

¿Se siente cansado todo el tiempo? Científicos descubren la razón detrás de su fatiga diaria

Josefa Zepeda

¿Alguna vez se ha preguntado por qué te sientes agotado sin razón aparente, incluso después de un día que no incluyó ninguna actividad física extenuante? Este sentimiento de cansancio constante podría estar más relacionado con las pequeñas decisiones diarias que tomamos, en lugar de un esfuerzo físico intenso.

Desde elegir qué desayunar hasta decidir qué ver en la televisión, nuestra vida está llena de elecciones, y aunque estas parecen inofensivas, estudios recientes revelan que este proceso está agotando nuestros cerebros más de lo que creemos.

Los científicos han identificado que uno de los principales culpables de esta fatiga diaria es el "glutamato", un neurotransmisor esencial para la comunicación entre las neuronas del cerebro. De acuerdo con un estudio de 2022 realizado por el Instituto del Cerebro de París, se descubrió que a medida que tomamos decisiones, este químico se acumula en una región clave del cerebro: la corteza prefrontal lateral, responsable de las tareas complejas y la toma de decisiones. Este exceso de glutamato puede hacer que el cerebro se sobrecargue, reduciendo su capacidad para seguir procesando decisiones de manera eficiente.

El estudio incluyó a 40 personas que realizaron tareas cognitivas durante seis horas, y los resultados fueron sorprendentes. Tanto las personas que realizaron tareas difíciles como las que enfrentaron desafíos más fáciles terminaron con niveles similares de glutamato. Esto sugiere que no es la complejidad de las tareas lo que agota nuestra mente, sino la cantidad de decisiones que tomamos a lo largo del día.

A medida que la fatiga mental aumenta, nuestra capacidad para tomar decisiones racionales se ve afectada, y tendemos a optar por las soluciones más fáciles, como aceptar recompensas inmediatas en lugar de esperar por una mayor recompensa futura.

Agotamiento mental

El agotamiento mental no solo se manifiesta en la sensación de cansancio, también influye directamente en la calidad de nuestras decisiones. A lo largo del día, a medida que se acumula el glutamato, nuestra capacidad para evaluar las opciones de manera lógica se ve comprometida.

Un estudio de 2016 publicado en *Chronobiology International* mostró que las personas tienden a tomar decisiones más racionales a primeras horas del día, cuando el cerebro

A pesar de no realizar grandes esfuerzos físicos, cada vez más personas se sienten agotadas al final del día. Estudios revelan una actividad diaria sorprendente que podría estar drenando su energía sin que te des cuenta.



► La fatiga de decisiones es un fenómeno real que afecta a muchas personas.

está fresco. En cambio, al final del día, cuando el cerebro está más cansado, se observan decisiones más impulsivas y rápidas.

Este patrón de comportamiento fue confirmado por un estudio de 2021 del *Journal of Retailing and Consumer Services*, que investigó los hábitos de compra impulsiva en más de 1.000 participantes. Los resultados mostraron que las personas son más propensas a realizar compras impulsivas hacia el final del día, lo que sugiere que la fatiga mental juega un papel crucial en nuestra capacidad para controlar el impulso.

Afortunadamente, hay una forma simple y efectiva de combatir este agotamiento cogni-

tivo: el descanso. Un estudio de 2021 de la Oficina Nacional de Investigación Económica, que analizó las decisiones tomadas por árbitros de las Grandes Ligas de Béisbol, mostró que los breves descansos pueden reponer los "presupuestos de atención" agotados durante las largas jornadas laborales cognitivamente exigentes. Esta investigación sugiere que algo tan sencillo como un descanso corto entre tareas podría ser la clave para mejorar nuestra capacidad de toma de decisiones y mantenernos mentalmente alerta.

Los expertos coinciden en que el descanso adecuado y el sueño de calidad son fundamentales para reequilibrar los niveles de glu-

tamato en el cerebro. Dormir bien por la noche no solo nos ayuda a sentirnos más frescos al día siguiente, sino que también puede restaurar el cerebro a un estado óptimo para enfrentar nuevas decisiones y desafíos.

¿Cómo evitar la fatiga de decisiones en la vida diaria?

Dado que el cansancio derivado de la fatiga mental puede tener un impacto significativo en nuestra calidad de vida, es fundamental aprender a manejar nuestras decisiones de manera más eficiente. Aquí hay algunos consejos prácticos que los expertos recomiendan para reducir la sobrecarga de decisiones diarias:

Automatizar tareas simples: Reduzca la cantidad de decisiones triviales que toma diariamente. Por ejemplo, planificar su ropa para la semana o preparar tus comidas con antelación puede evitar que gaste energía mental en decisiones menores.

Descansos regulares: Los estudios sugieren que los descansos breves, pero frecuentes durante el trabajo o las tareas cognitivas intensas pueden ayudar a recargar el cerebro y mejorar la toma de decisiones.

Priorizar decisiones importantes por la mañana: Si es posible, trata de tomar decisiones críticas durante las primeras horas del día, cuando tu cerebro está más fresco y menos cargado de glutamato.

Desconectarse: Tomar pequeños descansos para desconectar completamente del trabajo o de la toma de decisiones, como dar un paseo o meditar, puede ayudar a que su cerebro se recupere más rápidamente.

La fatiga de decisiones es un fenómeno real y subestimado que afecta a muchas personas en su vida diaria. Aunque parece inofensivo, el acto de tomar decisiones, incluso las más simples, puede tener un impacto significativo en la capacidad de nuestro cerebro para funcionar de manera óptima.

A medida que comprendemos más sobre cómo funciona este proceso, se vuelve evidente que el descanso, la planificación y la gestión de las decisiones diarias son clave para evitar sentirnos "cansados todo el tiempo". Así que la próxima vez que te sientas agotado sin razón aparente, recuerda que no es solo el cuerpo el que necesita descanso, sino también tu cerebro. ●