

# El trabajo le quita el sueño al 71% de los mexicanos

Recopilado por Amalia Beltrán

*Jornadas excesivas, cargas de trabajo desbalanceadas y falta de reglas claras son prácticas que pueden quitar el sueño a los empleados, por lo que dormir mal no es sólo un asunto personal sino una corresponsabilidad de las compañías, consideran especialistas*

Si en el trabajo bostezas, vas al baño, a tomar una siesta o el insomnio aparece en tus noches de descanso, no estás sólo: 71% de trabajadores consideró tener una mala calidad de sueño, de acuerdo con el primer Informe Health Survey de la plataforma de salud Betterfly. El dormir poco y no tener la sensación de haber descansado eleva



el estrés de los trabajadores. Entre los encuestados, sólo 15% reportó dormir bien.

“Dormir mal no es un asunto personal del trabajador”, explica Jorge Gutiérrez Siles, psicoanalista y consultor Senior en KAYSA, firma enfocada en bienestar en el trabajo. Si en la empresa las reglas no son claras, las cargas de trabajo son excesivas o están repartidas de forma desbalanceada o recibes un mensaje fuera de tu horario, se generan riesgos que pueden provocar trastornos del sueño que afectan la salud del colaborador y también la organización y sus resultados.

En la persona, un mal dormir tiene consecuencias a nivel cognitivo como una concentración menor o dificultad para tomar decisiones, cambios de humor, irritabilidad, somnolencia, estrés crónico, lo que

en suma merma su calidad de vida, de acuerdo con especialistas. Mientras que a nivel organizacional, se reporta baja la productividad,

incrementa el riesgo de accidentes laborales, provoca ausentismo, desmotivación, lo que incide en los resultados.

“El impacto de un sueño deficiente en el ámbito laboral sí es muy profundo y puede ser multifacético porque va a afectar de una u otra manera el desempeño, pero también el rubro de seguridad, el riesgo de cometer accidentes, en el proceso de atención”, advierte Erika Villavicencio-Ayub, investigadora de Salud Mental y Gestión Estratégica de Recursos Humanos.

Gutiérrez Siles advierte que un trabajador que se desvela “más que un héroe es un riesgo para sí mismo, para su equipo y para la empresa”.

Cuando el sueño no es reparador, el funcionamiento del cerebro se altera:

