

REGLAMENTO INTERNO DE FUNCIONAMIENTO DE LA ZONA DE DESCANSO UNIVERSIDAD DE MEDELLÍN BLOQUE 5

“PIES EN LA TIERRA”

‘Earthing’ es la práctica de entrar en contacto con la energía que la Tierra proporciona. La manera más sencilla de hacerlo es caminar descalzo. Esto trae múltiples beneficios a nuestra salud física y mental, ayuda a desestresarse y al estado de ánimo. En el espacio de descanso se pretende generar el mismo sentimiento que cuando caminamos descalzos. Los colores tierra y las texturas blandas invitan a los usuarios a entrar a un estado de tranquilidad y paz.

DESCRIPCIÓN

“PIES EN LA TIERRA” cuenta con tres ambientes. El primero, que denominamos de lectura, cuenta con cuatro superficies que te permiten estar cómodo y con acceso a energía eléctrica en caso de que utilices equipos electrónicos. El segundo, las repisas de madera, en las que hay libros de interés general y revistas, dispuestos para la lectura y para el trueque. El tercer espacio está constituido por 3 nichos, 4 puffs y colchonetas que, de diferentes maneras, te brindan la oportunidad de dormir.

Es por ello por lo que nuestra Zona de Descanso te invita a hacer una pausa para encontrar tranquilidad y bienestar personal en un ambiente de silencio y con la comodidad de los espacios que están a tu disposición.

OBJETIVOS DE LA ZONA DE DESCANSO

La Zona de Descanso de la UdeMedellín tiene los siguientes objetivos:

- Brindar a los estudiantes un lugar confortable, apacible y acogedor para tomar un descanso dentro de su jornada académica.
- Encontrar armonía y paz en este lugar.
- Compartir libros con otras personas.
- Conectar con la calma y la tranquilidad.
- Disminuir niveles de estrés y sensación de ansiedad.
- Conectar con emociones generadoras de bienestar.

HORARIO

7:00 a. m. a 6:00 p. m., de lunes a viernes.

8:00 a. m. a 2:00 p. m., sábado.

USUARIOS

Estudiantes de la UdeMedellín.

NORMAS GENERALES

Todos los estudiantes de la UdeMedellín podrán disfrutar adecuadamente de la Zona de Descanso, siempre y cuando, en sus acciones, se refleje el cuidado, el sentido de pertenencia, y el respeto por el espacio y material. Estas son las normas durante tu estadía:

- ❖ Conserva el espacio limpio y organizado.
- ❖ Quítate los zapatos al ingresar a la zona.
- ❖ En este espacio no se consumen alimentos ni bebidas.

- ❖ Genera relaciones interpersonales que den cuenta de la cordialidad, el respeto por el otro y la diferencia.
- ❖ Trae tus reproductores de sonido, siempre y cuando uses tus auriculares.
- ❖ Los ventanales no deben ser cubiertos con objetos como: mantas, maletas, chaquetas, buzos, entre otros.
- ❖ No hagas juegos físicos, es decir, aquellos que involucran a dos o más personas para correr, saltar y demás.
- ❖ Si vas a escribir, que sea en tus libretas y cuadernos. Los muebles y paredes del espacio deben permanecer limpios de tintas y demás objetos parecidos.
- ❖ Después de usar las colchonetas, ubícalas nuevamente en su espacio.
- ❖ Informa al personal administrativo (Bienestar Universitario. Bloque 2) las fallas que detectes en el espacio y los daños en el mobiliario, así como las anomalías que se presenten en nuestra zona de descanso.
- ❖ Los elementos que se encuentran en la zona de descanso como colchonetas, puffs, cojines y demás material, son para uso exclusivo del lugar, no los debes retirar a otros lugares de nuestra U.
- ❖ Recuerda que este espacio es para el descanso, no para que hagas trabajos académicos.
- ❖ No adhieras papeles, calcomanías y similares, ni gomas de mascar, en mesas colchonetas, puffs, columnas, muros y vidrieras.
- ❖ Zona libre de toda clase de humo.
- ❖ Los objetos personales están bajo el cuidado de cada uno de los propietarios. La Institución no se hace responsable de la pérdida de éstos.
- ❖ Debes dejar los lockers sin objetos personales cuando te retires de la Zona de Descanso. Cada noche se revisarán y se llevarán lo que se haya quedado en este lugar a la Oficina de cámaras (seguridad), en el Bloque 6. La Universidad no se hace responsable de los objetos que se tengan en esos espacios.
- ❖ El único acceso de ingreso a la Zona de Descanso es la puerta principal; por ello, no ingreses ni salgas por los ventanales.
- ❖ Este espacio cuenta con sistema de circuito cerrado de cámaras de vigilancia las 24 horas.

USO DE MUEBLES

- ❖ No subas a la parte superior del mueble en donde están los colchones.
- ❖ Guarda tus zapatos en el lugar del mueble asignado para ello.
- ❖ Devuelve las colchonetas a la parte inferior de los sitios de lectura.
- ❖ Recuerda tener cuidado con los tomacorrientes al conectar y desconectar tus dispositivos.
- ❖ No juegues con el sistema de encendido y apagado de las lámparas, solo utilízalo cuando sea necesario.
- ❖ No muevas los elementos del mobiliario, deben permanecer en el mismo lugar.

LIBROS

- ❖ Trueque permanente
- ❖ El trueque se hace libro a libro
- ❖ Con libros originales
- ❖ En buen estado: que no estén rayados, ni subrayados, completos, que no estén rasgados
- ❖ Preferiblemente libros de literatura
- ❖ Que no sean textos técnicos, enciclopedias o diccionarios.
- ❖ Que no tenga sellos de Bibliotecas