01/05/2005

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Descanso vespertino: una siesta al mediodía mejora el rendimiento en el trabajo

Es unánime entre los especialistas, ratificado por numerosos estudios, que una siesta de diez minutos tiene efectos claramente beneficiosos sobre el nivel de alerta y el rendimiento en distintas tareas. Dormir entre 15 y 20 minutos permite que nos sintamos más despiertos y reduce el nivel de fatiga, sin que se perturbe el sueño por la noche.

Los horarios laborales acostumbran a partir la jornada en mañana y tarde, con lo que quedan dos horas libres al mediodía. La gente necesita media hora o una hora para comer; luego te queda una hora que no sabes en qué emplearla; si vas a casa puedes descansar pero son mayoría las personas que no pueden ir a casa al mediodía y entonces aprovechan para ir al gimnasio, estudiar idiomas, etcétera. Además, los estudiosos de la conducta del sueño constatan que después de comer, entre las dos y las cuatro de la tarde, se produce un bajón.

Conscientes de este beneficio, algunas empresas ya han instalado en sus oficinas unos sillones -que además dan masaje ...

SUSCRÍBETE para una conversión completa a PDF