

La fatiga mental es real y te cansa tanto como hacer ejercicio



Muchos de nosotros pasamos gran parte del día frente a la computadora. Haciendo reportes, escribiendo, viendo videos y respondiendo correos electrónicos. Sin embargo, a pesar de estar sentado durante mucho tiempo , cuando llegas a tu casa después del trabajo – muchas veces con la intención de hacer algo más – descubres que estas exhausto, y no sólo mentalmente, sino físicamente también. Algo inusual tomando en cuenta lo poco que te moviste durante el día.

Algunos tipos de cansancio parecen más merecidos que otros. Es común sentirte cansado después de correr, ¿pero después de contestar emails? Bueno, pues de acuerdo con el Dr. Steven Peinsilver, director de medicina del sueño en el Hospital Lenox Hill, la fatiga mental es legítima.

Explica que el cuerpo humano reacciona al estrés en formas similares sin importar si la fuente es mental, como resolver un examen difícil, o física, como el ejercicio.

Al estar conscientes, nuestros cerebros demandan energía, mucha energía. Utilizar el cerebro requiere trabajo físico

real, consume el 20% del oxígeno de tu cuerpo – solamente que no es visible de la misma forma en que el ejercicio lo es.

Otra razón de este cansancio es que se te podría estar contagiando de quienes te rodean, según el psicólogo clínico del Hospital Zucker Hillside, Dr. Curtis Reisinger. “Las emociones son muy contagiosas, así que el ambiente en el que estás te puede hacer sentir exhausto,” explica Reisinger.

Generar respuestas emocionales y mentales a los estímulos que nos rodean, también causa esfuerzo físico. Reisinger hace referencia al trabajo de Lisa Feldman Barrett – gran parte de su trabajo se fundamenta en la premisa de que nuestros cerebros crean emociones al formar predicciones basándose en experiencias pasadas.

Siguiendo esta lógica, cuando estás escribiendo en tu computadora, o estudiando un tema, tu cuerpo se está preparando para las posibilidades futuras, como reprobado un examen, no cumplir con un plazo o incluso lo que vas a comer cuando acabes tu trabajo. Y pensar en esos escenarios puede resultar cansado.

Tal vez no es de sorprender, pero Reisinger dice que es probable que las personas con ansiedad y/o depresión – que suelen pasar más tiempo anticipando – experimenten este tipo de fatiga de forma más aguda.

Por último, debido a que es más probable que te enfermes después de un periodo de esfuerzo mental, es importante que le des importancia necesaria a la fatiga mental. Por ejemplo, durmiendo mejor y durante el tiempo suficiente y, si tu trabajo requiere sedentarismo, intenta tomarte descansos dando caminatas de 5 minutos.

Fuente: muyinteresante.