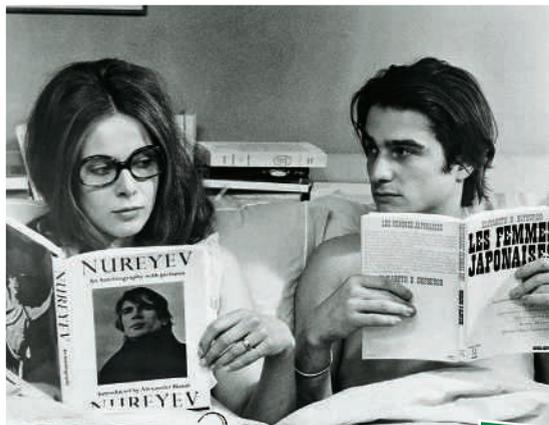


uno tiene el suyo. Si lo acortamos, la ropa no saldrá en buen estado. El cerebro se limpia mientras dormimos y es en la fase REM cuando esta limpieza se intensifica. Algunas consecuencias son el bajo rendimiento laboral, déficit de atención, enfermedades psiquiátricas, aumento de suicidios...”, explica el doctor Alex Ferré, experto en trastornos de sueño.

La Guía del Mercado Laboral 2021 publicada por Hays destaca que un 54% de españoles reconoce que la pandemia ha ampliado su jornada laboral. Una de las consecuencias derivadas es el incremento de la denominada procrastinación nocturna.



A la izq., Domicilio conyugal (F. Truffaut, 1970). Debajo, pijama y zapatillas, ambos de Zara Home.



Bill Murray y Scarlett Johansson en *Lost in translation* (S. Coppola, 2003); el libro *Organízate con eficacia*, de David Allen; un fotograma de *Algo para recordar*, (N. Ephron, 1993).

“En nuestro país desconocemos cómo gestionar el tiempo, algo esencial para aumentar la productividad, pero también para disfrutar del ocio. Hablamos de modelos de organización más allá del 888 (8 horas para dormir, 8 para trabajar, 8 para todo lo demás): manejamos el de las 4D. Junto al Descanso, fundamental para recargar, hablamos de Dedicación y de Disponibilidad, que es donde se encuentra la trampa. Los nuevos modelos exigen cierta disponibilidad horaria que en realidad implica estar disponibles, no dedicados. El error viene cuando la Disponibilidad se convierte en Dedicación. Entonces se le roba tiempo a la siguiente D, la de la Desconexión. Nos encontramos con jefes ladrones de tiempo, pero también con ladrones de tiempo creados por nosotros mismos”, asegura José Luis Casero, presidente de la Comisión Nacional para la Racionalización de Horarios.

Al igual que ocurre con cualquier otro hábito, la procrastinación nocturna ocupa una parte del cerebro diferente a la que domina otro tipo de decisiones. El estriato, la región del cerebro que transforma los pensamientos en acciones, cuenta con un espacio que promueve la toma de decisiones deliberadas y otro en el que se recogen las

decisiones más pasivas. La actividad cerebral termina por avanzar de la primera hasta la última y transforma esas decisiones deliberadas en hábitos. Según la Asociación Mundial de Medicina del Sueño, los trastornos del sueño constituyen una epidemia global que amenaza la salud y la calidad de vida de hasta el 45% de la población mundial.

El doctor Ferré apunta a la raíz del problema: “Lo preocupante es que no nos sentimos culpables, porque hay una falta de cultura del sueño. La sociedad prefiere que te quites horas de descanso y que consumas”.

Si en lugar de hablar de placeres culpables lo hiciéramos de hábitos culpables de consumir horas de nuestro descanso, encontraríamos al causante de un mal cuya cura no radica en desconectar de las redes ni en apagar Netflix cuando llega la noche, sino en organizar la vida acorde a nuestra disponibilidad y circunstancias para dejar de escatimarle tiempo a Morfeo. ●

“Hay una falta de cultura del sueño. La sociedad prefiere que te quites horas de descanso y que consumas”, dice el dr. Ferré.

