



ENGAGEPEOPLE

# HÁBITOS DE SUEÑO EN EJECUTIVOS PERUANOS

SELF MANAGEMENT | PRODUCTIVIDAD

JORGE AURICH

2018

# CALIDAD DE SUEÑO EN EJECUTIVOS PERUANOS

JORGE AURICH CORNEJO

Resumen

El objetivo de la investigación fue medir la calidad de sueño de los ejecutivos peruanos utilizando como herramienta el test de calidad de sueño propuesto por el psicólogo británico Richard Wiseman de la Universidad de Hertfordshire en el Reino Unido; asimismo, se ha buscado en este estudio encontrar algunas diferencias y similitudes entre hombres y mujeres.

Palabras clave: sueño, ejecutivos peruanos, estrés, productividad, felicidad.

*Acerca del autor: MBA, Coach, Especialista en Psicología Positiva. Campos de investigación, liderazgo, self management, psicología positiva y el impulso de la salud, la vitalidad y la eficacia personal. Más información en [www.jorgeaurich.com](http://www.jorgeaurich.com)*

¿Qué es lo que más desea el hombre y que cuando lo tiene, no se da cuenta que lo tiene? Piénselo; recuerde aquellas noches en las que da vueltas en la cama, se coge la frente, y su único testigo es su almohada. El reloj avanza, la madrugada toma cuerpo y el sueño no llega a usted; en su lugar, acuden muchos y distintos pensamientos; se acuerda en ese minuto de la deuda que debe pagar, o de la conversación difícil que debe tener con alguien en la oficina, así, usted empieza a imaginar el futuro, lo cual no siempre es bueno ya que muchas veces lo único que se consigue es sumar a su insomnio un compañero igual o más estresante, la ansiedad. El tiempo corre, y de repente, cuando usted menos lo espera, logra conseguir el sueño, refugiándose finalmente en los brazos de Morfeo; y no se da cuenta de ello.

## **Estrés, una historia de ratones**

Eran los años 1930 cuando el doctor Hans Selye empezaba su carrera

científica investigando los efectos de un extracto de ovario en ratas de laboratorio, sin embargo, Selye no era muy hábil a la hora de inyectarles dicha sustancia, y los roedores se le escapaban de las manos, caían al suelo con lo que se iniciaba una persecución por todo el laboratorio. Luego de varios meses, "Selye examinó a las ratas y descubrió algo extraordinario: tenían úlceras pépticas, las glándulas suprarrenales muy grandes (el origen de dos importantes hormonas del estrés) y los tejidos del sistema inmunitario reducidos"<sup>1</sup>. Selye, confundido, creyó erróneamente que había encontrado los efectos del extracto de ovario que estaba investigando; como buen científico, profundizó el análisis separando un grupo de control que recibiría una solución salina, es decir, estas ratas pasaban también por las poco diestras manos de Selye a la hora de inyectarlas. Grande fue su sorpresa cuando al examinar al grupo de control,

<sup>1</sup> Sapolsky, R. (2007). Por qué las cebras no tienen úlceras?: la guía del estrés. Alianza Editorial S.A.

encontró que tenían los mismos problemas: úlceras pépticas, glándulas suprarrenales grandes y los tejidos del sistema inmunitario reducidos. Selye, accidentalmente, se topó con lo que se convertiría en el estudio de las enfermedades asociadas al estrés.



*Jorge Aurich, más información en [www.jorgeaurich.com](http://www.jorgeaurich.com)*

## **¿Qué es el estrés?**

Del inglés *stress*, fatiga; alude a la reacción del ser humano y otros seres vivos ante situaciones amenazantes o de excesiva demanda<sup>2</sup>.

El mecanismo del estrés, biológicamente hablando, existe como estrategia de supervivencia y le ha permitido a la especie humana sobrevivir a los peligros y desafíos que planteaba su existencia, como por ejemplo enfrentarse a un tigre de dientes de sable o a una tribu enemiga. Sin embargo, este tipo de exigencias ya no las tenemos actualmente y si le pidiera a usted que

nombre situaciones estresantes, seguramente mencionaría con facilidad varias de ellas, como por ejemplo estar atascado en el tráfico a la hora punta, el próximo pago de una deuda que tiene atrasada, un encargo difícil en el trabajo, caminar por una calle peligrosa, el día a día con un jefe prepotente, una discusión con la pareja o tal vez una enfermedad que le preocupa. Como verá, todas estas situaciones son parte de la vida, quizá no podamos evitarlas, pero si podríamos gestionarlas si decidimos elegir una vida de mayor calidad.

Algunos años antes que Selye; Walter Cannon, fisiólogo de la universidad de Harvard, fue el pionero en explorar la bioquímica del estrés<sup>3</sup> y describir lo que se conoce ahora como la respuesta de "lucha o huida" tanto en animales como en seres humanos. Dicha respuesta es reflejo de los mecanismos bioquímicos y nerviosos en los seres humanos; establecidos para que enfrentemos el desafío (respuesta de lucha) o huyamos de él (al vernos superados). Es gracias a este mecanismo, que al percibir un peligro real, o la idea de un peligro (este es en gran parte la causa del estrés en la actualidad) se activan a nivel cerebral una serie de ajustes dirigidos a preparar el cuerpo para la supervivencia, es conocida la activación del llamado eje hipotálamo – hipofisis – adrenal (HHA), a través del cual, se origina la respuesta de ansiedad (debido a las conexiones neuronales entre hipotálamo y sistema

<sup>2</sup> Valdés, M., & De Flores, T. (1985). *Psicobiología del estrés*. Barcelona: Martínez Roca, 2.

