

Métaselo en la cabeza: el dormitorio no es el centro de actividades de la casa

# Estrategias novedosas para despertar temprano y llegar puntual a la pega

**Tácticas y estrategias:**  
 un vaso con agua antes de dormir, planificar las cosas pendientes y poner la radio para saber la hora en la mañana.

FABIÁN LLANCA

Llegar atrasado al trabajo representa un sobresalto cotidiano que se acentúa con la angustia de los tacos en las calles o el desperfecto en alguna línea del metro. En ocasiones y debido a las reiteraciones, las faltas desembocan en reprimendas, miradas intimidantes e incluso en despidos cuando los casos son más extremos. Bajo estas coordenadas y para evitar las molestias, la ciencia y la sabiduría popular acumulada generaciones tras generaciones brindan una serie de recomendaciones que fomentan un comportamiento social valorado positivamente.

## Vaso de agua

“A mí me funciona tomar un vaso de agua antes de dormir, teniendo en mente la hora exacta en que quiero despertar. Y resulta”, dice Carmen Muñoz, jubilada de 72 años. La creencia popular de que para despertar energizado hay que tomar un vaso de agua tiene algo de asidero. “Siempre tomar agua o una infusión afecta menos los ciclos de sueño que líquidos o sustancias con activantes cerebrales como el té, un café o cigarrillos. Pero es importante que el último líquido ingerido debe tomarse al menos una hora antes de acostarse para que la gente alcance a ir al baño antes de dormirse y no despertar por ese motivo”, advierte Giuliana Lunecke, integrante del Comité Sueño de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida (Sochimev).

## Huir de la cama

Escapar de las sábanas cuanto antes suena obvio, pero es una medida básica y de fácil implementación, aunque eso signifique modificar hábitos. “Prendo la radio y sirve porque dicen la hora a cada rato y uno se apura, obligado”, alude el ingeniero comercial Alexis Fuenzalida. La idea es similar cuando se acude al televisor y a la premura de los matinales. “Levantarse temprano



y el rendimiento depende de varios factores que no benefician a toda la población necesariamente. Depende de factores como exposición solar, ubicación geográfica o estación del año que marcan los ciclos de día y noche externos, pero también factores internos como edad, genética y el reloj biológico individual”, recalca Giuliana Lunecke. Catalina Torres, neuróloga y educadora de salud en @dra.buendormirysalud, resume que “el dormitorio no tiene que ser el centro de actividades, solo hay que ocuparlo para dormir y para la actividad sexual”.

## ¿Y el teléfono?

Salir de la casa ya es una epopeya diaria, sobre todo por la cantidad de cosas pendientes que surgen en la inminencia matinal: asearse, vestirse, desayunar y encontrar cosas extraviadas. En este contexto, los celulares tienen una capacidad innata para ocultarse. Pablo Mardones, académico de vinculación con el medio de Psicología USS, dice que “algunas prácticas que se pueden realizar son la planificación y la organización de las actividades diarias que se tienen, estableciendo prioridades, plazos realistas, anticipándose a posibles

situaciones que pueden surgir”.

## Turno botado

La puntualidad se valora aún más en las ocupaciones con funciones críticas, especialmente en el sector salud. Marcela Díaz, directora de la carrera de Enfermería Unab, describe que “el estudiante tiene un itinerario formativo, que es como una ruta que va de menos a más. En primer año ya empiezan a recibir información respecto de lo que significa el rol profesional y dónde existe la posibilidad de desempeñarse en este rol profesional. Eso va de la mano con una formación desde el punto de vista ético que implica no solo el compromiso con un horario en un trabajo sino con el compromiso con el cuidado, que es lo que nosotros hacemos”. La académica destaca que “dejar botado un turno, por ejemplo, implica que habrá pacientes sin atención adecuada. El área asistencial trabaja en sistemas rotativos de turnos en clínicas y hospitales. Si no llego a tiempo, dejo pegado al colega con turno de doce horas. Exigimos poco a poco conductas y hábitos, desde que lleguen puntuales a las actividades académicas. El hábito de la puntualidad se forma para que se entienda no solo la obligatoriedad castigada por el horario, sino también entender el principio de la responsabilidad que significa el atraso”.

## Mejor hablar

Cuando ya está con la sogla al cuello y la puntualidad es una utopía, lo aconsejable es la sinceridad y entablar una comunicación fluida y transparente entre las partes. Pablo Mardones, de la USS, considera “relevante mantener una comunicación clara en la organización, entre los superiores y sus equipos de trabajo, así como evaluar las demandas laborales que pueden tener los colaboradores, considerando flexibilizar en situaciones que los trabajadores lo requieran”.