

Aprovecha todas las herramientas digitales para mejorar la competitividad de tu negocio

Propemi
BAC Credomatic



Las ventajas empresariales de un buen descanso

Es sabido que las personas sin preocupaciones ni ansiedades son las que disfrutan de un descanso más pacífico e ininterrumpido. La vida del empresario y de los líderes en general, no obstante, está llena de ellas, por lo que la cantidad y calidad del sueño disfrutado se ve afectada y, con ello, su nivel de efectividad en la empresa. Aprenderemos cómo utilizar una buena administración del sueño como fuente de ventaja competitiva.

La meta es aspirar a una alta gerencia que gestione hábil y conscientemente su sueño, manteniéndose alerta y fresca, aunque trabaje por largas horas. Sin embargo, la realidad es que todos conocemos a líderes y gerentes que, en su lugar, presumen de prolongadas jornadas de trabajo aderezadas con mucho café, pero que al final tienen dificultades para recordar datos sencillos, se muestran sin inspiración alguna, carecen de paciencia y no pueden analizar problemas con tal de lograr decisiones definitivas. Evidentemente, la mala administración del sueño es un tema individual, incluido en un tema más amplio de manejo de energía, relacionado con el balance del trabajo con la relajación y la actividad física. A pesar de esto, el tema es también organizacional en la medida que vivimos en un mundo que espera empresas que estén siempre a una llamada de distancia o listos para responder correos en formato 24/7. La evidencia empírica sugiere que los cerebros desprovistos de sueño pierden la capacidad de realizar juicios precisos, pero la gente tiende a restarle importancia diciendo cosas como “no necesito dormir” o “me basta con un par de horas de sueño”.

Las deficiencias de sueño afectan el desempeño de los ejecutivos, concretamente vulnerando ciertos comportamientos clave de todo líder y, por tanto, dañando el desempeño financiero de la empresa. Resulta que la función ejecutiva se encuentra alojada en la parte más reciente de la evolución del cerebro humano, el córtex prefrontal, que dirige los procesos cognitivos de alto nivel como: resolución de problemas, razonamiento, organización, inhibición, planeación y ejecución de planes. El punto es que la falta de sueño afecta a esta parte del cerebro más que a cualquier otra. Dicho de otra forma: dejar de dormir afecta la capacidad de tomar decisiones en la empresa más que a cualquier otro rol de la vida. Algunos ejemplos de comportamientos líderes que se ven afectados por la falta de sueño son los siguientes:

- Capacidad de operar con una fuerte orientación a resultados: significa mantener “tu vista en la pelotita”, evitar distracciones y, a la vez, no perder la visión periférica de hacia dónde se dirige el negocio en general. Esta capacidad de enfocar selectivamente tu atención se ve seriamente afectada por la falta de sueño: por ejemplo, una persona que solo duerma entre 5 y 7 horas al día demuestra un desempeño en un conjunto de tareas similar al de alguien con un nivel de alcohol en sangre igual al límite establecido en algunos países; si se duerme 4 horas o menos, literalmente el desempeño en las mismas tareas demuestra ser como el de una persona en estado de ebriedad según la clasificación utilizada en Estados Unidos.

Utiliza nuestro crédito para consolidación de deudas y haz que tu negocio siga creciendo. **Llama hoy mismo a tu Ejecutivo de Negocio o escríbenos a info_bacpropemi@sv.credomatic.com**

Aprovecha todas las herramientas digitales para mejorar la competitividad de tu negocio

Propemi
BAC Credomatic



- Resolución problemas de forma efectiva: las funciones cognitivas que favorecen la resolución de problemas (introspección, reconocimiento de patrones, capacidad de emitir ideas creativas e innovadoras) se alientan con el sueño. Sea toda una noche de buen sueño o una siesta en medio de una jornada de intenso trabajo de análisis, ambas opciones llevan a resultados más eficientes en la generación de ideas.
- Búsqueda de perspectivas diferentes: la capacidad de aprendizaje se favorece con un buen sueño, en todas sus etapas. Esto se manifiesta en la habilidad para ponderar la importancia relativa de diferentes insumos de información, reduciendo así el sesgo cognitivo. También el sueño mejora la ejecución de funciones con altos componentes emocionales atados a premios y castigos: decisiones trascendentales o correos con mensajes delicados es mejor dejarlos para luego de un buen descanso.
- Apoyar a otros: un cerebro falto de sueño es más propenso a pasar por alto señales de lenguaje no verbal sumamente valiosas al momento de ayudar a otros a cumplir sus metas. Las reacciones de un rostro o el tono de voz pasan desapercibidas, e incluso las reacciones de una persona cansada tienden a ser más emocionales y primarias, provocando generalmente una degradación del ambiente de trabajo.

Entonces, el reto es hacer que las empresas mejoren la calidad y eficiencia del sueño de su gente, a fin de que alcancen o recobren sus más altos niveles de desempeño. A continuación, compartimos algunos consejos sobre esto:

- Programas de capacitación: la gestión del sueño debiera enseñarse a los colaboradores, como parte de un abordaje más amplio sobre salud integral, que incluya también temas sobre ejercicio, nutrición y gestión de la energía. Debe plantearse alcances realistas por cada módulo, dado que será muy difícil que la gente cambie de tajo de un momento al otro, pero se puede plantear un programa de aproximaciones sucesivas, que vayan acercando al equipo al punto deseado.
- Políticas de la empresa: con base en el tipo de cultura organizacional que prevalezca en tu empresa, se debe comenzar a considerar adaptaciones a pautas relacionadas con: trabajo de campo, trabajo en equipo, horas para contestar correos electrónicos, límites de hora para trabajar, vacaciones, tiempo libre, siestas de recarga, entre otros.

La gente de negocios, a menudo, tarda en reconocer la importancia del buen descanso para la mejora del desempeño en sus actividades. Sin embargo, hay suficiente evidencia de sus beneficios, en eficiencia y en resultados financieros. Un estudio reciente en la materia reportó que el 96% de la alta gerencia declaró algún nivel de desgaste en su trabajo, de los que una tercera parte correspondía a un nivel extremo. Otro estudio de Brooks y Lack (2006) afirmaba que una pequeña siesta de entre 10 y 30 minutos lograba mejorar el sentido de alerta y desempeño de la gente por hasta 2 horas y media. Es momento de aprovechar esta oportunidad de mejora para incrementar los beneficios de la empresa.

Utiliza nuestro crédito para consolidación de deudas y haz que tu negocio siga creciendo. **Llama hoy mismo a tu Ejecutivo de Negocio o escríbenos a info_bacpropemi@sv.credomatic.com**

Aprovecha todas las herramientas digitales para mejorar la competitividad de tu negocio

Propemi
BAC Credomatic



En Propemi BAC Credomatic sabemos el esfuerzo que pones a diario para alcanzar tus metas. Creemos en tu capacidad y ponemos a tu disposición siempre el mejor conjunto de soluciones financieras para tus proyectos. Llama hoy mismo a tu Ejecutivo de Negocios para conocer lo que tenemos para ti.

Utiliza nuestro crédito para consolidación de deudas y haz que tu negocio siga creciendo. **Llama hoy mismo a tu Ejecutivo de Negocio o escríbenos a info_bacpropemi@sv.credomatic.com**