Wellness – Getting Enough Sleep Picture This – Spanish



Esta imagen ilustra claramente las consecuencias de la falta de sueño en el lugar de trabajo. El individuo se ha quedado dormido en su escritorio, boca abajo sobre el teclado, agarrado todavía a una taza de café: un signo evidente de fatiga extrema. La falta de sueño puede afectar gravemente a la concentración, la productividad, el tiempo de reacción y la toma de decisiones, aspectos todos ellos fundamentales para un entorno de trabajo seguro y eficaz.

Dormir lo suficiente es esencial para la salud física, la regulación emocional y el rendimiento cognitivo. Los empleados bien descansados están más alerta, cometen menos errores y manejan mejor el estrés. Los empresarios deben educar al

personal en la higiene del sueño, desalentar la cultura de las horas extraordinarias y promover horarios de trabajo equilibrados. Dar prioridad al sueño no es un lujo: es un componente clave del bienestar y la seguridad en el lugar de trabajo.