

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

Lorena Leive

Licenciada en Terapia Ocupacional, Universidad de Buenos Aires. Doctorada en Psicología, Universidad de Buenos Aires.

lorenaleive@psi.uba.ar

Rodolfo Morrison

Terapeuta Ocupacional, Universidad Austral de Chile. Doctor en Lógica y Filosofía de la Ciencia, Universidad de Salamanca. Académico de la Universidad de Chile.

rodolfo.morrison@uchile.cl

Contribuciones de los autores:

Lorena realizó la revisión bibliográfica. Editó el documento. Rodolfo editó, revisó el documento y dirigió la investigación. Ambos autores aprobaron la versión final del escrito.

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 an 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>

Introducción

El complejo rol del sueño en la vida humana ha sido analizado y descrito muchas veces, en el contexto de diversas disciplinas científicas, incluidas la Ciencia de la Ocupación y la Terapia Ocupacional. La noción de que el sueño es esencial para el equilibrio y el bienestar ocupacional ha aparecido consistentemente a lo largo de la historia de ambas disciplinas, desde los primeros marcos de referencia (Meyer, 1922; Slagle, 1922), hasta los modelos de práctica contemporáneos como el Modelo de Ocupación Humana (Kielhofner, 2008) y el Modelo de Estilo de Vida Equilibrada (Matuska & Christiansen, 2008).

El Marco de Referencia para la Práctica de Terapia Ocupacional estableció que el sueño es una ocupación (American Occupational Therapy Association, 2020). Este marco distinguió y describió brevemente dos grupos de actividades relacionadas con la ocupación: la preparación y la participación del sueño. Además, la Terapia Ocupacional como disciplina ha realizado una gran contribución al estudio del sueño. Se han realizado investigaciones en Terapia Ocupacional para explorar los trastornos del sueño en diversas poblaciones (Crowe *et al.*, 1996; Engel-Yeger & Shochat, 2012; Fjeldsted & Hanlon-Dearman, 2009; Green *et al.*, 2008; Marquenie *et al.*, 2011; O'Connell & Vannan, 2008; O'Donoghue & McKay, 2012; Wright *et al.*, 2006) la relación entre el sueño y las habilidades de desempeño (Foitzik & Brown, 2017; Salls *et al.*, 2002; Vasak *et al.*, 2015), así como la efectividad de las intervenciones en los trastornos del sueño (Eakman *et al.*, 2017; Leland *et al.*, 2014).

Todos estos estudios ofrecieron diferentes perspectivas sobre el sueño como ocupación humana la cual puede ser caracterizada como la oportunidad de todo ser humano de involucrarse en tareas con un espacio y tiempo específico, con significado y propósito (Christiansen & Townsend, 2010), o alternativamente, "(...) como fragmentos de actividad cultural y personalmente significativa en la que los seres humanos se involucran, y que pueden ser nombrados en el léxico de nuestra cultura" (Clark *et al.*, 1991, p. 301). Otra definición es "(...) un evento subjetivo en condiciones temporales, espaciales y socioculturales percibidas que son exclusivas de ese hecho único" (Pierce, 2001, p. 139). Las tareas que componen una ocupación tienen un propósito; se realizan en situaciones o contextos que influyen en cómo y con quién se realizan; pueden ser identificadas o nombradas por otros; y tienen un significado particular para el individuo, así como un significado que es compartido con otros (Christiansen & Baum, 2005). Una ocupación implica tanto un **impulso consciente** para actuar como un propósito preestablecido.

Las ocupaciones son vitales para la supervivencia y están vinculadas a la calidad de vida, el sentido de pertenencia y la identidad de una persona (Kielhofner, 2009). Las ocupaciones pueden generar otras ocupaciones, que pueden resultar

perjudiciales o beneficiosas. Pueden proporcionar un medio de adaptación al medio ambiente; permitir el desarrollo de nuevas capacidades; evolucionar con el tiempo; e influir en sociedades y ecosistemas. En algunos casos, la intersección de la ocupación y el medio ambiente puede poner en peligro la propia condición humana, obligando a una persona a **hacer** pero no permitiéndole **tener una ocupación** (Morrison *et al.*, 2011; Wilcock & Hocking, 2015).

Las definiciones y conceptos anteriores de la ocupación humana hacen que sea difícil apreciar cómo el sueño puede ser una ocupación específica implicando un proceso dinámico y con propósito. Los investigadores han observado que dormir tiene momentos sin una participación con propósito en la cual podría ser difícil ver cómo **el hacer** es representado. Es por esto que, identificar, caracterizar y describir aspectos esenciales del sueño desde una perspectiva ocupacional, puede contribuir a un mayor esclarecimiento de estos posibles interrogatorios. Asimismo, la incorporación de nuevos conocimientos desde otras disciplinas puede colaborar en la descripción y comprender cómo las personas ven, experimentan y organizan la ocupación, el cual es el primer nivel de investigación en Ciencia de la Ocupación (Pierce, 2014).

El punto de vista de una perspectiva ocupacional es intentar comprender qué hacen los individuos y cómo organizan lo que hacen para promover la salud, así cómo los sistemas apoyan o no las ocupaciones (Whiteford & Townsend, 2011). Así, este ensayo teórico tiene como objetivo ampliar una perspectiva ocupacional del sueño como ocupación con características distintivas y esenciales. Este trabajo forma parte de un proyecto de tesis "Desarrollo ocupacional de la rutina de conciliación del sueño en los primeros años de vida" como parte de Doctorado en la Universidad de Buenos Aires, dirigido por el Doctor Rodolfo Morrison y codirigido por la Doctora Mariela Mansilla. En este proyecto de tesis fue necesario describir en primer lugar, la ocupación del sueño.

Diversos principios de Ciencia de la Ocupación pueden ser aplicados para desarrollar una descripción ocupacional del sueño (Christiansen & Baum, 2005; Clark *et al.*, 1991; Yerxa *et al.*, 1989; Zemke & Clark, 1996), incluida la caracterización del campo como "(...) el estudio de las personas como seres ocupacionales dentro del continuo diario de actividad, descanso y sueño durante el curso de la vida" (Wilcock & Hocking, 2015, p. 132). En primer lugar, un conocimiento detallado de la ocupación requiere una síntesis de conocimientos de las ciencias biológicas y sociales (Clark *et al.*, 1991). Los hallazgos específicos desde la ciencia del sueño, también pueden ser utilizados para construir esta caracterización.

Este estudio está organizado en secciones que reflejan los principales conceptos y hallazgos de la investigación utilizados para desarrollar esta perspectiva acerca del sueño. En pri-

mer lugar, se describe al sueño como un pilar de la salud, el bienestar y la calidad de vida. A continuación, se caracteriza el desarrollo ocupacional de la ocupación de sueño como un proceso con un inicio, establecimiento y desarrollo a lo largo del tiempo en los primeros años de vida. Se discute en este artículo la relación entre la ocupación de sueño y la participación cotidiana, describiendo cómo puede observarse la participación en el sueño, siendo que tiene períodos reversibles de pérdida de conciencia, y de qué manera estos períodos pueden ser articulados en una única ocupación. La orquestación y la sincronización se describen como procesos esenciales en la ocupación del sueño. Posteriormente, se describe el significado individual y sociocultural de la ocupación de sueño con el propósito de identificar la contribución de esta ocupación fundacional a la identidad y sentido de pertenencia. Finalmente, la ocupación de sueño es propuesta como un derecho ocupacional de los seres humanos.

El sueño como ocupación

La ocupación del sueño como pilar de la vida cotidiana de los seres humanos

Una de las principales ocupaciones en la vida cotidiana del ser humano es la ocupación del sueño. Dormir implica todas las actividades relacionadas con la obtención de un sueño reparador, a fin de sostener el comprometerse de manera saludable y activa en otras ocupaciones (American Occupational Therapy Association, 2020). Como parte de la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que el bienestar físico, que contempla un compromiso equilibrado y saludable en el sueño / descanso, la actividad / ejercicio y la cognición / percepción, es un prerrequisito para la salud global (World Health Organization, 1986).

El sueño no es solo una necesidad ocupacional (Tester & Foss, 2018) sino que también es una necesidad biológica primaria (Wilcock & Hocking, 2015) para todos los seres humanos (Loughlin *et al.*, 2000; Ramos Platón, 1996). En otras palabras, los seres humanos no pueden sobrevivir sin dormir. Satisfacer esta necesidad requiere que una persona invierta aproximadamente un tercio de su vida en el proceso, haciendo del sueño una prioridad importante en la vida cotidiana (Christiansen & Baum, 2005).

Satisfacer nuestras necesidades biológicas es un elemento esencial de la ocupación humana (Wilcock, 1993, 2002). Alcanzar la homeostasis sueño-vigilia proporciona una sensación de salud y bienestar, reforzando la motivación personal para hacer y lograr en el entorno social (Wilcock & Hocking, 2015). En resumen, "(...) las necesidades biológicas son el ímpetu principal para que las personas usen el tiempo para satisfacer las necesidades de la vida diaria..." (Wilcock, 2002, p. 190). Esta homeostasis permite al ser humano aprender y realizar nuevas ocupaciones.

Estudios cognitivos sobre el sueño y el aprendizaje han demostrado que, una persona que ha tenido una suficiente cantidad de sueño reparador, se desempeña mejor en una nueva tarea que otra que no (Green & Brown, 2015). La persona está mejor preparada para enfrentar desafíos en varios contextos después del sueño reparador, lo que le permite ir más allá de la supervivencia y buscar una ocupación significativa.

