

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LOS PROCESOS DE TOMA DE DECISIONES

La importancia de la alimentación y la siesta energética

La siesta energética permite “reiniciar” el cerebro, posibilitando una auténtica puesta a punto del sistema neurológico que subyace, y permite un adecuado rendimiento en todas las actividades que emprendemos.

Escribe: Néstor Braidot
nestor@braidot.com

Colaboradores:
Andrea Alvarez Delvenne
Sergio Lo Tauro

La necesidad de incorporar nuevas herramientas



Cuando se habla de toma de decisiones, se habla generalmente de diferentes temas, entre ellos, del contexto (certeza, incertidumbre, crisis, etc.), de “matrices” (para evaluar y seleccionar entre más de una opción), de juicio, de experiencia, de obtención de información relevante para..., etcétera.

Es cierto que no todas las decisiones que tomamos son complejas, de hecho, los gerentes toman constantemente decisiones rutinarias o de emergencia, y algunos se preparan para actuar ante situaciones que no tienen precedentes -como las que se generaron cuando se desató la actual crisis internacional- y comparten estas experiencias con sus pares.

Ahora bien ¿cuándo se habla de nuevas técnicas para tener el cerebro preparado durante los horarios de permanencia en la oficina? Si bien no podemos negar que se han hecho varios intentos, muchos de ellos con resultados satisfactorios, como “el corte” para meditar, el gym, las caminatas, los almuerzos o los paseos de compras durante el medio día, lo cierto es que el tiempo para ese esparcimiento imprescindible se acorta cada vez más y no siempre es efectivo porque cuesta mucho “desenchufarse”. Ante este panorama, ¿Qué hacer?

Afortunadamente, con ayuda de las neurociencias y sus notables descubrimientos, hemos hallado herramientas que, con muy poca inversión de tiempo, y sin salir de la oficina, pueden ayudarnos a “refrescar” el cerebro para poder pensar con claridad.

Un tema para comenzar: la alimentación y la energía

El alimento que ingerimos cotidianamente es la principal fuente de energía para el cerebro, por lo cual, cualquier eventual déficit en este sentido, incluso menor, tendrá importantes repercusiones sobre el rendimiento intelectual y sobre el estado de ánimo, tanto dentro del ámbito organizacional como en la vida cotidiana.

No obstante, más allá de la importancia de la calidad de los alimentos que consumimos en cuanto a nutrientes, proteínas, fibras y minerales, por su impacto sobre las funciones cognitivas y el estado emocional, también reviste un especial interés el momento del día en el que comemos, ya que, como veremos a continuación, la dinámica metabólica y hormonal a la que está sujeta el organismo juega un rol esencial en la conducta.



Con relación al desayuno, numerosas investigaciones han arrojado diferencias muy importantes en el rendimiento laboral y académico, de las cuales la única variable manipulada era la existencia o inexistencia de esta comida.

Ocurre que durante las 8 o 10 horas de sueño nocturno, el cerebro continúa consumiendo cantidades importantes de glucosa, de modo que al despertar, el cuerpo requiere una reposición alimentaria inmediata.

En un sentido inverso, embarcarse en actividades laborales sin haber desayunado gatilla estados de ansiedad, fatiga, malestar general y embotamiento psíquico, con alteración de la memoria y las funciones ejecutivas.

A la inversa, un almuerzo abundante provoca un efecto contrario al del desayuno, ya que interfiere con **el reloj biológico o ciclo circadiano**, generando pesadez y somnolencia.

Estos accesos de sueño diurno alteran notablemente la atención, la velocidad de procesamiento de la información y la capacidad de resolución de problemas.

Según recientes investigaciones, en mayor o menor medida, dependiendo del metabolismo singular de cada individuo, el almuerzo tiene un impacto colateral sobre el ciclo circadiano por razones que aún no se conocen completamente, afectando el rendimiento dentro de la oficina o el ámbito organizacional.

El ciclo circadiano

Muchas de las funciones vitales del organismo son dirigidas por sistemas muy complejos, donde determinadas neuronas, neurotransmisores y otras sustancias siguen el ritmo de un mecanismo preciso y constante.

En los seres humanos, este mecanismo funciona con un ciclo de 24 horas, que se conoce como reloj biológico o ciclo circadiano.

Este reloj mide el tiempo en función de determinadas claves ambientales, como el día y la noche, y controla la temperatura del cuerpo, el rendimiento cardíaco y el consumo de oxígeno, entre otras funciones. Cuando el ritmo se altera, pueden aparecer trastornos de sueño, cansancio y deficiencias en los mecanismos de memoria y atención, entre otros.

Lamentablemente, esto ocurre con independencia de la intensidad de la luz que haya en el momento, desencadenando en ocasiones un estado de que altera el normal funcionamiento cognitivo, y cuyo pico de apogeo aparece entre las dos y las cuatro de la tarde.

Esta es la razón que ha llevado a un número cada vez mayor de empresas de EE.UU. y Europa a instaurar para aquellos empleados que lo necesitan la posibilidad de lo que los neuropsicólogos llaman **siesta energética** o **siesta fisiológica**.



La siesta energética es una instancia reparadora para el cerebro y tiene una duración que abarca entre 15 y 30 minutos como máximo.

Consiste en un sueño liviano, superficial, que se inmediatamente después del almuerzo, en posición sentado o semi-acostado, en sillas individuales o sillones especialmente preparados para tal fin.

Beneficios:

- ◆ Incrementa la velocidad del pensamiento.
- ◆ Mejora la capacidad de atención y concentración.
- ◆ Potencia los procesos de consolidación de la memoria.
- ◆ Facilita la resolución de problemas.
- ◆ Favorece la claridad mental necesaria para el razonamiento y la toma de decisiones.

Siempre que:



Durante el almuerzo, no se ingieran alimentos que afecten la sincronía del ciclo circadiano.

Dado que resistir un estado fisiológico de somnolencia puede resultar devastador, ya que la persona que no se controló durante su almuerzo estará luchando contra su propio metabolismo, es necesario tener en cuenta este tema.

En nuestra opinión, las organizaciones que no sumen estos conocimientos provenientes de la biología y las neurociencias cognitivas a sus esquemas y políticas de trabajo, estarán fomentando la aparición de lagunas en la memoria a corto plazo, embotamiento psíquico, aletargamiento en la velocidad de procesamiento de la información y un estado de ánimo disfórico o labilidad emocional.

Cuando la alimentación previa es adecuada, la siesta energética permite “reiniciar” el cerebro, posibilitando una auténtica puesta a punto del sistema neurológico que subyace y permite un adecuado rendimiento en todas las actividades que emprendemos.

En otros términos: no solo asegura un descanso para el cuerpo, sino que, además, repara el ciclo circadiano, sincroniza el reloj biológico, refuerza las funciones cognitivas y estabiliza el humor. Se trata de una parada breve, una pequeña inversión de tiempo con un gran retorno: posibilita continuar el viaje hasta el final de la jornada laboral con las diferentes capacidades y habilidades cognitivas en óptimas condiciones de funcionamiento.