo planteado

por Garrote (2012), quien considera que la importancia de un buen descanso radica en que éste es un reparador de las necesidades básicas del ser humano, indispensables para que este pueda disfrutar de un buen estado de salud y así asegurar un buen rendimiento académico.

Con los resultados obtenidos y de acuerdo a la realización del estudio de mercado implementado, con el fin de identificar la aceptación de la propuesta por la población objetivo, se concluye que el 84 % de la muestra poblacional, cumple con las características del perfil para ser usuario de la zona de descanso del Campus Porvenir, ratificando de esta manera la aprobación de los estudiantes de la Universidad de la Amazonia jornada diurna matriculados, respecto a la creación de espacios que proporcionen descanso a estudiantes universitarios. No obstante, Vildoso (2003), considera que para que la población estudiantil que cumple con el perfil pueda hacer uso de las zonas de descanso, se debe tener en cuenta aspectos propios de la logística del funcionamiento como: tener horarios flexibles acordes con la variabilidad de las clases y garantizar la seguridad en la estancia en la zona de descanso.

Como consecuencia del estudio técnico aplicado en pro de determinar la ubicación del proyecto mediante la evaluación de variables trascendentales que caractericen las diferentes alternativas planteadas para la ubicación, definidas como: la facilidad de acceso, el flujo de estudiantes, la seguridad, el costo de los servicios públicos y el espacio, se

concluye que la mejor opción corresponde a la antigua sala de profesores, pues cumple con las condiciones estipuladas por el grupo investigador.

## Referencias

- Brain, M. Rey de Castro, J. Calidad de Sueño en Estudiantes de Medicina. 2006. Póster presentado a la XV Reunión Anual de la Asociación Ibérica de Patología del Sueño. España.
- Berrio, N. Mazo, R. 2011. Estrés académico. En: Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia, n° 3, vol. 2. Colombia.
- Bornet, R. Garrote, A. 2012. Higiene del sueño: la importancia de un buen descanso. El Farmacéutico. Recuperado de: <http://www.elfarmaceutico.es/index.php/salud-de-actualidad/item/1720-higiene-del-sueno-la-importancia-de-un-buen-descanso#.VtzpPfnhDIU>
- Diekelmann, S. Born, J. 2010. The memory function of sleep. Nature Reviews Neuroscience, n° 11. Recuperado de: <http://www.nature.com/nrn/journal/v11/n2/full/nrn2762.html>
- DUCON Diseños y Espacios Productivos. 2015. Espacios De Descanso En La Oficina. Recuperado de: <http://www.ducon.com.co/novedades/espacios-productivos/120-espacios-de-descanso-en-la-oficina.html>

- Elliot, J. 2000. El cambio desde la investigación. Editorial Morata. Madrid (España).
- Moreno, MC. 2012. Calidad del Sueño y Salud Mental en Estudiantes de Farmacia de la Universidad de Los Andes. Tesis en Doctorado en Patología Existencial e Intervención e Crisis, Facultad de Medicina. Universidad Autónoma de Madrid. Madrid (España).
- Gómez, A. Sánchez, N. Valencia, AL. Franco, JG. 2005. Prevalencia de Síndrome Ansioso en Estudiantes de Medicina de una Universidad Privada de Medellín. En: Medicina UPM, n° 27, vol. 1. Medellín (Colombia).
- Heredia, NM. Romero, V. Zumba, M. Mendoza, O. Proyecto para la implementación de una Sala de descanso en la ESPOl campus Gustavo Galindo. Facultad de Economía y Negocios. Escuela Superior Politécnica del Litoral-ESPOL. Guayaquil (Ecuador).
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., Batipsta, M.P (2001). Metodología de la Investigación. 6ª. ed. McGraw-Hill: México, D.F.
- Masalán, MP. Sequeida, J. Ortiz C. 2013. Sueño en Escolares y Adolescentes, su Importancia y Promoción A Través de Programas Educativos. En: Revista Chilena de Pediatría, n° 84, vol. 5, Octubre. Chile.
- Medeiros, A. Mendes, D. Lima, PF. Araujo, JF. 2001. The relationships between sleep-wake cycle and academic performance in medical students. Biol Rhythm Res.
- Miro. E, Iañez, MA, Cano-Lozano, M.C: (2002) Patrones de sueño y salud. Int Rev Clin Psicol Health, 2:301-326.
- Kojima M, Wakai K, Kawamura T, Tamakoshi A Y Cols (2000) Sleep patterns and total mortality: A 12-year follow-up study in Japan. J Epidemiol, 10:87-93.
- Kozier. B. Erb, G. Olivieri R. 1993. Descanso y sueño. En: Enfermería Fundamental, conceptos, procesos y práctica, 4º Edi. Mc Graw-Hill-Interamericana. Madrid (España).
- Kripke DF, GarfinkeLL, Wingard D, Klauber MR, Marter MR (2002). Mortality associated with sleep duration and insomnia. Arch Gen Psychiat, 59:131-136
- Rodríguez, S. Soto, MP. 2014. Evaluación de Viabilidad de un Proyecto para la Creación de Espacios que Proporcionen Descanso a Estudiantes Universitarios. Tesis en Ingeniería Industrial, facultad de Ingeniería Industrial. Universidad Tecnológica de Pereira. Pereira (Colombia).
- Rosales, ME. Egoavil, M. La Cruz, C. Rey de Castro, JS. 2007. Calidad del Sueño en Estudiantes de Medicina de una Universidad Peruana. En: Anales de la Facultad de Medicina, n° 2, vol. 68. Lima (Perú)
- Ubé, JM. 2007. Los Docentes Visitan



Menos Nuestras Bibliotecas, Pero nos Demandan Muchos más Servicios. Universidad Castilla La Mancha. España.

Universidad de la Amazonia-UNIAMAZONIA. 2015. Sistema de Información Misional Chairá, Recuperado de: 63 <http://noticias.universia.es/vida-universitaria/noticia/2014/02/27/1084855/75-alumnos-utiliza-espacios-neutros-universidades-aprendizaje-e->

[intercambio-informacion.html#](#)

Valdivia, S. (2008). Tener un buen dormir fomenta la memoria. Lima.

Vildoso, V. (2003). Influencia de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Agronomía de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Lima