Por otro lado, la falta de sueño puede causar problemas personales, sociales o ambientales, incluyendo una mala salud o inclusive, una muerte prematura (Wilcock & Hocking, 2015). El sueño inadecuado se asocia con problemas del estado de ánimo, trastornos del comportamiento, problemas generales de salud como obesidad, abuso de sustancias y una mala calidad de vida en general (Mindell & Owens, 2009). Especialmente en los niños, un sueño inadecuado puede interferir con la función cognitiva, provocando problemas en capacidades como atención y aprendizaje que son fundamentalmente importantes para el desarrollo (Johnson & Mindell, 2011). En los adultos, la calidad y la cantidad del sueño repercuten en su estilo de vida (St-Onge *et al.*, 2016). Algunas actividades laborales especiales, como el trabajo por turnos rotativos, están relacionadas con los trastornos del sueño y también tienen una relación significativa con las enfermedades crónicas y accidentales (Kecklund & Axelsson, 2016).

Como consecuencia, limitar nuestra comprensión de la ocupación de sueño a la mera satisfacción de una necesidad biológica, puede correr el riesgo de volver a una perspectiva reduccionista. De hecho, existen numerosas tareas importantes, relacionadas con el sueño, que están asociadas con la participación social, incluida la determinación de cómo, cuándo, dónde y con quién se duerme. Más allá de la supervivencia básica, el sueño satisface necesidades psicológicas (Campbell *et al.*, 2015), contribuyendo a la propia identidad, sentido de pertenencia y competencia, que también son características fundamentales de todas las ocupaciones humanas. Por tanto, la ocupación del sueño constituye uno de los principales pilares de la vida humana que repercute en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas.

El desarrollo ocupacional del sueño como un proceso crucial en la vida temprana del ser humano

Los patrones de sueño se establecen en los primeros años de vida. Cambian constantemente durante los primeros años con una gran variabilidad (Galland *et al.*, 2012; Henderson *et al.*, 2010; Mindell *et al.*, 2016). El cambio principal en el sueño durante los primeros meses y años es la consolidación del sueño. El niño puede dormir gradualmente toda la noche y al mismo tiempo, disminuye las siestas diarias así como los despertares nocturnos (Mindell *et al.*, 2016). Todos estos cambios se contextualizan en un período de desarrollo rápido en el que emergen comportamientos ocupacionales. Las ocupaciones

surgen a través de transacciones entre el niño y el entorno, como un patrón coherente de acciones intencionales y valoradas culturalmente (Humphry, 2002).

El desarrollo ocupacional es el proceso sistemático de cambio a través del cual un ser humano llega a conocer el mundo ocupacional y se vuelve competente dentro de él (Davis & Polatajko, 2010). El desarrollo transaccional del sueño (Sadeh *et al.*, 2010) ofrece una visión amplia sobre cómo un bebé desarrolla patrones de sueño inmersos en un contexto cultural, ambiental y familiar. En este modelo, el sueño infantil se desarrolla en una interacción bidireccional entre los factores intrínsecos del bebé y los factores parentales. Esta asociación bidireccional incluye los comportamientos, cogniciones y emociones de los padres, las relaciones y el apego entre padres e hijos, el bienestar y la psicopatología y el contexto sociocultural de los padres (Sadeh *et al.*, 2010).

Las rutinas y rituales familiares que desarrollan los padres en los primeros años de vida del niño, son uno de los factores más poderosos que permiten establecer los patrones de sueño. La organización de la práctica de rutinas y la creación de rituales significativos es una de las formas en que las familias equilibran, ajustan y adaptan los cambios de la infancia en constante cambio (Fiese, 2006). Las rutinas son subconjuntos de ocupaciones y se considera que apoyan el compromiso ocupacional (Luebben & Royeen, 2007), proporcionan estructura al día (O'Leary *et al.*, 2008) y juegan un papel importante en la construcción de sí mismo (Clark, 2000). La comunicación en las rutinas es instrumental, implica un compromiso temporal momentáneo, y proporciona un flujo ininterrumpido de la vida diaria ya que se repiten en el tiempo, con poca alteración (Fiese, 2006). Por el contrario, Fiese (2006) señala a los rituales con naturaleza altamente simbólica y llenos de símbolos físicos, modelados y afectivos. Los rituales, adquieren sentimientos de pertenencia y, a menudo, el significado se extiende a través de generaciones, encapsulando la identidad familiar e invirtiendo en cómo la familia continuará procediendo en su hacer cotidiano (Fiese, 2006).

Las rutinas son una parte valiosa y significativa de la ocupación de sueño (Royeen, 2010). Las rutinas y rituales familiares del sueño están relacionados con la competencia parental e identidad familiar (Evans & Rodger, 2008; Fiese, 2006). Las rutinas de conciliación del sueño se definen como actividades predecibles antes de que el niño se duerma (Mindell *et al.*, 2009), y se ha identificado como una contribución importante a la regulación y consolidación del sueño en los primeros años de vida (Mindell & Lee, 2015). La capacidad de hacer una transición de la vigilia al sueño es una de las tareas más importantes en el desarrollo del sueño durante la infancia (Staples *et al.*, 2015). Las rutinas a la hora de ir a dormir, contribuyen a una amplia gama de resultados de desarrollo positivos más allá de su impacto en el sueño, incluido el impacto en el

desarrollo del lenguaje, la alfabetización, la regulación emocional y conductual del niño, el vínculo entre padres e hijos y el funcionamiento familiar, entre otros resultados (Mindell & Williamson, 2018).

En el proceso de desarrollo ocupacional del sueño, para algunas familias, las rutinas del sueño pueden convertirse en rituales cuando adquieren connotaciones emocionales y tienen significado para ellas, y los rituales pueden volver a ser rutinas (Evans & Rodger, 2008). Como señalan Evans y Rodger (2008), la hora de dormir ofrece un momento familiar de cercanía y afecto, por lo que en algunas rutinas familiares existen rituales significativos, como los cuentos para dormir. Estos cambios de las rutinas y rituales resaltan el proceso dinámico que el sueño como ocupación requiere establecer y desarrollar continuamente a lo largo de la vida.

El momento de irse a dormir requiere que algunos padres trabajen de manera cooperativa, especialmente para aquellos que tienen más de un hijo, organizando rutinas que brinden estructura y consistencia en el momento del anochecer (Evans y Rodger, 2008). La organización de las rutinas preparatorias al sueño en tiempo y espacio son necesarias para estar en sincronía con el momento específico de desarrollo del bebé, promoviendo una gradual autonomía y competencia. Inicialmente, el bebé depende del cuidador y, por lo tanto, ambos están involucrados en una co-ocupación. A medida que pasa el tiempo y el niño se desarrolla, la ocupación emerge en un contexto de tiempo familiar de calidad.

Como refiere Humphry (2016, p. 4), "(...) la ciencia de la ocupación está en una posición única para examinar el modo en que las personas más jóvenes desarrollan la participación a través de su compromiso en las ocupaciones". El desarrollo ocupacional del sueño, ofrece una perspectiva específica para observar y describir cómo los niños pequeños inician, establecen y consolidan el sueño desde la co-ocupación con sus padres hasta la ocupación, a través de la participación progresiva en el sueño, orquestada y sincronizada en rutinas y rituales familiares (Wiseman *et al.*, 2005).

La ocupación del sueño como pilar de la participación cotidiana del ser humano

Con el fin de sostener el compromiso activo en sus ocupaciones cotidianas, una persona necesariamente precisa del dormir (American Occupational Therapy Association, 2020). El sueño es la base de todas nuestras ocupaciones durante la vigilia, y la calidad del sueño impacta en todo aquello que realizamos cada día (Pierce & Summers, 2011), es decir impacta en la participación cotidiana. La participación conlleva el "(...) involucrarse en cualquiera de las ocupaciones de la vida que pueden ser iniciadas ya sea por uno mismo como por la familia, o bien iniciadas sociopolíticamente" (Wilcock & Hocking, 2015, p. 149). Por otra

parte, el compromiso ocupacional implica un valor personal y consecuencias percibidas en la participación y no puede ser impuesto, como sí podría ser impuesta la participación (Morris & Cox, 2017).

El sueño ha sido cuestionado principalmente con dos interrogantes en relación al concepto de participación: 1. cómo se puede observar la participación en una ocupación caracterizada por períodos con pérdida reversible de conciencia, y 2. cómo estos períodos pueden integrarse en una ocupación única y particular como es el sueño.

Participación en la ocupación de sueño

Algunos científicos ocupacionales podrían preguntarse si durante la ocupación de sueño es posible apreciar la participación o el **hacer**. Este interrogante podría plantearse bajo el supuesto de que ocupación implica compromiso ocupacional, entendido como "(...) el ocuparse en espacio y tiempo en un rico tapiz de experiencia, propósito y significado adjunto" (Christiansen & Townsend, 2010, p. 2), o por ejemplo, una definición en la que la ocupación implica un **impulso consciente** (Kielhofner, 2009, p. 21). Es difícil percibir cómo el individuo en la ocupación de sueño, puede estar comprometido o con un impulso consciente desde un punto de vista biológico:

(...) dormir es visto como un estado del cerebro y del cuerpo gobernado por los sistemas neurales diencefálico y del tronco encefálico, y caracterizado por una pérdida periódica y reversible de la conciencia; funciones motoras y sensoriales reducidas que vinculan el cerebro con el medio ambiente; ritmicidad generada internamente; regulación homeostática; y una cualidad restauradora que no puede ser sustituida por el descanso sin dormir, o con cualquier alimento, bebida o droga. El sueño es tan esencial como la comida y el agua: el impulso fisiológico y psicológico de dormir puede abrumar todas las demás necesidades (Aldrich, 1999, p. 3).

