

Características esenciales del sueño desde una perspectiva de Ciencia de la Ocupación

Essential characteristics of sleep from the Occupational Science perspective¹

Lorena Leive | Rodolfo Morrison

Resumen

El sueño como ocupación presenta características interesantes y particulares al ser descrito desde la perspectiva de Ciencia de la Ocupación. Este ensayo teórico busca contribuir a esta perspectiva indagando en la literatura desde diferentes disciplinas y empleando conceptos claves desde la Ciencia de la Ocupación. En primer lugar, el artículo describe a la ocupación de sueño como una de los pilares de la salud, bienestar y calidad de vida en el ser humano. Luego, el ensayo se centra en cómo surge esta ocupación en la vida temprana en el contexto de las rutinas y rituales familiares. La participación cotidiana y el dormir se analizan en respuesta a dos grandes interrogantes que han surgido en relación a esta ocupación: cómo se puede observar la participación en una ocupación caracterizada por períodos de pérdida reversible de conciencia, y cómo estos períodos podrían ser integrados en una única y particular ocupación como es el sueño. Posteriormente, el ensayo se centra en la orquestación y sincronización como procesos esenciales en la ocupación. Los significados de la ocupación de sueño se describen como una gran contribución a la identidad y al sentido de pertenencia de las personas. Finalmente, se propone que la ocupación de sueño conlleva un derecho ocupacional. Comprender las características cruciales del sueño desde una perspectiva ocupacional ofrece una visión más amplia de la ocupación en sí misma. La posibilidad de examinar esta ocupación esencial para la vida humana abre una oportunidad para enriquecer la visión acerca de qué hacen las personas para dormir, cómo organizan este dormir, y de qué forma promueven o no su salud, además de cómo los elementos contextuales apoyan o no esta ocupación.

Palabras clave: actividades de la vida diaria, Terapia Ocupacional, sueño.

Abstract

Sleep occupation bears interesting and particular characteristics when described from the perspective of occupational science. This theoretical essay examines literature from different disciplines, as well as key concepts of Occupational Science to contribute to this perspective of sleep. Firstly, the article describes sleep occupation as a pillar of health, wellbeing, and quality of life in human beings. Then, the essay focuses on how the occupation emerges in early life in the context of family routines and rituals. Daily participation and sleep are analyzed in response to two major questions that have arisen related to this occupation: how participation can be observed in an occupation characterized with periods of a reversible loss of consciousness, and how these periods could be integrated into a unique and particular occupation such as sleep. Afterward, the essay focuses on the orchestration and synchronization as essential processes in the occupation. The meanings of Sleep occupation are described as a great contribution to people's identity and sense of belonging. Finally, sleep occupation is proposed as an occupational right. Understanding crucial sleep characteristics offer a broad vision from an occupational perspective. The possibility to examine this essential occupation for human life opens an opportunity to enrich the vision about what individuals do to sleep, how they organize it, and promote or not their health, besides how contextual elements support or not this occupation.

Key words: activities of daily life, Occupational Therapy, sleep.

¹ Esta es una traducción del artículo publicado originalmente en inglés: Leive, L. & Morrison, R. (2020). Essential characteristics of sleep from the occupational science perspective. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 28(3), 1072-1092. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoar1954>