<sup>3</sup> Harvard Medical School. (2013). *Control del estrés*. Editorial Sol 90.

límbico); además, debido a la liberación de algunas neurohormonas, se produce la activación de las glándulas suprarrenales, encargadas de secretar los llamados glucocorticoides (como el cortisol) iniciando varios cambios en el organismo. Por otro lado, el hipotálamo al estar conectado con el sistema nervioso simpático (parte del sistema nervioso autónomo), provoca una serie de alteraciones en los ritmos corporales, que están orientados a dotar de la energía requerida y mantener solo los sistemas estrictamente necesarios para enfrentar una situación difícil; así, se aceleran el ritmo cardíaco y respiratorio, se inhibe el movimiento intestinal, se produce la dilatación pupilar y aumento de la sudoración, y algo muy importante, la liberación de adrenalina y noradrenalina en las terminaciones nerviosas del sistema simpático y se induce su secreción en las glándulas suprarrenales ya mencionadas completando una serie de importantes cambios físicos cuyo único objetivo es la sobrevivencia. Se somete el cuerpo a una gran exigencia, lo que tiene sentido ante situaciones que pongan en riesgo la seguridad física del individuo, por eso mismo, este mecanismo no debería "encenderse" por circunstancias que puedan controlarse ya que tiene un gran impacto en la salud física y mental, afectando la capacidad creativa y el aprendizaje, la memoria, el sistema inmunológico, el sistema reproductivo entre muchas consecuencias negativas.

---

<sup>4</sup> Del río Portilla, I. Y. (2006). Estrés y sueño. Rev Mex Neuroci, 7(1), 15-20.

## **El sueño y el estrés**

Cuando tenemos estrés no podemos dormir bien, y cuando no dormimos bien, generamos estrés. Caemos de esta manera en un círculo vicioso bastante perjudicial.

Las investigaciones muestran que "La privación de sueño en el ser humano genera estrés, lentitud de pensamiento, dificultad para lograr concentración y percepción precisa, fatiga e irritabilidad, nerviosismo, mal talante"<sup>4</sup>

No dormir adecuadamente o la privación parcial o total del sueño provoca "fallas en los procesos de atención y percepción, "...falta de interés, errores de memoria e irritabilidad, precipitando al sujeto afectado hacia un estado de ansiedad o estrés, con alteración y modificación de las funciones cerebrales superiores o cognitivas, de tal manera que se altera su capacidad para realizar eficazmente las actividades de la vida cotidiana"<sup>5</sup>.

En el plano laboral, las investigaciones han mostrado que se ven afectados el estado de ánimo, provocando tensión, fatiga, irritabilidad aumentando el riesgo de alterar el buen desempeño en el trabajo.

## **Consecuencias de la mala calidad de sueño**

La mala calidad de sueño tiene diversos componentes como: el número de horas

<sup>5</sup> Íbid.

dedicados a dormir, la cantidad de despertares que se producen durante la noche, la prontitud con que se recupera el sueño, la presencia de sueño profundo durante la noche (fase del sueño relacionada con la restitución de la energía) y cumplimiento del ciclo de sueño (ligero, profundo, REM). El número de horas dedicadas al sueño depende de cada individuo, su ambiente y comportamiento, "...así, hay personas que duermen cinco horas o menos, otros que precisan más de nueve horas para encontrarse bien y, por último, la gran mayoría que duerme un promedio de siete a ocho horas"<sup>6</sup>; así, se sabe de cuatro tipos de patrones de sueño: corto, medio, largo y variable, y se habla de patrones de sueño de calidad y patrones de sueño pobre.

De manera general se sabe que patrones de sueño de poca calidad, con desviaciones respecto de una duración de siete u ocho horas, tiene consecuencias negativas para la salud<sup>7</sup>:

- Un estudio realizado con más de 5.000 personas encontró que el riesgo de mortalidad aumenta en hombres con patrones de sueño corto y menos de 7 u 8 horas de sueño.
- Estudio con más de 7.000 personas evidenció mayor riesgo de derrame cerebral en personas que dormían más de 8 horas diarias durante la noche.
- El patrón de sueño corto se asoció con el desarrollo de diabetes en un estudio realizado a lo largo de 10 años.
- El sueño insuficiente se relaciona positivamente con un mayor riesgo de sufrir depresión, ansiedad, abuso de drogas, alcohol o nicotina.
- La dificultad para dormir y problemas de suficiencia y calidad de sueño aumentan cuatro veces el riesgo de caer en depresión.
- Los periodos cortos de sueño tienen un impacto negativo en el metabolismo de carbohidratos y función endocrina.

El psicólogo Richard Wiseman hace mención a distintos efectos derivados de una mala calidad de sueño<sup>8</sup>. Por ejemplo, la melatonina, hormona inductora del sueño, favorece el descenso de la presión arterial y previene el infarto y derrames cerebrales. Se le asocia además con otras hormonas cuya falta aumentan el riesgo de cáncer mama y de colon. Por otro lado, la falta de un sueño adecuado, lleva a un aumento de la hormona del hambre, la ghrelina y la reducción de la hormona de la saciedad, la leptina; con lo cual se configura un contexto adecuado para subir de peso. Por si fuera poco, el cortisol (uno de los glucocorticoides del estrés) producido en un contexto de varios días de mal sueño, impide la producción de

---

<sup>6</sup> Miró, E., Cano Lozano, M. D. C., & Buela Casal, G. (2005). Sueño y calidad de vida. Revista colombiana de psicología, (14).