Desde esta perspectiva, el sueño puede también ser caracterizado como un estado de letargo, lasitud e inactividad, con una postura específica (Goupil & Bekinschtein, 2012). Desde el momento en que una persona se duerme hasta el momento en que se despierta, la persona está inconsciente. Por lo tanto, este período no puede considerarse una tarea con propósito.

Sin embargo, y como respuesta al primer interrogatorio, los seres humanos participan activamente y con propósito en la planificación y realización de tareas específicas relacionadas con el proceso de dormir. El ser humano suele estar involucrado en las tareas diarias que le permite conciliar el sueño, así como despertarse y comenzar una rutina matutina (Royeen, 2010). Ambas etapas, dormir y el estar despierto, son actividades anidadas dentro de una ocupación mayor, es decir, el sueño. El ser humano participa tanto en conductas innatas

como aprendidas (Ramos Platón, 1996) y, en ciertos casos, las conductas se aprenden como parte de una relación significativa con una otra persona (Green & Brown, 2015). Los comportamientos del ser humano están enmarcados por tareas que involucran ideación y planificación de acciones; son nombrados e identificados por diferentes culturas (Álvarez *et al.*, 2007); y tienen características que contribuyen a la identidad individual y la pertenencia a un grupo social (Wilcock & Hocking, 2015). Principalmente, los comportamientos humanos se caracterizan por la participación en tareas con un propósito (Carrasco & Olivares, 2008; Zemke & Clark, 1996).

Resumiendo la respuesta al primer interrogatorio, dormir implica tareas con propósito en las que una persona participa y/o se compromete como condición para su propio dormir. La participación en la ocupación de sueño se puede observar durante el proceso de conciliar el sueño, despertar y todas las tareas involucradas en la preparación, adaptación y / o modificación de cómo, cuándo, dónde y con quién se duerme.

El sueño y la vigilia como procesos interdependientes en el continuum de la participación en la vida cotidiana

Otro interrogante interesante a tener en cuenta, es cómo el período de pérdida reversible de conciencia durante el sueño podría integrarse en una única ocupación de sueño. Si la ocupación es **hacer**, solo se deben considerar los momentos de participación. Sin embargo, la ocupación de sueño implica un proceso dinámico en el que el sueño y la vigilia forman parte de una misma ocupación, y son procesos interdependientes que contribuyen al equilibrio y organización de la participación en la vida cotidiana. Esta interdependencia podría analizarse desde diferentes puntos de vista.

En la ocupación de sueño se integran diversos estados de conciencia con un propósito en común. Desde un punto de vista biológico, Tononi & Cirelli (2006, 2014) afirman en su Hipótesis de Homeostasis Sináptica (HHS) que la función del sueño es asegurar la recuperación óptima de la energía que ha sido gastada durante el proceso constante de aprendizaje que ocurre durante las horas de vigilia. Esta teoría enfatiza la necesidad de una actividad con propósito durante los momentos de vigilia con el fin de aprender, así como la necesidad de desconexión sensorial que excluye la actividad con propósito durante el sueño, lo que permite la consolidación e integración de lo aprendido (Cirelli *et al.*, 2017). Según la teoría HHS, el sueño permite la homeostasis. El exceso de las sinapsis que se producen durante la vigilia son recortadas, evitando de esta manera el caos que se produciría si todo lo percibido fuera aprendido e integrado sin discernir entre lo importante y lo poco importante. Además, el sueño refresca los **engranajes** de la memoria. Este **reinicio** periódico es necesario para que el sistema de memoria permanezca activo. Como afirma Cardinali, "el sueño es el sustrato de este 'service'

de memoria” (Cardinali, 2015, p. 65). Por tanto, a nivel neurofisiológico, los seres humanos deben abstenerse de acciones con propósito durante el sueño con el fin de poder consolidar los recuerdos registrados durante las horas de vigilia. El sueño y la vigilia, por ende, son procesos interdependientes.

La integración de los diversos estados de la conciencia humana también es evidente en los procesos dinámicos que involucra el sueño. Específicamente, el proceso de conciliar el sueño consiste en diversas transiciones dinámicas entre la conciencia de las horas de vigilia y la inconsciencia del sueño (Noreika *et al.*, 2017). Quedarse dormido es un proceso gradual y dinámico, en el que una persona pasa por estados de conciencia sucesivos e intermedios. Esta etapa se caracteriza por imágenes hipnagógicas y pérdida gradual de la conciencia del mundo externo, el control de los pensamientos y la percepción del tiempo (Goupil y Bekinschtein, 2012). Por lo tanto, las tareas intencionales involucradas en el sueño son parte de un proceso dinámico que interrelaciona los diferentes estados de conciencia. Cabe señalar que la somnolencia, en la que una persona pasa por estados intermedios de conciencia, también ocurre durante las horas de vigilia (Valdas Noreika *et al.*, 2017). Es decir, el ser humano se mueve dinámicamente a través de diferentes estados de conciencia a lo largo del continuum de participación en la vida cotidiana.

La vida diaria se organiza de forma individual, según las preferencias personales en cuanto al uso del tiempo y el equilibrio entre actividad y descanso (Matuska, 2012). Sin embargo, la diagramación del horario sueño-vigilia también puede analizarse de acuerdo con las expectativas y valores de la comunidad. Es interesante observar que la dicotomía sueño-vigilia es una construcción social e histórica que no es universalmente aceptada. Según varios autores, la división binaria entre vigilia y sueño es un concepto en gran parte particular de los países industrializados (Glaskin & Chenhall, 2013). Desde una perspectiva del comportamiento, el uso del tiempo con el fin de dormir varía mucho según la cultura. Las sociedades china, india y japonesa, por ejemplo, aceptan más dormir durante el día que muchas culturas occidentales (Brunt & Steger, 2004), incluso en público o en el trabajo (Steger, 2003). En resumen, las distintas sociedades pueden seguir patrones de sueño monofásicos, bifásicos o polifásicos (Brunt y Steger, 2004).

Desde una perspectiva social, el ser humano también necesita tiempo dedicado al **no hacer** para que las ocupaciones activas retengan su significado. Si nos centramos exclusivamente en ocupaciones que implican una actividad productiva inmediata, corremos el riesgo de perder de vista a la persona en su conjunto. Toda persona necesita tiempo para descansar, para recuperar la energía, para descansar de la actividad social. En resumen, tener un momento para uno mismo (aunque solo sea por unos momentos u horas, como ocurre durante el sueño), preserva el sentido del equilibrio.

Es interesante notar que el concepto de ocupación humana a menudo se interpreta desde una perspectiva capitalista, en la que **hacer** se ve como productivo mientras que **no hacer** tiene poco valor, especialmente dado que los terapeutas ocupacionales originalmente vieron la ocupación, en parte, como una forma de contrarrestar el movimiento hacia el mecanicismo y el capitalismo que tuvo lugar a fines del siglo XIX y principios del XX. Por ejemplo, los fundadores de la Terapia Ocupacional vieron el movimiento de Arte y Oficios como una forma de resistencia contra el trabajo mecanicista que enfatizaba la manufactura. Sin embargo, después de las guerras mundiales, las teorías de la ocupación comenzaron a resaltar el **hacer** y pasar por alto el **no hacer**, aunque el descanso y la recreación eran conceptos cruciales en los marcos originales de la profesión (Morrison, 2017).

Resumiendo la respuesta al segundo interrogatorio, la ocupación de sueño integra de manera precisa y coordinada los procesos tanto de sueño como de vigilia. La ocupación de sueño tiene el poder de darle a la persona una de las bases necesarias para participar en la vida cotidiana. Una de las características esenciales de esta ocupación es que consolida durante las horas de sueño lo que se hace en los momentos de vigilia, integra varias etapas de conciencia, y proporciona un equilibrio entre hacer-no hacer en el continuo de la vida cotidiana.

Orquestación y sincronización como procesos esenciales de la ocupación de sueño

Las personas orquestan y sincronizan la vida diaria planificando, seleccionando e involucrando sus ocupaciones en la vida cotidiana (Primeau, 1998). Los ritmos circadianos juegan un papel fundamental porque marcan el ritmo y el tiempo del día a día. La necesidad de emplear el tiempo para ocupaciones con propósito es uno de los factores en el proceso de mantenimiento de la salud (Wilcock, 2002). Estas ocupaciones se organizan en un ciclo de sueño-vigilia de 24 horas (Christiansen, 2005; Green, 2008; Green & Brown, 2015; Wilcock & Hocking, 2015; Zemke, 2004), regulado por los ritmos circadianos, conformados por un patrón fisiológico de 24 horas en la vida humana (Czeisler *et al.*, 2005).

