



Service
News #

29



La importancia del descanso y el sueño para el rendimiento laboral



Autor: Lourdes Lepe Garrido
Diseñador: Ana Gabriela Ramos

BANCO CHN
CRÉDITO HIPOTECARIO NACIONAL

TODOS A
BCRDC



Según la Real Academia Española,

la palabra “dormir” se define como hallarse en el estado de reposo que consiste en la inacción o suspensión de los sentidos y de todo movimiento voluntario.

El sueño ocupa la tercera parte de la vida de una persona, siendo su función reducir enfermedades crónicas, degenerativas así como otros problemas de salud. Al dormir, el cuerpo entra en un estado de relajación físico y mental, lo cual permite el recobramiento de energía y regeneración de células de forma oportuna.

Es durante el sueño, que el cuerpo realiza procesos de reparación y el cerebro afianza la información y las experiencias del día.

En contraparte, una deficiencia en la calidad del sueño o la privación del sueño, podría llegar a producir efectos negativos en la salud, tales como:

- Disminución de la atención durante la jornada académica o laboral.
- Deficiencia en la capacidad de análisis y de la memoria.
- Aumento de la presión arterial
- Incremento de peso
- Fatiga e irritabilidad

Las fases del ciclo del sueño

2

Fase 2 (N2)

- 🕒 Sueño ligero
- 🕒 Disminuye la frecuencia cardíaca y la temperatura corporal.
- 🕒 Representa cerca del 50% del tiempo total de sueño.



3

Fase 3 (N3)

- 🕒 En esta fase el cuerpo recupera energía y es vital para el fortalecimiento del sistema inmune.



1

Fase 1 (N1)

- 🕒 Transición entre la vigilia y el sueño.
- 🕒 Sueño muy ligero, fácil de despertar.
- 🕒 Se pueden experimentar espasmos musculares o sensación de caída.



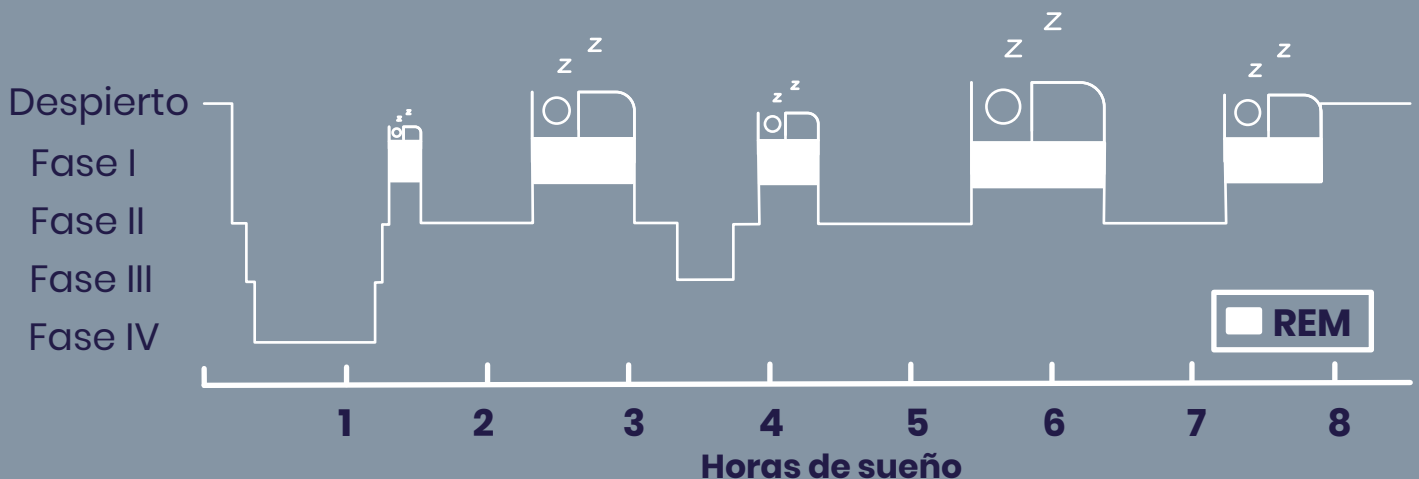
4

REM (Rapid Eye Movement)

- 🕒 En esta fase del sueño, se establecen las conexiones entre los nervios y músculos que mueven los ojos, se determinan estructuras funcionales del cerebro, como el aprendizaje y las habilidades motoras. También participa en el mantenimiento del estado de ánimo.
- 🕒 Se caracteriza por movimientos oculares rápidos y aumento de actividad cerebral. **Es en esta fase en donde ocurren los sueños.**
- 🕒 El cuerpo está en estado de relajación, pero el cerebro está activo.