<sup>7</sup> Íbid.

<sup>8</sup> Wiseman, R. (2015). Escuela Nocturna: Todo lo que hace (o puede hacer) tu mente mientras duermes. RBA Libros.

colágeno, con lo cual aumenta el riesgo de envejecimiento prematuro.

### **Burnout y sueño**

El burnout se podría definir como "...un síndrome de agotamiento emocional, reducida realización personal y despersonalización que sucede con frecuencia en sujetos que trabajan atendiendo a otras personas"<sup>9</sup>; también como "...una forma de fatiga extrema o agotamiento de los recursos energéticos del individuo, que resulta de un afrontamiento inefectivo con el estrés laboral crónico, y que no desaparece con los períodos habituales de reposo"<sup>10</sup>.

Que el burnout produce problemas de sueño es algo evidente, lo que no es tan evidente, y que algunos estudios han abordado, es averiguar si la mala calidad de sueño podría inducir o desencadenar posibles cuadros de burnout; aparentemente, como muestran algunas investigaciones, la vía de acceso a este penoso cuadro laboral, es el agotamiento emocional derivado de la latencia de sueño, los despertares nocturnos, las horas de sueño, y en general la calidad de sueño.

De esta manera, la falta de una recuperación adecuada, favorece que los colaboradores en una empresa no tengan ocasión de administrar mejor la tensión laboral generando un estado crónico de fatiga, con lo cual se hace evidente la puesta en práctica que

corrijan esta situación de déficit y mala calidad de sueño. La tensión laboral está en función a variables como: la **Demanda en el Trabajo** (la cantidad de trabajo, sus exigencias mentales, presión de tiempo y la presencia de demandas contradictorias); la **Latitud de Decisión o Control**, que incluye el control del trabajador sobre el desempeño de su trabajo y habilidad de tomar decisiones, así como el uso de habilidades en el trabajo (el nivel de habilidades requerido en el trabajo y la flexibilidad permitida para decidir qué habilidades usar) y finalmente, la percepción de **Apoyo Social** dentro de la organización<sup>11</sup>. Es claro que situaciones en la que converjan alta demanda, bajo control y escaso apoyo social, son fuente potencial de agotamiento de los colaboradores.

### **Ejecutivos peruanos: La investigación**

Para determinar la calidad de sueño se utilizó como herramienta el test de calidad de sueño propuesto por el psicólogo británico Richard Wiseman<sup>12</sup>. El test consta de 7 ítems a cuyas respuestas se asignan puntajes que luego permiten fijar la ubicación del encuestado en una de tres categorías posibles de calidad de sueño: buena, regular y mala. La escala es la siguiente:

Escala test de calidad de sueño

---

<sup>9</sup> Miró, E., Solanes, Á., Martínez, P., Sánchez, A. I., & Rodríguez Marín, J. (2007). Relación entre el burnout o «síndrome de quemarse por el trabajo», la tensión laboral y las características del sueño. *Psicothema*, 19(3).

<sup>10</sup> *Íbid.*

<sup>11</sup> *Íbid.*

<sup>12</sup> Wiseman, R. (2015). *Escuela Nocturna: Todo lo que hace (o puede hacer) tu mente mientras duermes*. op. cit.

PUNTOS ACUMULADOS	CALIDAD DE SUEÑO
Menos de 17 puntos	Mala
Entre 18 y 26 puntos	Regular
Igual o más de 27 puntos	Buena

La muestra estuvo compuesta por 100 ejecutivos residentes en la ciudad de Lima, 51 hombres y 49 mujeres. El trabajo de campo se realizó durante los meses de febrero y marzo de 2018. El muestro fue no probabilístico.

## Resultados

De manera general, el 30% de los ejecutivos peruanos se ubica en el rango de buena calidad de sueño; resalta el mayoritario 67% con una calidad de sueño regular. Ver gráfico 01.

Respecto de este indicador general vale la pena mencionar la diferencia encontrada entre hombres y mujeres; así, en el grupo de ejecutivos el 41% obtuvo un indicador de buena calidad de sueño, mientras que en el caso de las ejecutivas, este porcentaje solo alcanzo al 18%. Ver gráfico 02. Este resultado es estadísticamente significativo y está alineado con estudios sobre insomnio que muestran que este problema es el

doble de frecuente en el sexo femenino<sup>13</sup>.

Es importante mencionar además el resultado a nivel subjetivo de los individuos, es decir, la propia estimación de calidad de sueño; así, encontramos que el 74% de los ejecutivos considera que su calidad de sueño es buena o muy buena; cifra que contrasta con el indicador objetivo del test, lo cual, podría reflejar la poca relevancia, desconocimiento o el mal papel de jueces sobre nosotros mismos acerca de esta variable de especial capacidad predictiva sobre la calidad de vida de las personas. Los resultados son estadísticamente significativos. Ver gráfico 03.

Sobre el punto anterior, el mayor desfase entre el valor del indicador del test y la valoración subjetiva ocurre en el segmento de ejecutivas; así, el 77% dice tener un sueño de muy buena y buena calidad, cuando el indicador objetivo del test solo alcanza al 18% de este grupo. En el caso de los ejecutivos, la valoración subjetiva de sueño de buena y muy buena calidad alcanza al 71% comparado con el indicador objetivo del test que solo llega al 41%. Ver gráfico 04.