Los ritmos circadianos son cambios físicos, mentales y de comportamiento que siguen un ciclo diario. Estos ritmos son producidos por la interacción entre relojes endógenos situados en casi todos los tejidos y órganos, y factores ambientales y sociales. Los relojes endógenos están coordinados y sincronizados por un reloj maestro localizado en el núcleo supraquiasmático del hipotálamo en el sistema nervioso central, y tiene un período endógeno de funcionamiento libre que dura aproximadamente 24 horas (Dunlap *et al.*, 2004). Los factores ambientales y sociales obligan continuamente a este reloj a sincronizarse en este período de 24 horas cada día (Golomb-

bek, 2007). El factor ambiental más poderoso o *zeitgeber* es el ciclo luz-oscuridad. El factor social incluye todo lo que los seres humanos pueden hacer para organizar la vida diaria en el continuum de descansar-hacer (Wilcock & Hocking, 2015).

La actividad cíclica es común a muchos fenómenos, como el día y la noche, las estaciones del año y los ciclos de vida de la mayoría de los seres vivos. Como hacen la mayoría de los otros mamíferos, los seres humanos estructuran sus vidas de acuerdo con los ritmos circadianos que establecen un ritmo biológico, fisiológico y conductual diario (Golombek, 2007). La periodicidad fisiológica, para todos los seres humanos pero especialmente en un niño pequeño con un cerebro en desarrollo, proporciona un marco para percibir y comprender el paso del tiempo, recordar el pasado y proyectar hacia el futuro (Feldman, 2007), la cual constituye una base fundamental para la orquestación de ocupaciones en tiempo y espacio.

El sueño implica un proceso de orquestación dinámica de tareas hacia un propósito común. La orquestación se define como la "(...) ideación, composición, ejecución, ordenamiento y aspectos cualitativos de la ocupación a lo largo del día" (Larson, 2004, p. 269) y depende de la percepción de la temporalidad individual y del espacio (Zemke, 2004). El proceso es flexible y dinámico durante el continuum de la vida cotidiana a través la evolución de una persona en sociedad.

El proceso asociado con el dormir involucra varias tareas que están orquestadas en el tiempo y el espacio. En términos de tiempo, algunas tareas relacionadas con el sueño se realizan en un futuro inmediato o en un tiempo más lejano. El primero, el tiempo futuro inmediato, está asociado con el **aquí y ahora**, como las tareas involucradas en el proceso de dormir en sí mismo, como quedarse dormido o despertar. Otras tareas se asocian con metas más distantes, como planificar y amueblar el lugar o dormitorio en el que se dormirá, en preparación para el futuro no inmediato. Finalmente, las tareas asociadas al dormir se orquestan en armonía con otras tareas diarias, como las tareas de higiene al despertar durante la rutina matutina (Royeen, 2010), o en los bebés la alimentación al despertar por la mañana o durante la noche (Sadeh *et al.*, 2009). Esta compleja y dinámica orquestación de la ocupación en el tiempo (Zemke, 2004) ayuda a definir el estilo de vida de un individuo, en coordinación con el grupo familiar o social al que pertenece. Se puede pensar en un estilo de vida equilibrado como aquel en el que hay congruencia entre el tiempo deseado y el tiempo real dedicado a las actividades (Matuska & Christiansen, 2008).

El concepto de orquestación de tareas está asociado con otro concepto clave para caracterizar al sueño como ocupación humana: la sincronización, que "(...) se refiere a una relación medida en el tiempo, ya sea concurrente, secuencial u organizada en un formato de patrón continuo, entre dos o más eventos que se cohesionan en un solo proceso" (Feldman, 2007, p. 329).

En primer lugar, el ritmo de sueño-vigilia, monitoreado por el reloj biológico individual, es una de las bases para la sincronización de los ritmos sociales, comenzando con el desarrollo del ritmo entre padres y bebés, brindando la base necesaria para la capacidad del niño en hacer relaciones, usar símbolos, desarrollar empatía y capacidad para leer las intenciones de los demás. El grado de sincronía entre el cuidador y el niño se mantiene en el tiempo, impactando en el desarrollo del niño (Feldman *et al.*, 1999) y por ende en su participación social, aspecto fundamental de la ocupación humana. Por otra parte, comprender la coordinación temporal de las ocupaciones diarias es fundamental para comprender el estilo de vida y la vida familiar de una persona (Larson & Zemke, 2003).

En segundo lugar, el sueño sincroniza una necesidad básica con la vida cotidiana. La necesidad de dormir produce el desequilibrio necesario para que una persona descansa de las demás tareas diarias en las que se dedica. La ocupación del sueño proporciona tiempo y espacio para descansar, en armonía con las demás ocupaciones de la persona y con las demás personas de su comunidad. Dormir satisface la necesidad que produjo el desequilibrio, permitiendo la emergencia de un nuevo equilibrio que le permite a la persona continuar realizando sus otras tareas al día siguiente (Wilcock & Hocking, 2015). Es decir, un individuo se prepara y organiza para dormir como parte de sus tareas cotidianas (Williams, 2002) debido al desequilibrio que produce la necesidad de dormir. Esta observación refleja el dinamismo del proceso, ya que la vida cotidiana es activa y las posibilidades, expectativas y contexto en el que una persona realiza sus tareas cambian día a día. Como señalan Matuska y Christiansen (2008), el equilibrio se logra cuando las necesidades se satisfacen mediante la ocupación.

La organización temporo-espacial del proceso del sueño es cíclica, según el ritmo circadiano que ordena el ciclo de sueño y la vigilia (Golombek, 2007) permitiendo un equilibrio entre el descanso y la actividad. Alcanzar este equilibrio proporciona el equilibrio y la homeostasis necesarios para participar en otras ocupaciones a lo largo del continuo de la vida. El sueño, por tanto, juega un papel fundamental en la identidad del rol de una persona, es decir, en la construcción de las ocupaciones de un individuo.

Finalmente, el aspecto cíclico del sueño proporciona una base para la institucionalización de las normas sociales, sincronizando las ocupaciones humanas en armonía con otras y con el marco histórico y cultural de una sociedad. "Cuándo dormimos, cómo dormimos y dónde dormimos están, sin embargo, íntimamente relacionados con la estructura social de formas sociológicas más o menos reveladoras" (Williams, 2002, p. 193). Como afirman Pemberton & Cox (2015, p. 291), "(...) el tiempo define la ocupación y la ocupación le da sentido al tiempo". Debe destacarse que las tareas relacionadas con el sueño están sincronizadas y orquestadas en un forma-

to de patrón concurrente, secuencial o continuo, permitiendo que dos o más eventos se unan en un solo proceso, proporcionando una mejor comprensión del sueño como ocupación.

En conclusión, la ocupación de sueño requiere una orquestación y sincronización de tareas en el tiempo y el espacio para un propósito común, así como la coordinación con otras tareas y otras personas. Tanto la orquestación como la sincronización son procesos esenciales en la ocupación del sueño. La sincronización es individual y nos permite comprender conceptos de ocupación humana como presencia, equilibrio y compromiso (Pemberton & Cox, 2015). La ocupación del sueño debe caracterizarse de acuerdo con el estilo de vida de cada persona (Matuska y Christiansen, 2008) de una manera que refleje la orquestación y sincronización únicas de las tareas dentro del entorno familiar y comunitario.

Significados de la ocupación de sueño como contribución a la identidad y sentido de pertenencia de las personas

Las ocupaciones proporcionan significado y propósito a la vida de las personas. Son complejos porque tienen un significado diverso, tanto social como individual (Christiansen & Townsend, 2010). El significado ocupacional se deriva de la transacción tanto para la persona como para el contexto (Dickie *et al.*, 2006).

El sueño muestra "(...) aspectos culturales de la personalidad, la intersubjetividad, la cosmología, los valores, las creencias, la transformación, la personificación y más" (Glaskin & Chenhall, 2013, p. 3). Musharbash (2013), en un estudio de un asentamiento remoto Aborigen Australiano en Yuendumu, describe una forma de dormir en filas llamado **yunta** (en idioma Warlpiri). Esta forma refleja características de la comunidad y proporciona una expresión del estado interno o las emociones de una persona. El autor refiere que "los niños pequeños, los frágiles, enfermos, cansados o tristes" duermen **kulkurru** (en el interior de las filas para dormir), "(...) donde hay mayor protección y refugio" (Glaskin & Chenhall, 2013, p.12). Los demás duermen en el exterior del espacio, con el entendimiento de que están cuidando a los que están más adentro del área. Como demuestra este ejemplo, las actividades de sueño pueden adquirir un significado tanto individual como colectivo.

El contexto condiciona continuamente a la persona o bien brindando oportunidades ocupacionales o restringiéndolas. Uno de los cambios más influyentes a lo largo de la historia de la sociedad ha sido la invención de las luces eléctricas, lo cual ha retrasado el inicio del sueño y ha reducido el total de horas que los seres humanos emplean para descansar (Czeisler, 2013). Los problemas económicos y temporales asociados con la productividad y el sueño se reflejan en las prácticas culturales de diferentes naciones en donde los horarios típicos de funcionamiento de diversas ciudades varían según la luz (Cardinali, 2015; Glaskin & Chenhall, 2013).

