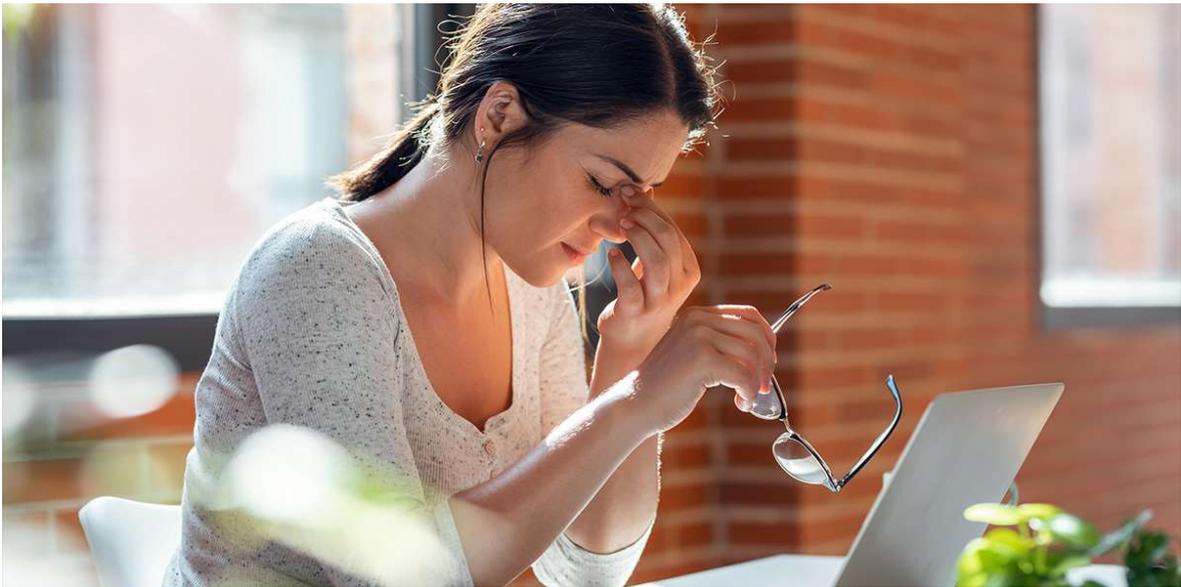


## Cómo afecta el sueño al rendimiento laboral



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.