

El trabajo y el sueño; Lo que tu cuerpo paga cuando duermes mal

PLATICA DE 5 MINUTOS

Vivimos en una cultura que valora el esfuerzo, la productividad, el estar “ocupado todo el tiempo”. Frases como “dormir es para los débiles” o “ya dormiré cuando muera” se han vuelto comunes. Pero... ¿sabías que **dormir mal** no solo te hace sentir cansado, sino que literalmente **te está quitando calidad de vida y productividad**?

🧠 ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando no duermes bien?

Tu cerebro se vuelve más lento. Cuando no duermes lo suficiente, **tu concentración baja, te cuesta pensar con claridad, recordar cosas y tomar decisiones.** Así que, aunque llegues temprano al trabajo, si estás agotado, es como si estuvieras funcionando al 50%.

Tu estado de ánimo cambia. ¿Te ha pasado que después de una mala noche estás más irritable o te cuesta manejar el estrés? Eso no es casualidad. Dormir mal **afecta tus emociones.** Tu tolerancia baja, y eso puede impactar directamente en tus relaciones laborales.

Tu cuerpo entra en modo “alarma”. Al dormir poco, tu cuerpo produce más **cortisol**, la hormona del estrés. También **sube el azúcar en sangre**, se altera tu presión arterial, y a largo plazo aumenta el riesgo de enfermedades del corazón, obesidad y diabetes.

Se debilita tu sistema inmunológico. Si siempre estás cansado y te enfermas seguido, revisa cómo estás durmiendo. Dormir bien ayuda a que tu cuerpo se defienda de virus y bacterias. Dormir mal te vuelve más vulnerable.

✂️ **¿Y esto qué tiene que ver con el trabajo?** Mucho. Porque un empleado que duerme mal:

- Tiende a cometer errores derivado de la fatiga
- Rinde menos
- Tiene más probabilidades de accidentes laborales
- Y termina cargando estrés extra a su equipo o a sí mismo.

El sueño no es un lujo, es una herramienta de alto rendimiento. Dormir bien no es “perder el tiempo”. Es invertir en ser más eficiente, más creativo y saludable.



■ Entonces, ¿qué podemos hacer?

- **Prioriza tu descanso.** Si puedes dormir entre 7 y 8 horas, hazlo. Es el mejor regalo que puedes darte.
- **Cuida tus hábitos antes de dormir:** evita pantallas, cenas pesadas y estrés mínimo 30 minutos antes de acostarte.
- **Respetar tu ritmo.** Todos tenemos horas en las que rendimos más. Si puedes organizar tus tareas importantes en esos momentos, mucho mejor.

Trabajar mucho no es lo mismo que trabajar bien. Dormir bien **no te hace flojo**, te hace inteligente. Así como cuidas tus horarios, tus entregas y tus metas... cuida tu descanso. Porque cuando tú duermes, tu cuerpo trabaja para **repararte, renovarte y prepararte** para un mejor día.

Dormir bien no es un lujo. Es parte del éxito.