Los valores particulares de la sociedad están presentes en el contexto también condicionando cada tarea del sueño. Un trabajo de Morelli *et al.* (1992), por ejemplo, aborda el significado cultural del concepto de independencia en la ocupación del sueño para madres y bebés. En los Estados Unidos, la cultura enfatiza la importancia de dormir en un espacio separado; quedarse dormido de forma independiente o con un objeto de transición; y tener una rutina a la hora de dormir para promover la autonomía. En cambio, los bebés de la población maya se duermen sin una rutina específica a la hora de acostarse, en el mismo espacio que sus hermanos y, a veces, sus padres u otros miembros de la familia. La cercanía y la interdependencia son valores clave en esta cultura, que se reflejan en la forma en que los miembros aprenden la ocupación junto con otros al involucrarse en la misma tarea.

Otra observación interesante es que las tareas cotidianas asociadas con el sueño reflejan los valores implícitos de una cultura en cuanto a privacidad y uso del espacio. En Europa y Estados Unidos, por ejemplo, dormir tiende a asociarse con la noche y la privacidad, mientras que en algunas culturas asiáticas, dormir en comunidad es bastante normal. En estas culturas, la importancia de disfrutar de un sentido de protección y pertenencia se expresa a través de estas prácticas (Brunt & Steger, 2004). Las normas familiares sobre el sueño representan acciones simbólicas que expresan los ideales morales más profundos de una comunidad cultural (Shweder *et al.*, 1995).

Además, las diferentes prácticas sociales relacionadas con el sueño pueden verse como una forma de preservar la identidad individual o cultural. Un estudio de Van Meijl (2013) señala que "el dormir colectivo maorí sirve no solo para fomentar la intimidad y la solidaridad entre los propios maoríes, sino también para reforzar la autonomía maorí en la sociedad colonial de Nueva Zelanda" (Glaskin y Chenhall, 2013, p. 15). Estas observaciones subrayan la alta relevancia que plantea el sueño como todas las ocupaciones humanas, impregnado de significado, proporcionando identidad al individuo y sentido de pertenencia a la familia y al grupo social a través del ejercicio de comportamientos característicos relacionados al dormir.

La ocupación de sueño como un derecho ocupacional

El sueño, como todas las ocupaciones humanas, implica un derecho ocupacional definido como "(...) el derecho de todas las personas a participar en ocupaciones significativas que contribuyan positivamente a su propio bienestar y al bienestar de sus comunidades" (Hammell, 2008, p. 62). En el artículo 24 de la Ley de Derechos Humanos proclamada por la Declaración Universal de Derechos Humanos en 1948, se establece que las personas tienen derecho al descanso y al esparcimiento (United Nations, 1949). Dormir y descansar son parte de las actividades de restauración de este derecho humano en

el que se propone el descanso frente a la jornada laboral. Sin embargo, el descanso se define desde una perspectiva ocupacional de manera diferente al sueño. De hecho, el descanso se ha descrito como el participar en acciones tranquilas y sin esfuerzo, acciones que interrumpen la actividad física y mental, lo que resulta en un estado de relajación para restaurar la energía y la calma, y así renovar el interés en el compromiso (American Occupational Therapy Association, 2020). Si la ocupación del sueño tiene características esenciales y particulares que la distinguen de la ocupación del descanso, es necesario destacar el derecho ocupacional al sueño.

La Federación Mundial de Terapeutas Ocupacionales, respaldando plenamente la Declaración Universal de Derechos Humanos de las Naciones Unidas, ha publicado una posición sobre los derechos humanos en relación con la ocupación y participación humana (Federación Mundial de Terapeutas Ocupacionales, 2006). Tomando esta posición como referencia, los derechos ocupacionales del sueño se describen a continuación como la última sección de características esenciales del dormir desde una perspectiva de ciencia de la ocupación.

En primer lugar, el derecho ocupacional al sueño implica que las personas tienen derecho a participar en él, permitiéndoles desarrollar su potencial y experimentar satisfacción de una manera coherente con su cultura y creencias. En segundo lugar, las personas tienen derecho a recibir apoyo con el fin de participar en la ocupación de sueño y, al participar en ella, a ser incluidas y valoradas como miembros de su familia, comunidad y sociedad. En tercer lugar, las personas tienen derecho a no ser privadas de sueño con presión, fuerza o coacción de manera que esta práctica deshumanice o degrade a la persona. A continuación, la expresión del sueño como derecho ocupacional podría tomar diferentes formas en diferentes lugares conformados por los contextos culturales, sociales y geográficos. Posteriormente, a nivel social, las personas tienen derecho a que se les garantice un acceso equitativo a participar en el sueño, independientemente de la contribución diversa de cada persona. Finalmente, como afirma la declaración de posicionamiento de la WFOT, las personas tienen derecho a no sufrir abusos por exclusión económica, social o física en tener los conocimientos, habilidades, recursos o lugares necesarios donde habitualmente realizan la ocupación de sueño.

Una amenaza al sueño como derecho ocupacional puede resultar en la interrupción, disfunción o privación ocupacional del dormir. La interrupción ocupacional es un estado que suele ser temporal cuando se interrumpe el patrón normal de participación ocupacional de una persona (Whiteford, 2000), como se ejemplifica en un estudio de personas que padecen el síndrome del túnel carpiano y tienen un impacto en la calidad del dormir (Goorman *et al.*, 2019). La disfunción ocupacional puede ser causada por trastornos ocupacionales no resueltos o por déficits del desempeño, o bien como

resultado de un estado prolongado de privación ocupacional (Whiteford, 2000).

El estudio de investigación realizado por O'Donoghue & McKay (2012) brinda un ejemplo útil de disfunción del dormir describiendo cómo la apnea obstructiva del sueño está relacionada con las dificultades en la vida cotidiana y el compromiso ocupacional. Por último, como los investigadores han estado señalando, la privación ocupacional es "(...) un estado de exclusión de la participación en ocupaciones de necesidad y/o significado debido a factores que están fuera del control inmediato del individuo" (Whiteford, 2000, p. 201). La privación del sueño es un término científico común utilizado en la medicina del sueño y se refiere a la suspensión de una noche entera de sueño o una reducción sustancial del sueño (Kushida, 2004). Sin embargo, es importante resaltar desde una perspectiva ocupacional que la privación ocupacional del sueño, se refiere específicamente a una limitación impuesta por el contexto sin el control del individuo, que puede ejemplificarse en la investigación en Ciencia de la Ocupación, en el estudio exploratorio de las experiencias cotidianas de las personas sin hogar que duermen en las calles (Cunningham & Slade, 2019).

La deprivación del sueño es, lamentablemente, un método prevalente de tortura psicológica (Cakal, 2019). Testimonios como los recogidos de personas detenidas ilegalmente en centros clandestinos de detención durante la última dictadura militar en Argentina, son claros ejemplos de cómo la alteración intencionada y forzada de los ritmos de sueño y vigilia puede llevar a una persona a un estado de absoluta vulnerabilidad y a la muerte (CONADEP, 1984).

En conclusión, una perspectiva ocupacional del sueño puede contribuir a destacar las características esenciales de esta ocupación. Uno de los mayores aportes a esta perspectiva es reivindicar el sueño como un derecho ocupacional relacionado con los derechos universales de vida, salud y bienestar.

Conclusión

La ocupación de sueño ha sido una de las ocupaciones más fascinantes e intrigantes de los seres humanos, ya que se encuentra entre las pocas poderosas ocupaciones capaces de organizar la vida cotidiana. Identificar, caracterizar y describir el proceso de dormir permite ampliar la perspectiva de ciencia de la ocupación sobre el sueño, contribuyendo decididamente a la organización y consolidación de la participación ocupacional en el continuo de vida de una persona.

El sueño afecta el bienestar de una persona, la calidad de vida (Organización Mundial de la Salud, 1986) y el sentido del equilibrio (Matuska, 2012). Esta es la razón por la cual el sueño no es solo una necesidad ocupacional (Tester & Foss, 2018), sino también una necesidad biológica primaria para mantener la

vida en el ser humano (Loughlin *et al.*, 2000). Como ocurre con todas las ocupaciones humanas, el sueño surge inicialmente de la base del apego temprano con los cuidadores primarios en una relación transaccional (Sadeh *et al.*, 2010). El proceso de desarrollo ocupacional en el que emerge el sueño se puede ver en los primeros años de vida del niño, durante el inicio, establecimiento y consolidación de los patrones de sueño. Este proceso puede ser observado desde una co-ocupación con los cuidadores hasta una ocupación autónoma, pasando por el compromiso progresivo en los procesos cotidianos del sueño, orquestados y sincronizados en las rutinas y rituales familiares.

La ocupación del sueño demanda un proceso rítmico, dinámico y cíclico (Golombek, 2007) donde el sueño y la vigilia son procesos interdependientes. Entender al sueño como un proceso dinámico implica distintas etapas de conciencia. Estos incluyen conciliar el sueño, dormir y despertar, lo que nos permite ver el sueño como una ocupación única, caracterizada por períodos que requieren participación y otras situaciones que no. Los momentos que no requieren participación son fundamentales para el desempeño durante las horas de vigilia. Desde el punto de vista neurofisiológico, el ser humano depende absolutamente de este estado inactivo para organizar y consolidar las acciones realizadas durante las horas de vigilia.

Una cuestión importante que está fuera del alcance de este estudio es cómo esta interrelación entre **hacer** y **no hacer** que conlleva la ocupación de sueño, podría ser contemplada en las **definiciones teóricas de ocupación**. Si la ocupación es el núcleo central de la Terapia Ocupacional y Ciencia de la Ocupación, y el sueño es una ocupación esencial en la vida humana, las definiciones de ocupación podrían ampliarse como una forma de abarcar todas las ocupaciones, incluido el sueño.