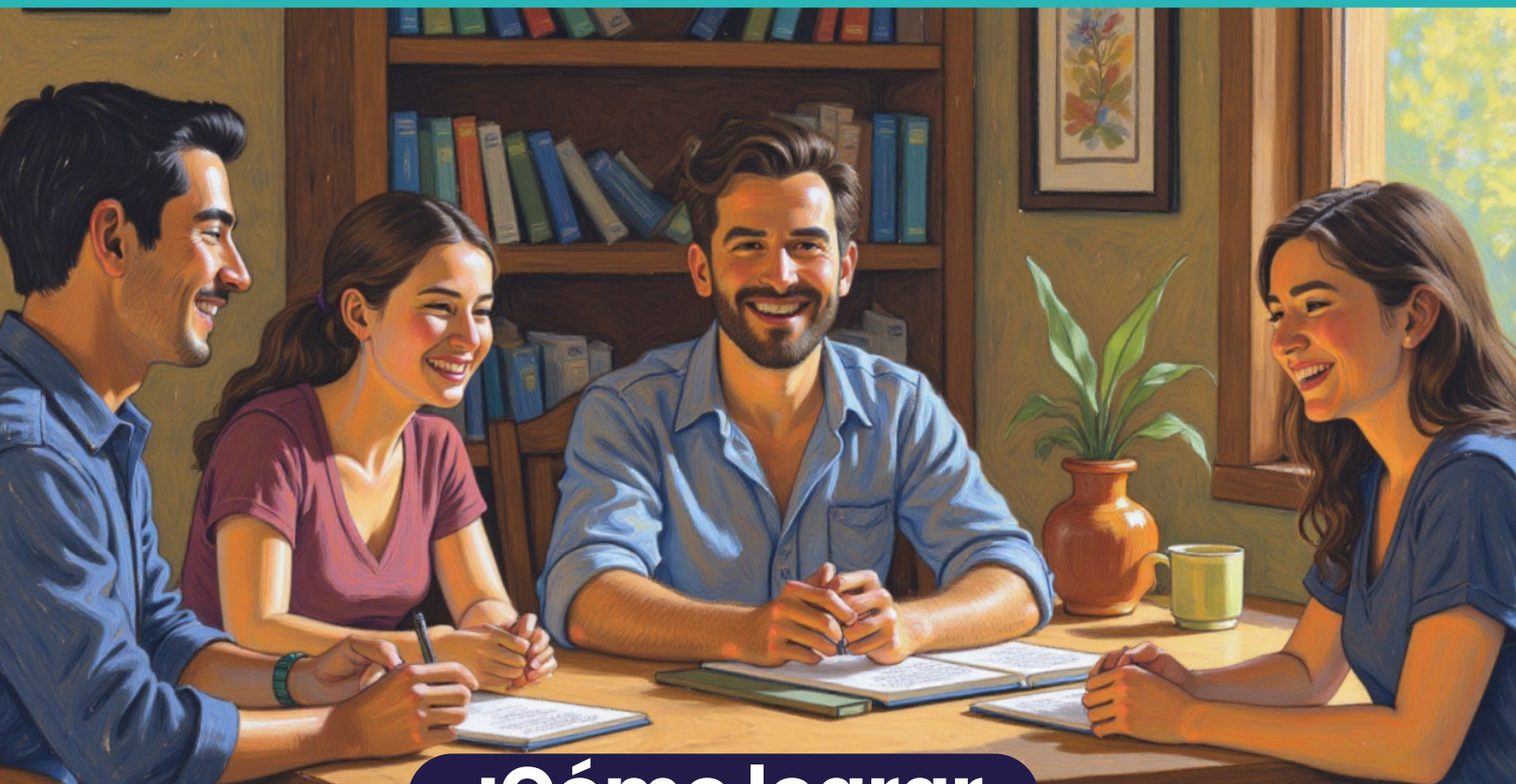


Repetición del ciclo del sueño cada noche



Cada ciclo del sueño dura entre 90 y 100 minutos.
En una noche, se repite el ciclo de 4 a 6 veces.

Es importante tomar en consideración que, la productividad óptima depende del autocuidado, haciendo énfasis en el descanso efectivo, el ejercicio y la correcta alimentación.



¿Cómo lograr dormir mejor?



Establece un horario regular para acostarse y levantarse. Se debe tratar de seguir el horario en días laborales hábiles y fines de semana.

Evita la luz o sonidos fuertes.



Limita la exposición a la luz brillante o pantallas antes de acostarte.

Evita consumir cafeína antes de dormir.



Bibliografía

★ **Bosch, M; Paz, M; Morgado, M. (2021).**; **Conociendo el sueño: beneficios y trastornos. Guía Práctica; Centro trabajo y Familia Universidad de los Andes; Recuperado de:**
[chrome-extension://efaidnbmninnibpcajpcgglefindmkaj/https://www.e-se.cl/e-se/site/artic/20210430/asocfile/20210430115917/_18__sue__o_2021.pdf](https://www.e-se.cl/e-se/site/artic/20210430/asocfile/20210430115917/_18__sue__o_2021.pdf)

★ **Gerrig, R; Zimbardo, P; Dávila, J (2005).**; **Psicología y Vida. Pearson Education. Recuperado de:**
https://www.google.com.gt/books/edition/Psicolog%C3%ADa_y_vida/3-14Z1dAxo0C?hl=es&gbpv=0
https://www.google.com.gt/books/edition/Diccionario_de_competencias_La_Trilog%C3%ADa/uvEeDAAAQBAJ?hl=es&gbpv=0