Por otro lado, una de los aspectos que más influye en la calidad de sueño de una persona es el despertar nocturno y la dificultad o facilidad para dormirse nuevamente. Sobre este punto, el estudio indica que el 48% de los ejecutivos se despierta en las noches y el

<sup>13</sup> Miró, E., Cano Lozano, M. D. C., & Buela Casal, G. (2005). Sueño y calidad de vida. Revista colombiana de psicología, op. cit.

27% tiene dificultades para volver a conciliar el sueño. Ver gráficos 05 y 06.

En cuanto al punto mencionado, los ejecutivos y las ejecutivas muestran algunas diferencias. Así, en el caso de los primeros, el 51% se despierta durante la noche y el 24% tendría dificultades para dormirse nuevamente. Mientras que en el caso de las ejecutivas, los porcentajes son del 45% y 31% respectivamente. Es decir, los hombres se despiertan en una mayor proporción, pero se duermen con más facilidad, mientras que en las mujeres ocurre lo contrario. Ver gráficos 07, 08, 09 y 10.

El sueño tiene por función fundamental la recuperación de la energía, ofreciéndole al cerebro oportunidad de eliminar toxinas, consolidar la memoria, "apagar" el sistema del estrés, entre otros beneficios; en este sentido, cuando se preguntó a los participantes del estudio acerca de cómo se sentían por las mañanas al despertarse, se encontró que el 73% indicaba sentirse despejado o muy despejado. Nuevamente, sobre este tema, se aprecian diferencias entre ejecutivos y ejecutivas, así, el porcentaje en los primeros llega a la cifra de 82% mientras que en el caso de las ejecutivas el indicador es menor y alcanza al 63% que señala sentirse despejada o muy despejada por las mañanas. Ver gráficos 11, 12 y 13.

## **Conclusiones**

Según diversas investigaciones realizadas a nivel mundial indican una clara relación entre calidad de vida y buen sueño; muestran también que el

enemigo de un sueño de calidad es el estrés que no sabemos gestionar. En este punto, debe reconocerse que "calidad de vida" significa mayor esperanza de vida y menor riesgo de enfermedad.

El indicador general de calidad de sueño en los ejecutivos peruanos es más alto en comparación con mediciones realizadas por el autor del test en la población en general en países del primer mundo, en donde el indicador de buena calidad de sueño llega solo al 10%, mientras que en el segmento de ejecutivos peruanos este porcentaje alcanzó en estas investigación un valor del 30%. Sin embargo, el 67% de los ejecutivos mantiene un sueño de regular calidad lo que les coloca en una situación vulnerabilidad ante posibles cambios en el nivel de demanda laboral o ritmo de trabajo cayendo en posible riesgo de burnout.

Otro aspecto relevante que evidencia la investigación en el segmento ejecutivos, es la auto referencia, que en la valoración de su calidad de sueño podría ser engañosa; y al no ser objetivos con ellos mismos acerca de este punto, podría aparejar el riesgo de caer en conductas que en el largo plazo podrían perjudicarles.

Uno de los principales hallazgos de la investigación es la diferencia encontrada entre hombres y mujeres; siendo el sexo femenino el que tendrían mayor dificultad para lograr un sueño de calidad; este resultado está alineado con algunos estudios sobre el insomnio que



indican el doble de frecuencia de presencia de este trastorno del sueño en las mujeres.

Es importante precisar además que, el 48% de los ejecutivos en general suelen despertarse en las noches y el 27% indica tener dificultades para dormirse nuevamente; afectando por ende su descanso y recuperación. Este es un tema crítico ya que los efectos negativos del sueño, en el plano laboral tienen relación con emociones negativas, irritabilidad, falta de enfoque y concentración en las tareas, tensión, fatiga que conllevan a la larga a un nivel de estrés que sale de la zona positiva; pudiendo convertirse en un muro difícil de superar de no tomar acciones que reduzcan sus efectos. Recordemos que las personas con un sueño de excelente calidad son 25% más felices, 30% más capaces de conseguir lo que se proponen y viven un 40% menos estresadas según estudios realizados en otras latitudes<sup>14</sup> y esto es algo que vale la pena intentar.

## Referencias

Sapolsky, R. (2007). Por qué las cebras no tienen úlcera?: la guía del estrés. Alianza Editorial S.A.

Valdés, M., & De Flores, T. (1985). Psicobiología del estrés. Barcelona: Martínez Roca, 2.

Harvard Medical School. (2013). Control del estrés. Editorial Sol 90.

Del río Portilla, I. Y. (2006). Estrés y sueño. *Rev Mex Neuroci*, 7(1), 15-20.

Miró, E., Cano Lozano, M. D. C., & Buela Casal, G. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista colombiana de psicología*, (14).