La participación en el sueño es el punto más controvertido cuando los investigadores describen el dormir, ya que desde el momento en que una persona se duerme hasta el momento en que despierta, la persona se encuentra en estado de letargo, pasividad e inactividad (Goupil & Bekinschtein, 2012). Sin embargo, como se mencionó anteriormente, la ocupación del sueño es un proceso complejo y dinámico en el que el ser humano integra diversas etapas de conciencia y la posibilidad de integrar momentos de restauración y actividad. La participación en actividades relacionadas con el sueño se puede observar directamente en todas las tareas relacionadas con el proceso de dormir, donde los individuos participan activa y decididamente en la ideación, planificación y ejecución de tareas específicas. La participación y / o el compromiso es evidente durante el proceso de conciliar el sueño, despertar y todas las tareas involucradas en la preparación, adaptación y / o modificación de cómo, cuándo, dónde y con quién se duerme (Williams, 2002). Las tareas involucradas en el sueño re-

quieran orquestación (Larson, 2004) en un mismo y diferente tiempo y espacios, así como sincronización (Feldman, 2007) en forma concurrente, secuencial u organizada en un formato de patrón continuo.

El mayor poder de la ocupación de sueño radica en su potencial para orquestar y sincronizar no solo las actividades relacionadas con el dormir, sino también la participación en las actividades cotidianas. De esta manera, el sueño podría verse como la ocupación que constituye el hilo conductor de todas las ocupaciones, delineando un continuo en la vida cotidiana. La organización que proporciona el sueño está embebida en el significado individual y colectivo de la ocupación, contribuyendo al concepto de identidad y pertenencia al grupo social en que ocurre.

Por otra parte, el sueño es una ocupación poderosa que contribuye a la coordinación de la vida social. La forma en que la familia, la comunidad y la sociedad orquestan y sincronizan las formas de dormir de las personas influye en su salud, bienestar y calidad de vida. La organización involucrada en estos procesos implica un desafío en el contexto de la provisión de oportunidades ocupacionales equitativas. Por último, la ocupación de sueño es un derecho ocupacional esencial de los seres humanos. Es consecuente con la Declaración Universal de Derechos Humanos (Naciones Unidas, 1949) en la que descansar es un derecho humano universal. Sin embargo, es necesario distinguir desde una perspectiva ocupacional que la ocupación de sueño es diferente a la ocupación del descanso, ya que esta distinción implica considerar que estas ocupaciones no tienen características idénticas. Centrarse en la ocupación de sueño como un derecho ocupacional es un desafío que lleva a los científicos ocupacionales y terapeutas ocupacionales al deber de enfocarse en la descripción precisa de cada una de las características de la ocupación de sueño que están en riesgo con respecto a los derechos ocupacionales de las personas. La disfunción, interrupción y privación de la ocupación de sueño es una distinción imperativa que debe hacerse cuando se estudia esta ocupación.

Implicancias del estudio del sueño para la Terapia Ocupacional y la Ciencia de la Ocupación

Analizar las características esenciales del sueño desde una perspectiva ocupacional permite identificar posibles investigaciones futuras para seguir desarrollando conceptos claves en la dinámica de la ocupación de sueño. Los estudios sobre rutinas y rituales del sueño en Ciencia de la Ocupación y Terapia Ocupacional son aún escasos a pesar de ser rutinas y rituales uno de los ejes centrales en el estudio de la ocupación humana. Es importante resaltar que, según nuestro conocimiento actual, no existe una investigación específica en estos campos que describa cómo se desarrollan las rutinas y rituales del sueño, siendo el desarrollo ocupacional uno de los

procesos más importantes para caracterizar cómo se inician, establecen y desarrollan las ocupaciones a lo largo del tiempo (Wiseman *et al.*, 2005). Es necesario que las investigaciones futuras exploren el desarrollo ocupacional de las rutinas y rituales del sueño.

Un cuestionamiento interesante que surge de este ensayo teórico y delinea futura investigación es de qué manera todas las características esenciales de la ocupación de sueño que se han descrito, pueden reflejarse en los estudios de la práctica de la terapia ocupacional. Sin embargo, centrarse en cómo las características esenciales de la ocupación de sueño se evidencian en la prevención e intervención del sueño en la práctica de la terapia ocupacional está fuera del alcance de este ensayo. Finalmente, es necesario realizar investigación que identifique y caracterice cómo diferentes poblaciones afrontan la orquestación y sincronización de actividades relacionadas con el sueño y con otras ocupaciones, en el contexto individual y social. La organización cotidiana que se genera a partir de la ocupación de sueño podría ser la clave para brindar una perspectiva ocupacional específica. ■

[Recibido: 09/03/2021 - Aprobado: 19/04/21]

Referencias

- Aldrich, M. S. (1999). *Sleep Medicine*. Oxford University Press.
- Álvarez, E., Gómez, S., Muñoz, I., Navarrete, E., Riveros, M. E., Rueda, L., Salgado, P., Sepúlveda, R., & Valdebenito, A. (2007). Definición y desarrollo del concepto de ocupación: ensayo sobre la experiencia de construcción teórica desde una identidad social. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 7, 76–82. <https://doi.org/10.5354/0717-5346.2007.81>
- American Occupational Therapy Association. (2020). Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process—Fourth Edition. *American Journal of Occupational Therapy*, 74(Supplement_2), 7412410010p1-7412410010p87. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>
- Brunt, L., & Steger, B. (Eds.). (2004). *Night-time and sleep in Asia and the West: exploring the dark side of life*. Routledge.
- Cakal, E. (2019). Befogging reason, undermining will: Understanding the prohibition of sleep deprivation as torture and ill-treatment in international law. *Torture Journal*, 29(2), 11–22. <https://doi.org/10.7146/torture.v29i2.109620>
- Campbell, R., Vansteenkiste, M., Delesie, L. M., Mariman, A. N., Soenens, B., Tobbacq, E., Van der Kaap-Deeder, J., & Vogelaers, D. P. (2015). Examining the role of psychological need satisfaction in sleep: A Self-Determination Theory perspective. *Personality and Individual Differences*, 77, 199–204. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.003>
- Cardinali, D. P. (2015). *Qué es el sueño*. Grupo Planeta Spain.
- Carrasco, J., & Olivares, D. (2008). Haciendo camino al andar: construcción y comprensión de la Ocupación para la investigación y práctica de la Terapia Ocupacional. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 8, 5–16. <https://doi.org/doi:10.5354/0717-5346.2008.55>
- Christiansen, C. (2005). Time use and patterns of occupation. In *Occupational therapy: Performance, participation and well-being* (3rd ed., pp. 70–91). Slack Incorporated.
- Christiansen, C., & Baum, C. (2005). The complexity of human occupation. In B.-H. J. Christiansen C.H., Baum C.M. (Ed.), *Occupational therapy: Performance, participation, and well-being* (3rd ed., pp. 2–23). Slack.
- Christiansen, C., & Townsend, E. (2010). *Introduction to occupation: the art and science of living* (2nd ed.). Pearson.
- Cirelli, C., Tononi, G., & Tononi. (2017). The Sleeping Brain. *Cerebrum*, June(June), 1–11.
- Clark, F. (2000). The Concepts of Habit and Routine: A Preliminary Theoretical Synthesis. *The Occupational Therapy Journal of Research*, 20 (1_suppl), 123S-137S. <https://doi.org/10.1177/15394492000200S114>
- Clark, F., Parham, D., Carlson, M. E., Frank, G., Jackson, J., Pierce, D., Wolfe, R. J., & Zemke, R. (1991). Occupational Science: Academic Innovation in the Service of Occupational Therapy's Future. *American Journal of Occupational Therapy*, 45(4), 300–310. <https://doi.org/10.5014/ajot.45.4.300>
- CONADEP. (1984). *Nunca más: Informe de la comisión nacional sobre la desaparición de personas* (4th ed.). Editorial Universitaria de Buenos Aires.
- Crowe, T.K., Clark, L., & Quails, C. (1996). The Impact of Child Characteristics on Mothers' Sleep Patterns. *The Occupational Therapy Journal of Research*, 16(1), 3–22. <https://doi.org/10.1177/153944929601600101>
- Cunningham, M. J., & Slade, A. (2019). Exploring the lived experience of homelessness from an occupational perspective. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 26 (1), 19–32. <https://doi.org/10.1080/11038128.2017.1304572>
- Czeisler, C. A., Buxton, O. M., & Khalsa, S. B. S. . (2005). The human circadian timing system and sleep-wake regulation. In W. C. Kryger, M.H., Roth, T., Dement (Ed.), *Principles and Practice of Sleep Medicine* (4th ed.).
- Davis, J., & Polatajko, H. J. (2010). Occupational development. In C. C. & T. E (Ed.), *Introduction to occupation: The art and science of living* (pp. 135–173). Pearson.
- Dickie, V., Cutchin, M. P., & Humphry, R. (2006). Occupation as transactional experience: A critique of individualism in occupational science. *Journal of Occupational Science*, 13(1), 83–93. <https://doi.org/10.1080/14427591.2006.9686573>
- Dunlap, J. C., Loros, J. J., & DeCoursey, P. J. (2004). Chronobiology: Biological timekeeping. In J. C. Dunlap, J. J. Loros, & P. J. DeCoursey (Eds.), *Chronobiology: Biological timekeeping*. Sinauer Associates.
- Eakman, A. M., Schmid, A. A., Henry, K. L., Rolle, N. R., Schelly, C., Pott, C. E., & Burns, J. E. (2017). Restoring effective sleep tranquility (REST): A feasibility and pilot study. *British Journal of Occupational Therapy*, 80(6), 350–360. <https://doi.org/10.1177/0308022617691538>
- Engel-Yeger, B., & Shochat, T. (2012). The Relationship between Sensory Processing Patterns and Sleep Quality in Healthy Adults. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 79(3), 134–141. <https://doi.org/10.2182/cjot.2012.79.3.2>
- Evans, J., & Rodger, S. (2008). Mealtimes and bedtimes: Windows to family routines and rituals. *Journal of Occupational Science*, 15(2), 98–104. <https://doi.org/10.1080/14427591.2008.9686615>

