

¿Hay que incentivar el sueño?

Dormir poco afecta al empleo y la productividad

DISCURSO DE ASCENSOR

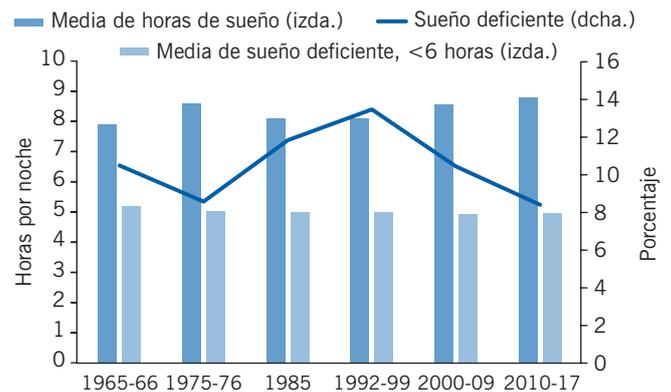
Dormir suficiente no solo mejora el bienestar personal, sino que puede afectar a los resultados laborales y la productividad. El sueño puede verse trastornado por horarios y plazos laborales, por jornadas más largas y por las decisiones individuales y familiares. La regulación laboral y las estrategias empresariales deberían tener en cuenta el efecto inmediato de la falta de sueño en la fatiga de los empleados y en el rendimiento cognitivo, así como los efectos asociados en el desequilibrio laboral y pérdida de productividad. El sueño puede verse afectado por una reglamentación laboral que lo favorezca, el impulso tecnológico, incentivos económicos y ayudas para dormir.

HALLAZGOS CLAVE

Pros

- + El sueño variable puede explicar la fatiga laboral.
- + La falta de sueño puede aumentar la probabilidad de error humano.
- + Reducir las horas de sueño ha demostrado influir directamente en los resultados laborales, productividad y jornada de trabajo.
- + La falta de sueño tiene efectos en la salud, como el agotamiento y la ansiedad, que tienen otras consecuencias económicas secundarias.
- + Las intervenciones en el comportamiento, como recordatorios para acostarse e incentivos económicos, pueden ayudar a generar un sueño más «productivo».

Tendencias de horas de sueño en los EE. UU., 1965–2017



Fuente: varias encuestas de registros de horas, 1965-1999; Encuesta Estadounidense sobre el Uso del Tiempo, 2003-2017.

Contras

- Los informes sobre el sueño individual tienen errores en la forma de medir las horas y la calidad del sueño y, sobre todo, en la fatiga autodiagnosticada.
- Los diarios de horas pueden aumentar la precisión de la medición del sueño, pero no miden la calidad del sueño.
- Las horas de sueño pueden verse afectadas por trastornos no previsibles, como la temperatura nocturna y acontecimientos familiares repentinos (por ej., se despiertan los niños).
- A menudo, los efectos a corto y largo plazo del sueño deficiente en la salud y otros ámbitos no se tienen en cuenta cuando se sacrifica la calidad del sueño para conseguir objetivos inmediatos.
- Los programas de bienestar promovidos por las empresas no siempre piensan en el sueño como en algo serio que influye en la productividad de los empleados.

MENSAJE PRINCIPAL DE LOS AUTORES

Aunque las personas dedican una gran parte de su tiempo a dormir, normalmente entre ocho y nueve horas al día, las horas de sueño no se consideran un determinante de los resultados económicos y el bienestar. Sin embargo, va siendo hora de que las políticas laborales tengan en cuenta el papel del sueño, dados sus efectos en el empleo y la productividad. Por tanto, los responsables políticos y las empresas deberían pensar en diseñar políticas y ofrecer incentivos para aumentar el tiempo que los empleados dedican a dormir.