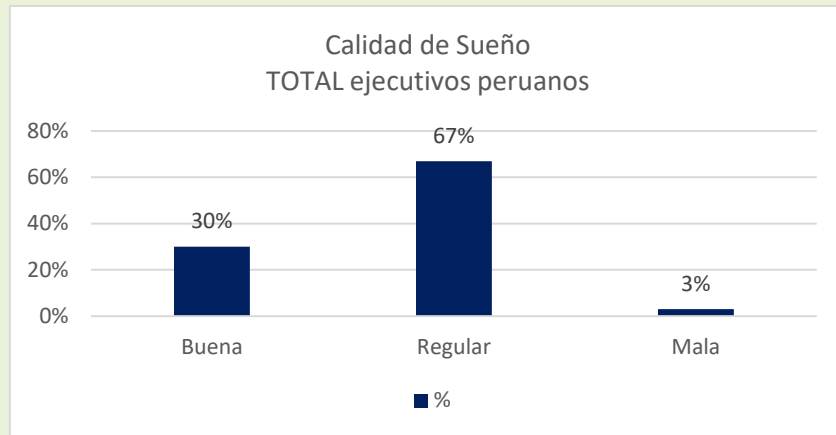
Wiseman, R. (2015). *Escuela Nocturna: Todo lo que hace (o puede hacer) tu mente mientras duermes*. RBA Libros.

Miró, E., Solanes, Á., Martínez, P., Sánchez, A. I., & Rodríguez Marín, J. (2007). Relación entre el burnout o «síndrome de quemarse por el trabajo», la tensión laboral y las características del sueño. *Psicothema*, 19(3).

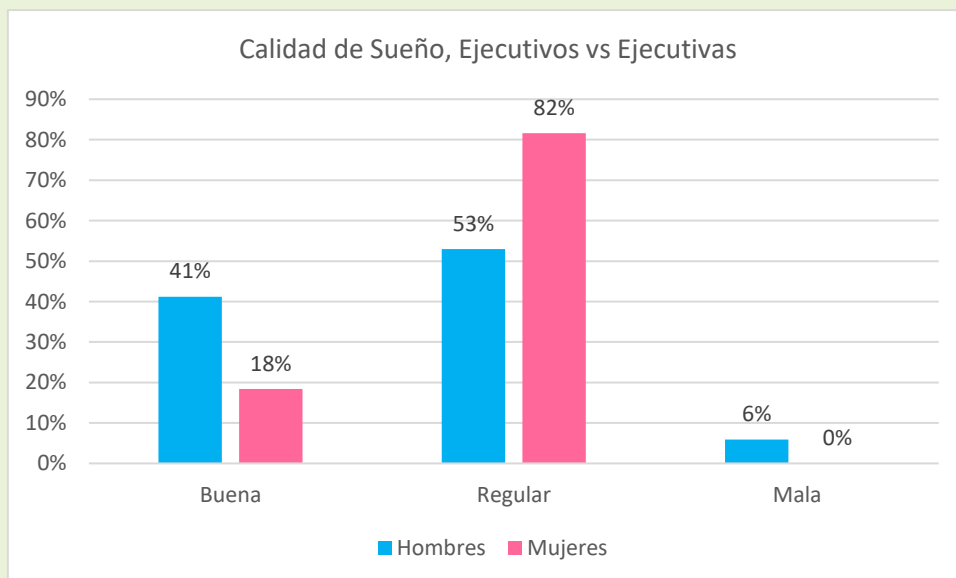
---

<sup>14</sup> Wiseman, R. (2015). *Escuela Nocturna: Todo lo que hace (o puede hacer) tu mente mientras duermes*. op. cit.