- Feldman, R. (2007). Parent–Infant Synchrony: Biological Foundations and Developmental Outcomes. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 340–345. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00532.x>
- Feldman, R., Greenbaum, C., & Yirmiya, N. (1999). Mother-infant affect synchrony as an antecedant of the emergence of self control. *Developmental Psychology*, 35(1), 223–231. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.35.1.223>
- Fiese, B. H. (2006). Family routines and rituals. In *Family routines and rituals*. Yale University Press.
- Fjeldsted, B., & Hanlon-Dearman, A. (2009). Sensory processing and sleep challenges in children with fetal alcohol spectrum disorder. *Occupational Therapy Now*, 11(5), 26–28. https://caot.in1touch.org/document/3907/OTNow_Sept_09.pdf#page=26
- Foitzik, K., & Brown, T. (2017). Relationship Between Sensory Processing and Sleep in Typically Developing Children. *American Journal of Occupational Therapy*, 72(1), 7201195040p1-7201195040p9. <https://doi.org/10.5014/ajot.2018.027524>
- Galland, B. C., Taylor, B. J., Elder, D. E., & Herbison, P. (2012). Normal sleep patterns in infants and children: A systematic review of observational studies. *Sleep Medicine Reviews*, 16(3), 213–222. <https://doi.org/10.1016/J.SMRV.2011.06.001>
- Glaskin, K., & Chenhall, R. (Eds.). (2013). *Sleep around the world: Anthropological perspectives*. Palgrave Macmillan US. <https://doi.org/10.1057/9781137315731>
- Golombek, D. A. (2007). El sueño es ritmo. *Vertex*, 18(74), 283–287. <http://www.polemos.com.ar/docs/vertex/vertex74.pdf#page=44>
- Goorman, A., Schneck, C., Pierce, D., & Dawson, S. (2019). An OT Perspective: The Association of Sleep and Hand Function in Persons With Carpal Tunnel Syndrome (CTS). *American Journal of Occupational Therapy*, 73(4_Supplement_1), 7311505088p1. <https://doi.org/10.5014/ajot.2019.73s1-po2004>
- Goupil, L., & Bekinschtein, T. A. (2012). Cognitive processing during the transition to sleep. *Archives Italiennes de Biologie*, 150(2–3), 140–154. <https://doi.org/10.4449/aib.v150i2.1247>
- Green, A. (2008). Sleep, Occupation and the Passage of Time. *British Journal of Occupational Therapy*, 71(8), 339–347. <https://doi.org/10.1177/030802260807100808>
- Green, A., & Brown, C. (2015). *An occupational therapist's guide to sleep and sleep problems*. Jessica Kingsley.
- Green, A., Hicks, J., & Wilson, S. (2008). The Experience of Poor Sleep and its Consequences: a Qualitative Study involving People referred for Cognitive-Behavioural Management of Chronic Insomnia. *British Journal of Occupational Therapy*, 71(5), 196–204. <https://doi.org/10.1177/030802260807100506>
- Hammell, K. W. (2008). Reflections on ... Well-Being and Occupational Rights. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 75(1), 61–64. <https://doi.org/10.2182/cjot.07.007>
- Henderson, J. M. T., France, K. G., Owens, J. L., & Blampied, N. M. (2010). Sleeping Through the Night: The Consolidation of Self-regulated Sleep Across the First Year of Life. *Pediatrics*, 126(5), e1081 LP-e1087. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-0976>
- Humphry, R. (2002). Young children's occupations: Explicating the dynamics of developmental processes. *American Journal of Occupational Therapy*, 56(2), 171–179. <https://doi.org/10.5014/ajot.56.2.171>
- Humphry, R. (2016). Joining in, interpretative reproduction, and transformations of occupations: What is “know-how” anyway? *Journal of Occupational Science*, 23(4), 422–433. <https://doi.org/10.1080/14427591.2016.1210000>
- Johnson, C., & Mindell, J. A. (2011). Family-Based Interventions for Sleep Problems of Infants and Children. In M. El-Sheikh (Ed.), *Sleep and Development: Familial and Socio-Cultural Considerations* (pp. 375–402). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195395754.003.0016>
- Kecklund, G., & Axelsson, J. (2016). Health consequences of shift work and insufficient sleep. *BMJ*, 355. <https://doi.org/10.1136/bmj.i5210>
- Kielhofner, G. (2008). *A model of human occupation: Theory and application* (4th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Kielhofner, G. (2009). *Conceptual Foundations of Occupational Therapy Practice* (4th ed.). F.A. Davis Company.
- Kushida, C. A. (Ed.). (2004). *Sleep deprivation: clinical issues, pharmacology, and sleep loss effects*. CRC Press.
- Larson, E.A. (2004). The Time of Our Lives: The Experience of Temporality in Occupation. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71(1), 24–35. <https://doi.org/10.1177/000841740407100107>
- Larson, E. A., & Zemke, R. (2003). Shaping the Temporal Patterns of our Lives: The Social Coordination of. *Journal of Occupational Science*, 10(2), 80–89. <https://doi.org/10.1080/14427591.2003.9686514>
- Leland, N. E., Marcione, N., Niemiec, S. L. S., Kelkar, K., & Fogelberg, D. (2014). What is Occupational Therapy's Role in Addressing Sleep Problems among Older Adults? *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 34(3), 141–149. <https://doi.org/10.3928/15394492-20140513-01>
- Loughlin, G., Carroll, J., & Marcus, C. (2000). Sleep and breathing in children: A developmental approach. In G. Loughlin, J. Carroll, & C. Marcus (Eds.), *Lung biology in health and disease*; v. 147. Marcel Dekker Inc. <https://doi.org/10.1164/ajrcm.164.1.2008171>
- Luebben, A. J., & Royeen, C. B. (2007). *An Etymological and Historical Wave of the Terms 'Habit,' 'Routine,' 'Occupation,' and 'Participation.'* 86–87.
- Marquenie, K., Rodger, S., Mangohig, K., & Cronin, A. (2011). Dinnertime and bedtime routines and rituals in families with a young child with an autism spectrum disorder. *Australian Occupational Therapy Journal*, 58(3), 145–154. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1630.2010.00896.x>
- Matuska, K. (2012). Validity Evidence of a Model and Measure of Life Balance. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 32(1), 229–237. <https://doi.org/10.3928/15394492-20110610-02>
- Matuska, K., & Christiansen, C. (2008). A proposed model of lifestyle balance. *Journal of Occupational Science*, 15(1), 9–19. <https://doi.org/10.1080/14427591.2008.9686602>
- Meyer, A. (1922). The philosophy of occupation therapy. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 1(1), 1–10.
- Mindell, J. A., & Lee, C. (2015). Sleep, mood, and development in infants. *Infant Behavior and Development*, 41, 102–107. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2015.08.004>
- Mindell, J. A., Leichman, E. S., Composto, J., Lee, C., Bhullar, B., & Walters, R. M. (2016). Development of infant and toddler sleep

