

Siesta Energética en el Ámbito Organizacional

Néstor Braidot
Sergio Lotauro
Andrea Alvarez Delvenne



El alimento que ingerimos cotidianamente es la principal fuente de energía para el cerebro, por lo cual, cualquier eventual déficit en este sentido, incluso menor, tendrá importantes repercusiones sobre el rendimiento intelectual y sobre el estado de ánimo, tanto dentro del ámbito organizacional como en la vida cotidiana.

No obstante, más allá de la importancia de la calidad de los alimentos que consumimos en cuanto a nutrientes, proteínas, fibras y minerales, por su impacto sobre las funciones cognitivas y el estado emocional, también reviste un especial interés el momento del día en el que comemos, ya que como veremos a continuación, la dinámica metabólica y hormonal a la que está sujeta el organismo juega un rol esencial en la conducta. Por ejemplo:

En relación al desayuno, numerosas investigaciones han arrojado diferencias muy importantes en el rendimiento laboral y académico, de las cuales la única variable manipulada era la existencia o inexistencia del desayuno.

Ocurre que durante las 8 o 10 horas de sueño nocturno, el cerebro continúa consumiendo cantidades importantes de glucosa, de modo que al despertar, el cuerpo requiere una reposición alimentaria inmediata.

En un sentido inverso, embarcarse en actividades laborales sin haber desayunado gatilla estados de ansiedad, fatiga, malestar general y embotamiento psíquico, con alteración de la memoria y las funciones ejecutivas.

Asimismo el almuerzo, por otra parte, provoca el efecto contrario al desayuno ya que interfiere con el reloj biológico o ciclo circadiano, provocando pesadez y somnolencia,

aunque sea de día, que no alcanza a ser compensada por la entrada de luz a través de la retina.

Para la mayoría de las personas, una comida más o menos abundante a mediodía desencadena inexorablemente un estado de sopor, muchas veces verdaderamente incoercible. Estos accesos de sueño diurno alteran notablemente la atención, la velocidad de procesamiento de la información y la capacidad de resolución de problemas.

Según recientes investigaciones, en mayor o menor medida, dependiendo del metabolismo singular de cada individuo, el almuerzo tiene un impacto colateral sobre el ciclo circadiano, un auténtico reloj biológico interno que cumple la función de regular los periodos de sueño y vigilia a lo largo del día.



Este mecanismo funciona de la siguiente manera: la luz diurna penetra a través de la retina y viaja hasta la **glándula pineal**, una pequeña estructura situada en el centro del cerebro, encargada de la producción de una hormona llamada **melatonina**.

Esta hormona, es secretada con la llegada de la oscuridad propia de la noche. En la medida que la glándula pineal va recibiendo progresivamente menos cantidad de luz, libera dosis mayores de melatonina que dan aviso al resto del cerebro de que se acerca la hora del descanso, induciendo un estado de somnolencia leve al principio que avanza hasta convertirse en sueño profundo luego.

La llegada del amanecer provoca el efecto contrario: inhibe a la glándula pineal facilitando la transición del cerebro hacia el estado de vigilia.

Por razones que aún no se conocen completamente, el almuerzo suele provocar un desequilibrio en el ritmo circadiano que afecta el rendimiento dentro de la oficina o el ámbito organizacional.



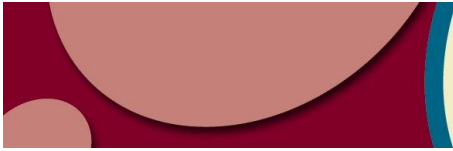
Lamentablemente, esto ocurre con independencia de la intensidad de la luz que haya en el momento, desencadenando en ocasiones un fuerte estado de sopor que altera el normal funcionamiento cognitivo, y cuyo pico de apogeo aparece entre las dos y las cuatro de la tarde.

Esta es la razón que ha llevado a un número cada vez mayor de empresas de EE.UU. y Europa a instaurar para aquellos empleados que lo necesitan la posibilidad de lo que los neuropsicólogos llaman **siesta energética** o **siesta fisiológica**.

La siesta energética es una instancia reparadora para el cerebro y el organismo que tiene una duración que abarca de los quince a los treinta minutos como máximo. Consiste en un sueño liviano, superficial, que se le permite tomar al empleado dentro de su jornada laboral inmediatamente después del almuerzo, en posición sentado o semi-acostado, en literas individuales especialmente preparadas para tal fin.

Los beneficios que reporta esta modalidad no son pocos, ya que incrementa la velocidad del pensamiento, mejora la capacidad de atención y concentración, potencia los procesos de consolidación de la memoria y favorece la claridad mental necesaria para la óptima resolución de problemas.

La siesta energética parece ser compatible con el cerebro cuando los alimentos que se ingieren durante el almuerzo desbarajustan transitoriamente la sincronía del ciclo



circadiano. Resistir un estado fisiológico de somnolencia puede resultar devastador en tanto el empleado lucha contra el metabolismo del organismo o su biología misma.

Las organizaciones que no sumen estos conocimientos provenientes de las neurociencias cognitivas a sus esquemas y políticas de trabajo, estarán fomentando la aparición de lagunas en la memoria a corto plazo, embotamiento psíquico, aletargamiento en la velocidad de procesamiento de la información, y un estado de ánimo disfórico o labilidad emocional.



La siesta energética, por el contrario, permite “reiniciar” el cerebro, posibilitando una auténtica puesta a punto del sistema neurológico que subyace y permite un adecuado rendimiento en todas las actividades que emprendemos.

No solo permite un efímero descanso para el cuerpo, sino que además repara el ciclo circadiano, sincroniza el reloj biológico, refuerza las funciones cognitivas y estabiliza el humor. Se trata de una parada breve, una pequeña inversión de tiempo que posibilita continuar viaje hasta el final de la jornada laboral, con las diferentes capacidades y habilidades cognitivas en óptimas condiciones de funcionamiento.