

## La fatiga de decisión

### Por qué decidir también agota: el costo psicológico de pensar todo el día

En el mundo laboral solemos asociar el agotamiento con el exceso de tareas, reuniones o jornadas extensas. Sin embargo, existe otro tipo de cansancio menos visible y profundamente subestimado: el desgaste de decidir.

Hay días en los que una persona puede liderar reuniones, resolver conflictos, responder mensajes, evaluar escenarios complejos y tomar múltiples decisiones estratégicas... para luego llegar a su casa sin energía para responder una pregunta aparentemente simple:

**“¿Qué quieres cenar?”**

Lejos de ser falta de voluntad o indecisión, muchas veces estamos frente a un fenómeno conocido como **fatiga de decisión**: la disminución progresiva de nuestra capacidad mental para elegir, evaluar alternativas y sostener criterio después de una acumulación de decisiones a lo largo del día.

En términos simples: no solo nos cansamos de hacer. También nos cansamos de decidir.

### El cerebro no decide gratis

Gran parte de las funciones implicadas en la planificación, el juicio, la regulación emocional y la toma de decisiones dependen de la **corteza prefrontal**, una región cerebral fundamental para el pensamiento estratégico.

Cada vez que evaluamos opciones, priorizamos tareas, resolvemos conflictos o inhibimos impulsos, el cerebro moviliza recursos cognitivos significativos.

Aunque solemos imaginar el cansancio como algo exclusivamente físico, pensar también demanda energía.

Y en entornos organizacionales actuales —marcados por la multitarea, la hiperconectividad y la exigencia constante— esa carga puede volverse considerable.

No todas las decisiones pesan igual, pero todas consumen recursos.

Responder un correo difícil, reorganizar prioridades, intervenir en un conflicto de equipo, definir presupuestos o sostener conversaciones complejas implica un costo cognitivo acumulativo.

### ¿Cómo se manifiesta la fatiga de decisión?

Cuando los recursos mentales comienzan a agotarse, el cerebro tiende a simplificar.

Esto no significa que la persona pierda inteligencia o capacidad, sino que disminuye temporalmente la disponibilidad psicológica para sostener procesos complejos de análisis.

En la práctica, esto suele expresarse de diferentes maneras:

### **1. Postergación de decisiones importantes**

A veces no es procrastinación en sentido estricto, sino agotamiento cognitivo.

La mente evita procesar variables complejas y ciertas decisiones comienzan a desplazarse indefinidamente.

Lo urgente ocupa el lugar de lo importante.

### **2. Mayor impulsividad**

Cuando disminuye la capacidad de regulación, aumenta la tendencia a elegir la salida más inmediata, simple o emocionalmente confortable.

Aparecen respuestas más reactivas, decisiones apresuradas o dificultades para tolerar la incomodidad de pensar alternativas.

### **3. Dificultad para poner límites**

La fatiga también impacta en nuestra capacidad de sostener criterio interpersonal.

Decir "sí" cuando quisiéramos decir "no", aceptar compromisos innecesarios o evitar conversaciones difíciles puede ser, en parte, un efecto del desgaste mental.

### **El problema organizacional invisible**

En muchas empresas se espera que líderes y equipos mantengan el mismo nivel de claridad mental durante todo el día.

Pero el rendimiento cognitivo no es lineal.

No decidimos igual a las 9 de la mañana que después de ocho horas de reuniones, interrupciones y sobrecarga informativa.

Ignorar esto suele llevar a errores evitables: reuniones estratégicas mal calendarizadas, conversaciones sensibles en momentos de agotamiento o decisiones relevantes tomadas bajo saturación mental.

No siempre faltan competencias. A veces falta capacidad disponible.

## **Cómo proteger la calidad de tus decisiones**

La clave no es decidir más, sino decidir mejor.

Desde la Psicología Organizacional, una estrategia útil consiste en administrar deliberadamente la carga decisional.

### **Reducir decisiones innecesarias**

Cuanta más energía dedicamos a asuntos triviales, menos recursos quedan para lo verdaderamente importante.

Crear rutinas estables, automatizar ciertos hábitos o simplificar elecciones cotidianas puede liberar espacio mental valioso.

### **Reservar los momentos de mayor claridad**

No todas las horas del día tienen el mismo rendimiento cognitivo.

Siempre que sea posible, conviene ubicar decisiones estratégicas, conversaciones difíciles o tareas de alta complejidad en momentos de mayor energía mental.

### **Evitar la acumulación de asuntos pendientes**

Las decisiones postergadas generan una forma de carga psicológica silenciosa.

Los temas abiertos permanecen activos mentalmente, consumiendo atención incluso cuando no estamos trabajando sobre ellos.

Cerrar, calendarizar o definir próximos pasos concretos suele reducir considerablemente esa sobrecarga.

### **Una idea para cerrar**

En los entornos laborales actuales solemos hablar mucho de gestión del tiempo, pero menos de gestión de recursos mentales.

Y quizás una de las preguntas más importantes no sea cuántas decisiones tomamos por día, sino:

### **¿Estamos cuidando la calidad de nuestra capacidad para decidir?**

Porque el desgaste no siempre aparece por hacer demasiado. A veces aparece por pensar, elegir y sostener criterio durante demasiado tiempo sin recuperación.