

## Cómo evitar el colapso mental cuando la sobrecarga coincide con el fin de año

- *La sobrecarga laboral y la necesidad de cumplir metas antes de diciembre pueden afectar la salud mental.*
- *La OMS estima que se pierden unos 12 mil millones de días laborables cada año a nivel global a causa de la depresión y la ansiedad, lo que implica un impacto económico superior a US\$1 billón en productividad.*
- *Según los expertos, reconocer el cansancio, poner límites y entender el descanso como un acto de autocuidado, no de culpa.*
- *Las mujeres suelen cargar con una doble jornada: la del trabajo formal y la del hogar. Eso genera una presión constante y una sensación de culpa cuando priorizan su propio bienestar.*

**Bogotá, noviembre de 2025.** A medida que se acerca el fin de año, no solo llegan las celebraciones decembrinas, sino que aumentan los pendientes, compromisos laborales, metas por cumplir y la presión por “cerrar todo bien” se intensifica. Este ritmo acelerado, puede pasar factura y derivar en agotamiento emocional, una forma de fatiga que afecta la motivación, el ánimo y la capacidad de disfrutar incluso de lo cotidiano.

De acuerdo con Andrea Manjarres Herrera, representante del Campo Psicología Social y Comunitaria del Capítulo Tolima del Colegio Colombiano de Psicólogos – Colpsic, *“el agotamiento emocional es una de las señales más comunes en esta época del año. La sobrecarga laboral, el estrés financiero y las exigencias personales pueden aumentar la ansiedad o la tristeza. Reconocer el cansancio no es debilidad, es el primer paso del autocuidado”.*

La diferencia entre el cansancio físico y la fatiga emocional radica en su duración e intensidad, señala la experta. Mientras el cansancio físico suele desaparecer tras un buen descanso o un fin de semana libre, la fatiga emocional se prolonga durante semanas o meses y se acompaña de una sensación constante de pesadez, desinterés y dificultad para concentrarse.

*“La persona puede dormir bien, pero despertar sin energía, sin motivación o con una sensación de vacío que no logra identificar”,* agrega.

Este tipo de agotamiento, según la experta, puede ser el primer signo del síndrome de *burnout*, una condición reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un riesgo asociado al trabajo. Por eso, la detección temprana y la atención profesional son esenciales para prevenir consecuencias más graves en la Salud Mental y Física.

Uno de los mayores obstáculos para enfrentar este problema es la dificultad de aceptar la necesidad de descanso sin sentir culpa. Esa autoexigencia, tan normalizada en países como Colombia, tiene raíces culturales y sociales profundas. Desde pequeños se nos enseña que trabajar duro es sinónimo de éxito, pero rara vez se habla de la importancia del descanso o del límite.



Esa mentalidad se refuerza en la adultez y se vuelve aún más exigente para las mujeres, quienes suelen asumir una doble jornada: la del trabajo formal y la del hogar. “Esa carga constante genera presión y una sensación de culpa cuando intentan priorizar su propio bienestar”, señala la psicóloga.

Esa desigualdad también se refleja en las cifras. En América Latina y el Caribe, la ansiedad y la depresión son 1,8 veces más frecuentes en mujeres que en hombres. En promedio, el 9 % de las mujeres enfrenta ansiedad y el 6% depresión, frente al 5% y 3% de los hombres, respectivamente. La combinación de violencia de género, responsabilidades desiguales de cuidado y expectativas sociales rígidas aumenta su vulnerabilidad emocional y limita los espacios de recuperación.

El resultado es una generación de personas que confunden descanso con pereza, y autocuidado con egoísmo. Por ende, el agotamiento emocional tiene su raíz en una cultura que glorifica la productividad y asocia el éxito con la capacidad de hacer más, incluso a costa del bienestar.

Redefinir el éxito implica reconocer que el descanso no es tiempo perdido, sino una inversión en equilibrio y claridad mental. Para la experta, cuidar de uno mismo también es una forma de avanzar y propone algunas acciones simples para prevenir el agotamiento emocional y recuperar energía antes del cierre del año:

- **Poner límites y respetarlos.** Aprender a decir no, delegar tareas y desconectarse del trabajo fuera del horario laboral ayuda a reducir la sobrecarga mental.
- **Incluir pausas reales.** Tiempos sin pantallas, espacios de silencio, caminar, respirar o simplemente detenerse unos minutos durante la jornada permite que la mente se recupere. La pausa también es parte del equilibrio.
- **Dormir y descansar sin culpa.** El cuerpo necesita pausas para sostener la productividad. Un descanso adecuado mejora la concentración y el estado de ánimo.
- **Hablar y pedir apoyo.** Conversar con familiares y amigos puede ser un buen punto de partida, compartir lo que sentimos ayuda a aliviar la carga emocional y a encontrar apoyo. Si la sensación de agotamiento persiste o afecta la vida diaria, buscar ayuda profesional. Los psicólogos pueden orientar procesos de recuperación emocional y enseñar estrategias para manejar el estrés de forma más saludable.
- **Redefinir el éxito.** Valorar la calma, el tiempo libre y la estabilidad emocional como parte del logro personal y profesional.

“Descansar no es lo opuesto a trabajar; es lo que nos permite hacerlo mejor”, concluye la experta. Al cuidar la mente y el cuerpo, se construye un bienestar más sostenible, donde la productividad no depende del agotamiento, sino del equilibrio.

**Colegio Colombiano de Psicólogos  
Colpsic  
Noviembre de 2025**

Página 2 de 2



Carrera 19 No. 84 - 49.  
Antiguo Country  
Bogotá, D.C. Colombia



colpsic@colpsic.org.co  
www.colpsic.org.co



(601) 745 14 70



SC-2001331