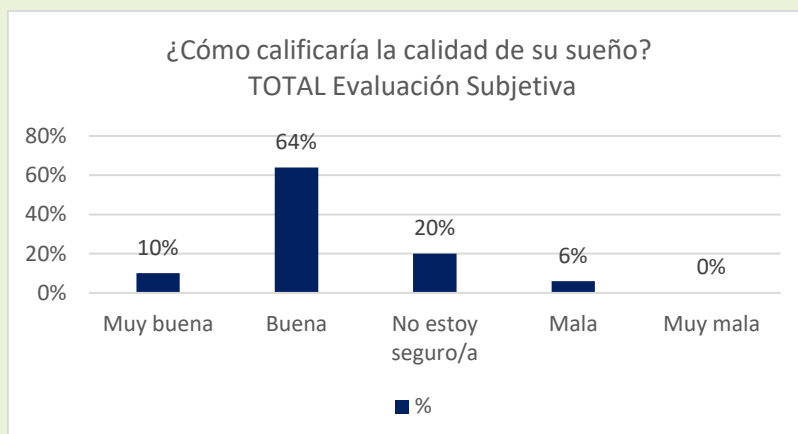
**GRÁFICO 01**



**GRÁFICO 02**

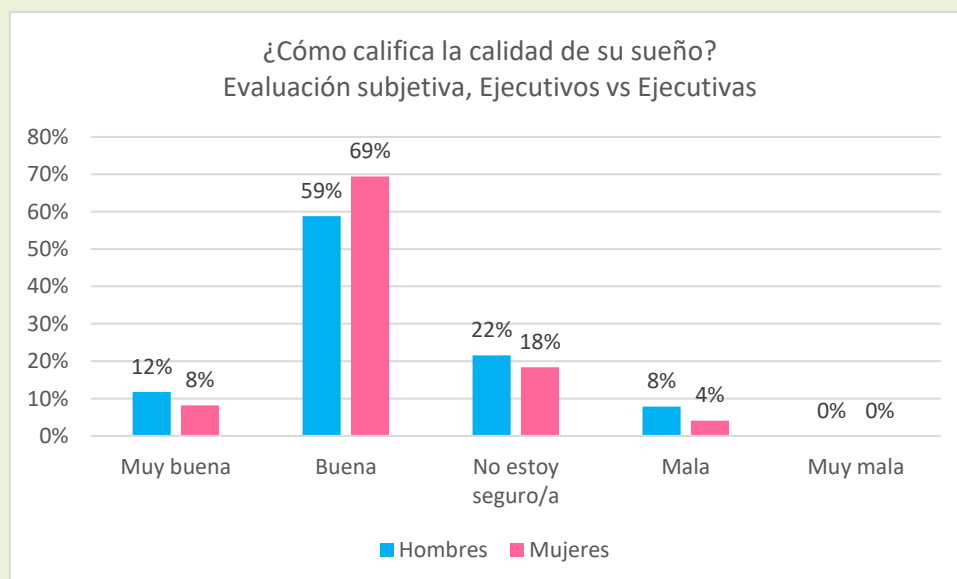


**GRÁFICO 03**



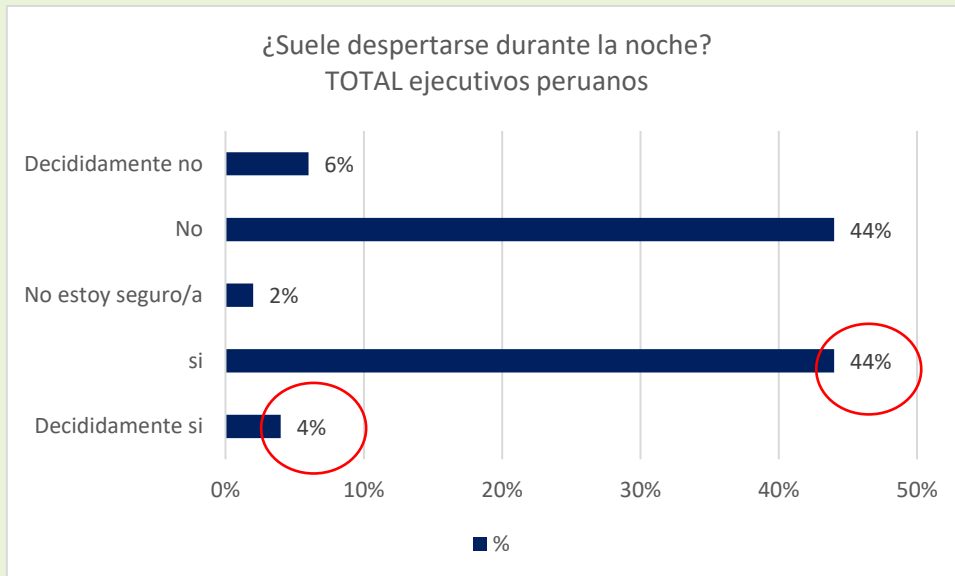
La calificación *muy buena* y *buena* totaliza un 74%. Estos resultados subjetivos contrastan con los resultados objetivos mostrados en el gráfico 01.

**GRÁFICO 04**



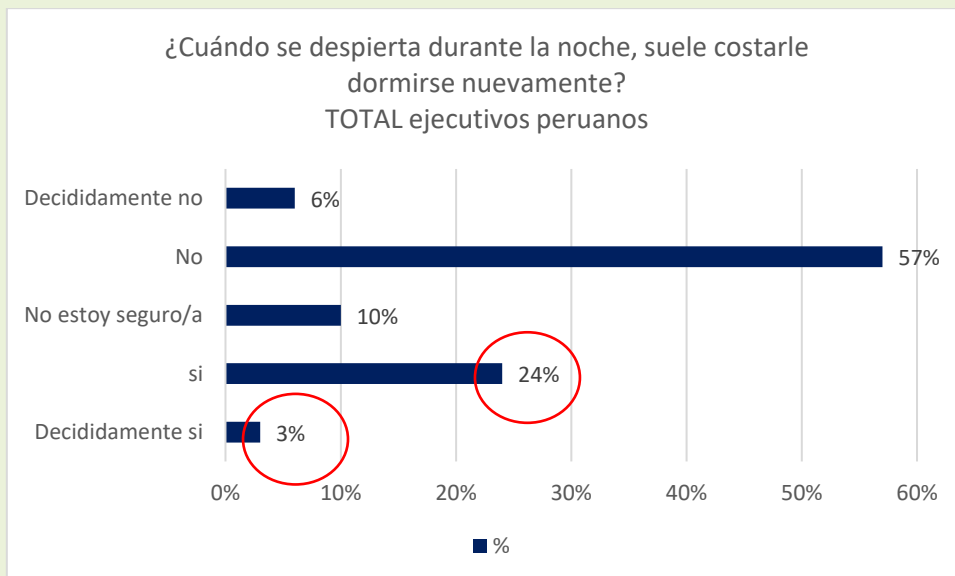
En el caso de las mujeres, las calificaciones *muy buena* y *buena* alcanzan el 77%; mientras en los hombres llega al 71%; resultados subjetivos que contrastan con los apreciados en el gráfico 02.