- patterns: real-world data from a mobile application. *Journal of Sleep Research*, 25(5), 508–516. <https://doi.org/10.1111/jsr.12414>
- Mindell, J. A., & Owens, J. A. (2009). Sleep in infancy, childhood, and adolescence. In J. A. Mindell, J.A. & Owens (Ed.), *A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems* (2nd ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Mindell, J. A., Telofski, L. S., Wiegand, B., & Kurtz, E. S. (2009). A Nightly Bedtime Routine: Impact on Sleep in Young Children and Maternal Mood. *Sleep*, 32(5), 599–606. <https://doi.org/10.1093/sleep/32.5.599>
- Mindell, J. A., & Williamson, A. A. (2018). Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond. In *Sleep Medicine Reviews* (Vol. 40, pp. 93–108). W.B. Saunders. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2017.10.007>
- Morelli, G. A., Rogoff, B., Oppenheim, D., & Goldsmith, D. (1992). Cultural Variation in Infants' Sleeping Arrangements: Questions of Independence. *Developmental Psychology*, 28(4), 604–613. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.4.604>
- Morris, K., & Cox, D. L. (2017). Developing a descriptive framework for “occupational engagement.” *Journal of Occupational Science*, 24(2), 152–164. <https://doi.org/10.1080/14427591.2017.1319292>
- Morrison, R. (2017). *Terapia Ocupacional y Pragmatismo. Contribuciones teóricas para la práctica*. Ed. Universitaria.
- Morrison, R., Olivares, D., & Vidal, D. (2011). La filosofía de la Ocupación Humana y el paradigma social de la Ocupación. Algunas reflexiones y propuestas sobre epistemologías actuales en Terapia Ocupacional y Ciencias de la Ocupación. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 11(2), 102–119. <https://doi.org/10.5354/0717-5346.2011.17785>
- Musharbash, Y. (2013). Night, sight, and feeling safe: An exploration of aspects of Warlpiri and Western sleep. *Australian Journal of Anthropology (The)*, 24(1), 48–63. <https://doi.org/10.1111/taja.12021>
- Noreika, V., Kamke, M. R., Canales-Johnson, A., Chennu, S., Mattingley, J. B., & Bekinschtein, T. A. (2017). Neurobehavioral dynamics of drowsiness. *BioRxiv*, 1–36. <https://doi.org/10.1101/155754>
- O'Connell, A., & Vannan, K. (2008). Sleepwise: Addressing sleep disturbance in young children with developmental delay. *Australian Occupational Therapy Journal*, 55(3), 212–214. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1630.2007.00717.x>
- O'Donoghue, N., & McKay, E. A. (2012). Exploring the Impact of Sleep Apnoea on Daily Life and Occupational Engagement. *British Journal of Occupational Therapy*, 75(11), 509–516. <https://doi.org/10.4276/030802212X13522194759932>
- O'Leary, T., Quinn, S., & Turner, N. (2008). Research article: the self-perceived community integration needs of adults with mental illness. *Irish Journal of Occupational Therapy*, 36(2), 14–23. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=07918437&AN=40075273&h=d-wDqDSrPi5WHByU9hUGF6sVMpujMSnBASE4%2BjsXwQihpz5z-GXeajdFbuBb%2BHNSDzatZ9Clw%2F0ZeMafFS0kyl0w%3D%3D&cr=c>
- Pemberton, S., & Cox, D. L. (2015). Synchronisation: Co-ordinating Time and Occupation. *Journal of Occupational Science*, 22(3), 291–303. <https://doi.org/10.1080/14427591.2014.990496>
- Pierce, D. (2001). Untangling Occupation and Activity. *American Journal of Occupational Therapy*, 55(2), 138–146. <https://doi.org/10.5014/ajot.55.2.138>
- Pierce, D. (2014). Chapter 1. Occupational science, a powerful disciplinary knowledge base for occupational therapy. In *Occupational science for occupational therapy*. (pp. 1–10). Slack Thorofare.
- Pierce, D., & Summers, K. (2011). Rest and sleep. In T. Brown & V. Stoeffel (Eds.), *Occupational therapy in mental health: A vision for participation* (pp. 736–754). F.A. Davis.
- Primeau, L. A. (1998). Orchestration of Work and Play Within Families. *American Journal of Occupational Therapy*, 52(3), 188–195. <https://doi.org/10.5014/ajot.52.3.188>
- Ramos Platón, M. J. (1996). *Sueño y Procesos Cognitivos* (M. Ramos Platón (Ed.)). Síntesis.
- Royeen, C. B. (2010). Towards an emerging understanding of morning routines: a preliminary study using developing methods in art-based inquiry. *Irish Journal of Occupational Therapy*, 38(1), 30–42.
- Sadeh, A., Mindell, J. A., Luedtke, K., & Wiegand, B. (2009). Sleep and sleep ecology in the first 3 years: A web-based study. *Journal of Sleep Research*, 18(1), 60–73. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2008.00699.x>
- Sadeh, A., Tikotzky, L., & Scher, A. (2010). Parenting and infant sleep. *Sleep Medicine Reviews*, 14(2), 89–96. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2009.05.003>
- Salls, J. S., Silverman, L. N., & Gatty, C. M. (2002). The relationship of infant sleep and play positioning to motor milestone achievement. *American Journal of Occupational Therapy*, 56(5), 577–580. <https://ajot.aota.org/pdfaccess.ashx?url=/data/journals/ajot/930144/577.pdf&resultclick=1>
- Shweder, R. A., Jensen, L. A., & Goldstein, W. M. (1995). Who sleeps by whom revisited: A method for extracting the moral goods implicit in practice. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 67, 21–39. <https://doi.org/10.1002/cd.23219956705>
- Slagle, E. C. (1922). Training aides for mental patients. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 1(1), 11–18. https://journals.lww.com/ajpmr/Citation/1922/02000/TRAINING_AIDES_FOR_MENTAL_PATIENTS.2.aspx
- St-Onge, M. P., Grandner, M. A., Brown, D., Conroy, M. B., Jean-Louis, G., Coons, M., & Bhatt, D. L. (2016). Sleep Duration and Quality: Impact on Lifestyle Behaviors and Cardiometabolic Health: A Scientific Statement from the American Heart Association. In *Circulation* (Vol. 134, Issue 18, pp. e367–e386). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000444>
- Staples, A. D., Bates, J. E., & Petersen, I. T. (2015). IX. bedtime routines in early childhood: Prevalence, consistency, and associations with nighttime sleep. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 80(1), 141–159. <https://doi.org/10.1111/mono.12149>
- Steger, B. (2003). Getting Away with Sleep—Social and Cultural Aspects of Dozing in Parliament. *Social Science Japan Journal*, 6(2), 181–197. <https://doi.org/10.1093/ssjj/6.2.181>
- Tester, N. J., & Foss, J. J. (2018). Sleep as an Occupational Need. *American Journal of Occupational Therapy*, 72(1), 7201347010p1-7201347010p4. <https://doi.org/10.5014/ajot.2018.020651>

- Tononi, G., & Cirelli, C. (2006). Sleep function and synaptic homeostasis. *Sleep Medicine Reviews, 10*(1), 49–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.smr.2005.05.002>
- Tononi, G., & Cirelli, C. (2014). Sleep and the Price of Plasticity: From Synaptic and Cellular Homeostasis to Memory Consolidation and Integration. *Neuron, 81*(1), 12–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.neuron.2013.12.025>
- United Nations. (1949). *Universal Declaration of Human Rights*. United Nations.
- Van Meijl, T. (2013). Māori Collective Sleeping as Cultural Resistance. In K. Glaskin & R. Chenhall (Eds.), *Sleep Around the World: Anthropological Perspectives* (pp. 133–149). Palgrave Macmillan US. https://doi.org/10.1057/9781137315731_8
- Vasak, M., Williamson, J., Garden, J., & Zwicker, J. G. (2015). Sensory Processing and Sleep in Typically Developing Infants and Toddlers. *American Journal of Occupational Therapy, 69*(4), 6904220040p1-6904220040p8. <https://doi.org/10.5014/ajot.2015.015891>
- Whiteford, G. E. (2000). Occupational deprivation: Global challenge in the new millennium. In *British Journal of Occupational Therapy* (Vol. 63, Issue 5, pp. 200–204). British Journal of Occupational Therapy. <https://doi.org/10.1177/030802260006300503>
- Whiteford, G. E., & Townsend, E. (2011). Participatory occupational justice framework: Enabling occupational participation and inclusion. In *Occupational therapies without borders: Volume 2. Towards an ecology of occupation-based practices*. (Issue Pojf 2010, pp. 65–84). <https://doi.org/10.1016/B978-0-7020-3103-8.00013-4>
- Wilcock, A. (1993). A theory of the human need for occupation. *Journal of Occupational Science, 1*(1), 17–24. <https://doi.org/10.1080/14427591.1993.9686375>
- Wilcock, A. (2002). *Biological and Sociocultural Perspectives on Time Use Studies BT - Time Use Research in the Social Sciences* (W. E. Pentland, A. S. Harvey, M. P. Lawton, & M. A. McColl (Eds.); pp. 189–210). Springer US. https://doi.org/10.1007/0-306-47155-8_9
- Wilcock, A., & Hocking, C. (2015). *An occupational perspective of health* (3rd ed.). Slack Incorporated.
- Williams, S. J. (2002). Sleep and Health: Sociological reflections on the dormant society. *Health, 6*(2), 173–200. <https://doi.org/10.1177/136345930200600203>
- Wiseman, J. O., Davis, J. A., & Polatajko, H. J. (2005). Occupational development: Towards an understanding of children's doing. *Journal of Occupational Science, 12*(1), 26–35. <https://doi.org/10.1080/14427591.2005.9686545>
- World Health Organization. (1986). *Health promotion: Ottawa charter*. World Health Organization.
- Wright, M., Tancredi, A., Yundt, B., & Larin, H. (2006). Sleep Issues in Children with Physical Disabilities and Their Families. *Physical & Occupational Therapy In Pediatrics, 26*(3), 55–72. https://doi.org/10.1080/J006v26n03_05
- Yerxa, E. (1990). An Introduction to Occupational Science, A Foundation for Occupational Therapy in the 21st Century. *Occupational Therapy In Health Care, 6*(4), 1–17. https://doi.org/10.1080/J003v06n04_04
- Zemke, R. (2004). *THE 2004 ELEANOR CLARKE SLAGLE LECTURE Time, Space, and the Kaleidoscopes of Occupation. 58*(6).
- Zemke, R., & Clark, F. (Eds.). (1996). *Occupational science: The evolving discipline*. FA Davis.

Cómo citar este artículo:

Leive, L. y Morrison, R. (2021) Características esenciales del sueño desde una perspectiva de Ciencia de la Ocupación. *Revista Argentina de Terapia Ocupacional, 7*(1), 102-115.