

ENFOQUE

El sueño: el superpoder olvidado de las empresas

Javiera Burgos Betancur
Kinesióloga
Directora KineRehabilita



¿Cuál es el recurso más subestimado para aumentar la productividad, reducir el ausentismo y mejorar el clima laboral? Dormir bien.

El sueño no es un lujo, es una necesidad biológica crítica. Durante las horas de descanso profundo, el cerebro procesa información, consolida la memoria y elimina toxinas. Mientras tanto, el cuerpo se repara, fortalece su sistema inmune y equilibra

funciones vitales. Negarle este proceso al organismo tiene consecuencias directas: según la Universidad de Harvard, la falta de sueño puede reducir la productividad hasta en un 30%. Además, aumenta el riesgo de enfermedades como hipertensión, diabetes y trastornos del ánimo.

La realidad chilena es preocupante. Según el Ministerio de Salud, el 63% de los chilenos duerme menos de siete horas, y un 42% presenta dificultades para conciliar el sueño al menos una vez a la semana. Esto se traduce en más licencias médicas, mayor rotación y un incremento del 38% en accidentes laborales vinculados al cansancio.

¿Qué pueden hacer las organizaciones? Mucho más de lo que creen.

Implementar horarios flexibles que se adapten a los ritmos circadianos mejora el bienestar y reduce el estrés. Educar a los equipos en higiene del sueño mediante talleres prácticos puede

transformar hábitos profundamente arraigados. Establecer políticas reales de desconexión digital fuera del horario laboral es vital para recuperar la energía mental. Y no menos importante: crear espacios de descanso en la oficina para siestas cortas y revitalizantes puede marcar una gran diferencia.

Además, la promoción de actividad física regular, a través de pausas activas o convenios con gimnasios, tiene un impacto probado en la calidad del sueño y en la salud integral.

Dormir bien es un acto de autocuidado, pero también una poderosa herramienta de gestión organizacional. Invertir en descanso es invertir en personas. Y personas descansadas toman mejores decisiones, se enferman menos y se sienten más comprometidas con su lugar de trabajo.

Es hora de que el sueño deje de ser un tabú corporativo. Porque sí: dormir también es trabajar por una mejor empresa.