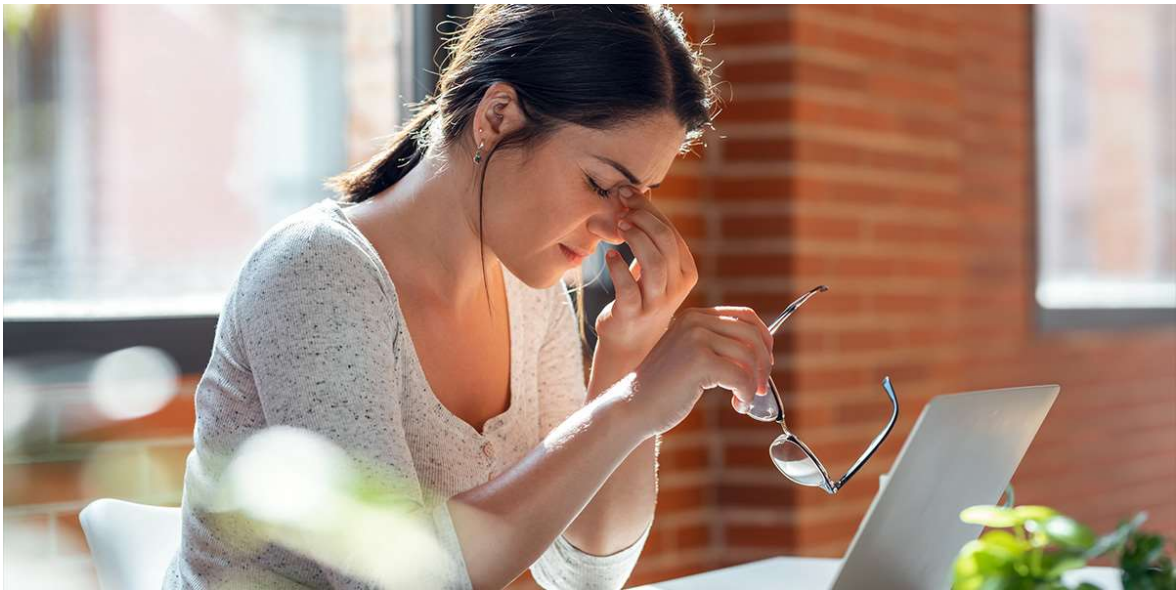


Cómo afecta el sueño al rendimiento laboral



No descansar de la manera adecuada puede causar **problemas físicos y psíquicos** muy importantes que pueden afectar seriamente a nuestra salud y bienestar. El sueño es un estado fisiológico de reposo que nos ayuda a **reparar y recuperar toda la energía** gastada durante el día. Además, todo lo que vemos y aprendemos durante el día **se consolida durante la noche mientras dormimos**. Todo esto nos ayuda a entender **la importancia** no solo **del tiempo de sueño**, sino también **de la calidad del mismo**.

No todo el mundo tiene claro lo importante que es el sueño para poder ofrecer **un rendimiento óptimo al día siguiente**, por eso es necesario conocer los **efectos de un mal descanso**, y algunos **consejos para favorecerlo**.

Efectos de un mal descanso en el rendimiento laboral

Es evidente que un sueño de baja calidad o un descanso de menos tiempo del recomendado puede afectarte negativamente, pero ¿cuáles son los principales efectos de la falta de sueño?

Estrés laboral

La falta de sueño genera estrés. Esto se ve reflejado en cada aspecto del día a día y se hace **más evidente en el entorno laboral**, donde pasamos gran parte de la jornada y se nos **exige mayor atención y rendimiento**.

Cuando nuestro sueño es de mala calidad o de menos horas de las aconsejadas, nuestra **irritabilidad aumenta** y no podemos desarrollar nuestras capacidades al máximo nivel. Todo eso acaba **generando estrés**, lo que afecta a nuestro **bienestar emocional** y a nuestro **rendimiento en el trabajo**.

Efectos sobre la atención y la memoria

Al no descansar bien nuestro cerebro y **nuestro cuerpo no funcionan a pleno rendimiento**, lo que dificulta nuestra capacidad para **retener información y prestar atención** a todo lo que sucede a nuestro alrededor. La atención y la memoria son dos capacidades indispensables para trabajar rindiendo al máximo.

Efectos en la toma de decisiones

Un mal descanso puede afectar negativamente a nuestra **capacidad para tomar decisiones**. Esto se debe a que no dormir bien genera **agotamiento mental** y nos impide llegar al estado de lucidez que requiere cualquier situación laboral en la que se debe tomar una decisión.

Efectos sobre el estado de ánimo

Ya hemos mencionado el estrés, la irritabilidad o el cansancio como efectos de la falta de sueño, y estos efectos a su vez **generan un cambio en nuestro estado de ánimo**. Llegar al trabajo cabizbajo o con desgana puede **afectar al trabajo en equipo** y a las relaciones con los compañeros, lo que sin duda alguna termina afectando al rendimiento propio y al de la empresa.

Otros efectos sobre la salud

Algunas **enfermedades cardiovasculares**, el **cáncer** o la **diabetes** están relacionadas con la mala calidad del sueño. Parece difícil encontrar la relación, pero las personas tendemos a llevar una **peor alimentación cuando dormimos mal**, poco o a deshora, y es precisamente la mala alimentación la que lleva a problemas de ese tipo.

Consejos para favorecer el sueño de calidad

Hay ciertas medidas que podemos tomar **para favorecer un sueño de mejor calidad**, algunas de ellas están en nuestras manos, pero otras dependen de terceros.

Cuando toda la falta de sueño deriva de un problema psicológico, lo mejor que podemos hacer es **acudir a un especialista que nos ayude** con el problema raíz. Si no, el problema persistirá.

Sin embargo, cuando la falta de sueño viene **derivada de malos hábitos y costumbres**, hay ciertas cosas que podemos hacer.

- Evitar **comidas copiosas** antes de dormir.
- No consumir **cafeína, alcohol** y sustancias similares **en las horas previas al sueño**.
- **No utilizar el móvil** o la televisión **en la cama**, pues son activadores del cerebro y dificultan la conciliación del sueño.
- Hacer **ejercicio físico** también favorece el descanso.
- Adoptar **rutinas antes de dormir** como acostarse a la misma hora, ajustar la temperatura o evitar ruidos y luces.