

Sueño, rendimiento y bienestar.

Por: Luis Armando González. 09/03/2020

Los seres humanos dedicamos una parte importante de nuestra vida a dormir. Por lo general, no nos interrogamos ni informamos sobre ello, dando por supuesto que se hace porque sí. Más aún, no faltan quienes consideran que las horas dedicadas al sueño son una pérdida de tiempo, mismo que podría ocuparse en actividades más provechosas –entiéndase productivas— para sí mismos (por ejemplo, aprendiendo un idioma extranjero en horas nocturnas) o para las empresas para las cuales trabajan.

Ese el criterio que desde hace bastante conspira en contra de las horas dedicadas al sueño para quienes dependen de su inserción en una empresa para sobrevivir. Esas horas han constituido desde siempre –lo mismo que las dedicadas al descanso diario— un límite para la explotación laboral. Y el mercado capitalista –como mecanismo

económico que descansa en el control y manejo del tiempo en los procesos productivos—, desde que se instaló en forma definitiva, ha buscado controlar y reducir, entre otras cosas, las horas dedicadas al sueño por parte de los trabajadores. No sólo se ha tratado de la implementación –para el logro de ese fin— de medidas técnicas, sino

del montaje de un andamiaje de ideas, creencias y valoraciones en torno a la holgazanería e indisciplina de los dormilones y de exaltación de las virtudes, preminencia y dotes de quienes duermen menos que los demás o incluso “ni siquiera duermen”.

Contribuciones científicas recientes provenientes de las neurociencias –que continúan líneas de investigación iniciadas en el siglo XX— ponen serios reparos, si es que no desmienten totalmente, las visiones predominantes (fuertemente productivistas) acerca de la irrelevancia e impertinencia del buen dormir para los seres humanos, lo mismo que de lo innecesario del descanso diario. Desde esas disciplinas –y de ese soporte de ellas que es la biología evolutiva— el bienestar de los seres humanos (y de los seres vivos en general) es esencial no sólo para su rendimiento y creatividad, sino para el desarrollo pleno de sus facultades y capacidades. Y es que, como dice el neurocientífico M. Gazzaniga, las investigaciones en neurociencia han revelado que “estar de buen humor incrementa la flexibilidad cognitiva y aumenta la creatividad para resolver problemas en muchos

escenarios distintos. Se ha demostrado que aumenta también la fluidez verbal. Las personas con afectos positivos permiten ampliar las categorías grupales, el encontrar más semejanzas entre objetos, personas o grupos sociales... Esto se traduce en una reducción de los conflictos... Las tareas interesantes hacen que el trabajo sea más gratificante, e inducen a las personas a buscar soluciones más creativas a los problemas. El buen humor... nos convierte en personas más amables y menos rígidas” (1).

El buen dormir hace parte de los requisitos ineludibles de ese buen humor, flexibilidad cognitiva y creatividad. Y la razón de es que, además de la recuperación de energías del cerebro (que consume un quinto de la energía que produce el cuerpo), “durante el sueño ocurren procesos fisiológicos significativos en el cerebro, necesarios para mantener nuestra salud mental y corporal. Por ejemplo, aquellos relacionados con la restauración y equilibrio del sistema inmunológico.

Se sabe que la privación del sueño conlleva un importante deterioro de la inmunidad y, por tanto, implica un aumento de las enfermedades” (2). Pero no sólo está en juego una condición de salud mental y corporal, sino aspectos cognoscitivos que también son vitales para el ser humano:

“Otro aspecto sobre la relación entre el sueño y el cerebro es la consolidación del aprendizaje que ocurre durante el dormir. En ese momento se refuerzan los circuitos neuronales involucrados en el aprendizaje de nuevas conductas. Sabemos que, como consecuencia de este fenómeno, la privación de sueño o una mala higiene del sueño conllevan problemas de memoria. La neurociencia ha descubierto que durante las diferentes etapas del sueño el cerebro parece repetir las actividades que se han realizado durante el día, y esta repetición resulta en un reforzamiento de los circuitos neuronales asociados con ese aprendizaje. De modo que el sueño parece tener un rol crucial en los procesos mentales, en la medida que esta privación provoca daños importantes que van desde problemas de memoria hasta desequilibrios psiquiátricos” (3)

Quienes se dedicaron a torturar a sus semejantes bajo las dictaduras –y quienes aún lo hacen en el presente— sabían de la importancia del sueño para las personas. Por eso, una tortura infaltable –además de la desnudez y los golpes arteros— era la privación de sueño de las víctimas, las que se buscaba llevar a una condición de vulnerabilidad y agotamiento extremos. En contextos democráticos, en los que la dignidad y el bienestar humanos son centrales, forzar a las personas a no dormir mediante torturas es intolerable. Sin embargo, en las sociedades democráticas, hay dos amenazas indudables para el dormir reparador y saludable: la primera, una concepción laboral excesivamente productivista que pone, por delante del

bienestar de los ciudadanos, su rendimiento. Y la segunda, el “uso compulsivo de las tecnologías” que parecieran “conspirar contra el sueño”, lo cual hace que, en EEUU, el 20% de los ciudadanos “duerma menos que el número de horas recomendadas y que casi el 17% ha confesado que se ha dormido mientras manejaba” (4).

Sostener que hay personas que no necesitan dormir es un mito. Su salud se deterioraría irremediablemente, su rendimiento decaería y terminarían durmiéndose en cualquier lugar sin darse cuenta ni poder controlarlo. A cultivar, entonces, el buen dormir como un derecho que tiene como base un hecho: nuestra condición de seres vivos.

Notas

1. Gazzaniga, M. S. (2010), ¿Qué nos hace humanos? La explicación científica de nuestra singularidad como especie. Barcelona, Paidós, pp. 250-251.
2. Maldonado Arbogast, P. (2020), ¿Por qué tenemos el cerebro en la cabeza? Preguntas y respuestas sobre el sistema más complejo del universo. México, Debate, p. 116. Deprivación es igual a privación.
3. Maldonado Arbogast, Ibíd., pp. 116-117.
4. Ibíd., p, 117.

Fotografía: rolloid.

Fecha de creación

2020/03/09