### GRÁFICO 05



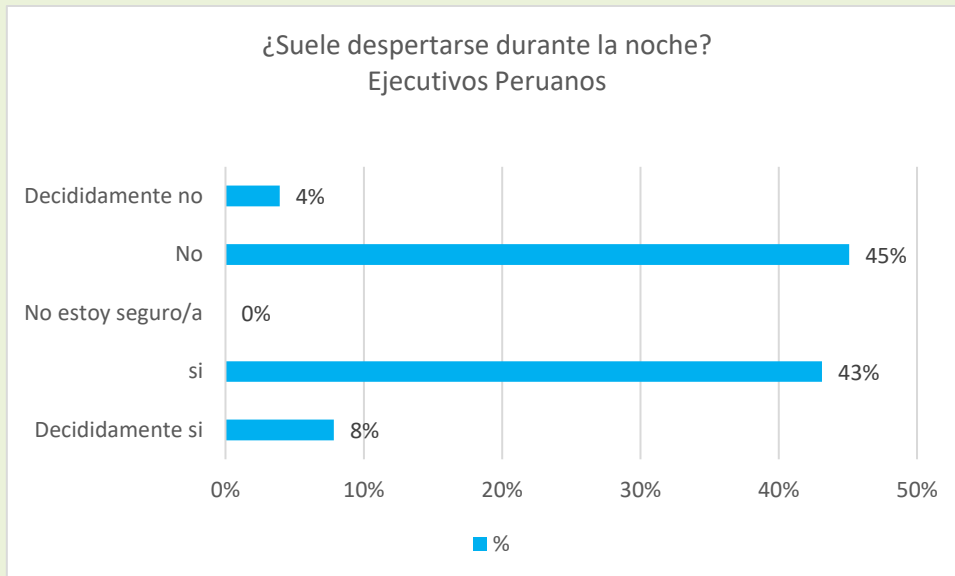
Las respuestas *si* y *decididamente si* totalizan el 48%.

### GRÁFICO 06

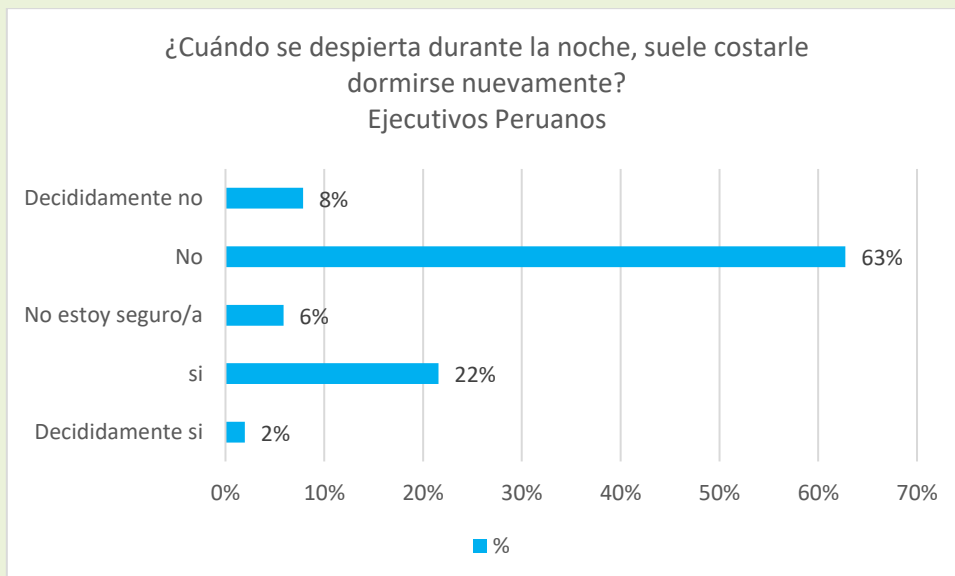


En este caso, las respuestas positivas alcanzan el 27%.

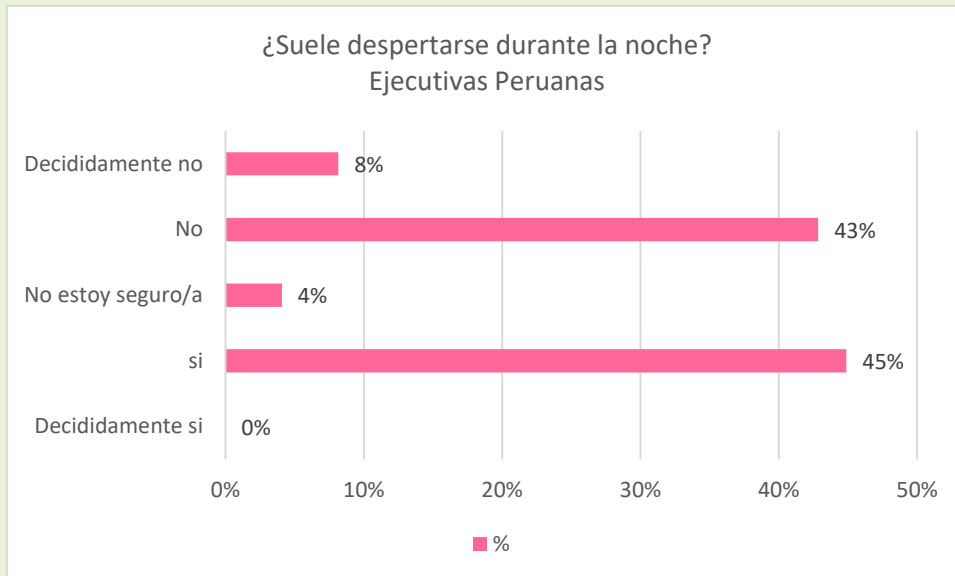
**GRÁFICO 07**



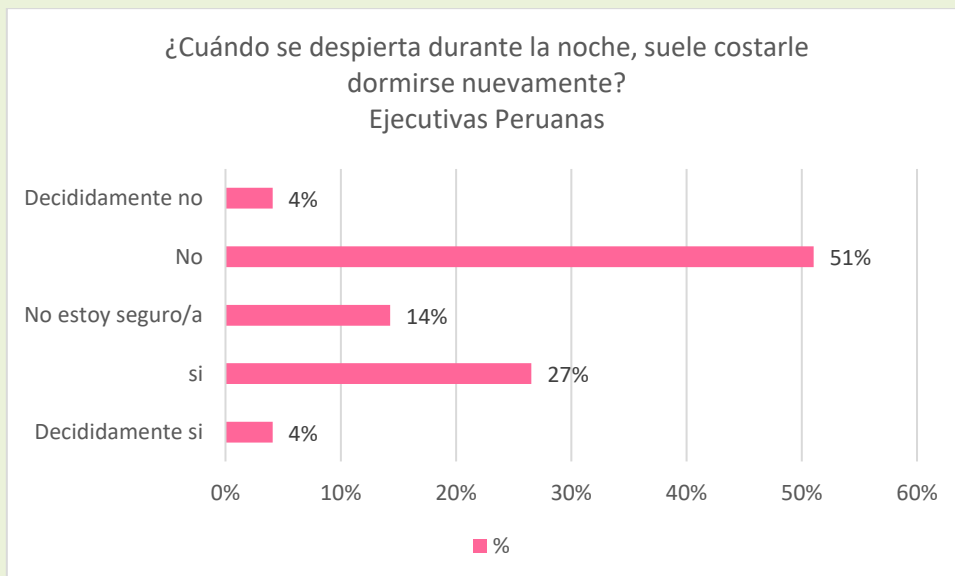
**GRÁFICO 08**



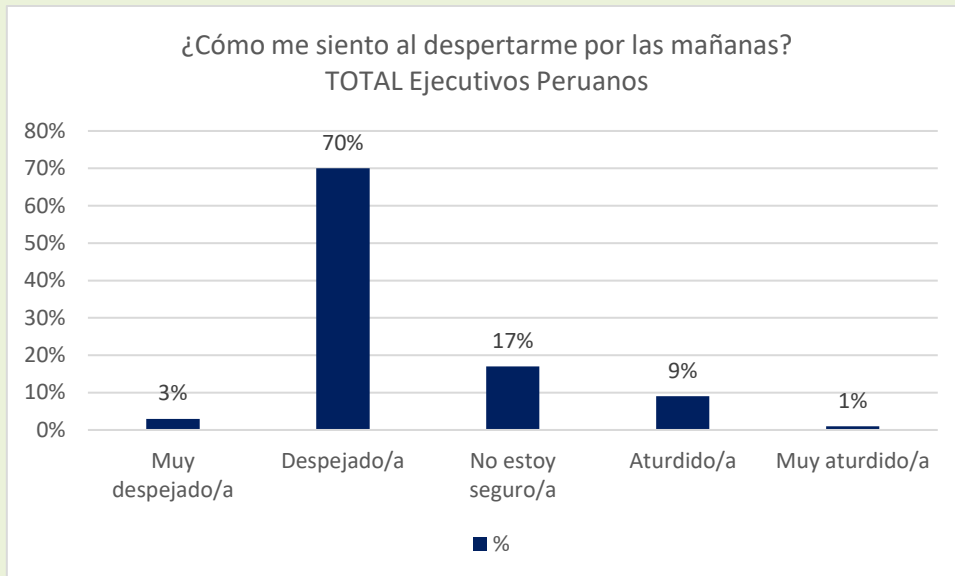
**GRÁFICO 09**



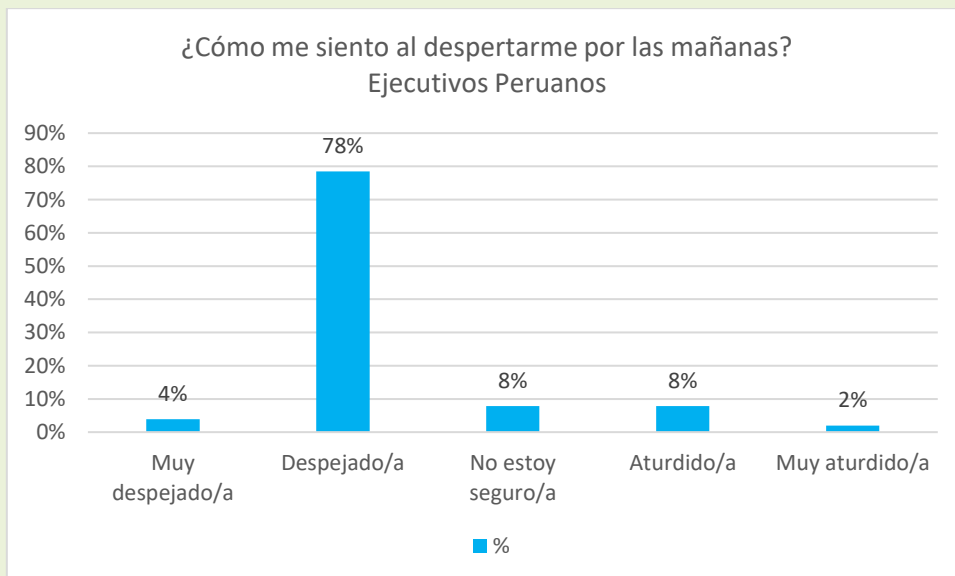
**GRÁFICO 10**



**GRÁFICO 11**



**GRÁFICO 12**



**GRÁFICO 13**

