

Primera Escucha

ÁREA PSICOSOCIAL Y SALUD FDPCS

UNAL

**EL PRECIO DE LA
SOBRECARGA EN EL SIGLO
XIX**



BIENESTAR UNIVERSITARIO



HISTORIA

ANA

En la bulliciosa ciudad de Bogotá, en pleno siglo XIX, vivía Ana, una abogada comprometida y apasionada por su trabajo. Desde que terminó su educación en la prestigiosa Universidad Nacional de Colombia, había soñado con ser una de las mejores en su campo. Trabajaba para un renombrado bufete, conocido por manejar casos legales complejos y clientes influyentes.

Ana era conocida por su dedicación y ética laboral. Siempre estaba dispuesta a trabajar horas extras y asumir casos adicionales. Pero con el tiempo, esa devoción comenzó a pasarle factura. Los días se volvían noches sin fin, y las noches, jornadas laborales interminables. Su escritorio siempre estaba lleno de documentos legales y manuscritos, y su despacho no dejaba de recibir nuevas demandas.

Un lunes particularmente abrumador, Ana se dio cuenta de que algo no estaba bien. Se sentía cansada, irritada y, lo peor de todo, desconectada de lo que una vez amó. Su rendimiento empezó a decaer y, con ello, su autoestima. Los errores comenzaron a aparecer en sus trabajos, y sus colegas empezaron a notar su cambio de actitud.

Una noche, mientras revisaba un caso importante bajo la luz de una lámpara de gas, Ana sintió un dolor agudo en el pecho. Su respiración se volvió pesada y el pánico se apoderó de ella. Con las manos temblorosas, tomó su campanilla y llamó a su amiga Laura, una médica que vivía cerca.



ANA

Laura llegó rápidamente y encontró a Ana en un estado de ansiedad extrema. La ayudó a calmarse con infusiones de valeriana y la convenció de que necesitaba un descanso. "No puedes seguir así, Ana. Tu cuerpo y tu mente están pidiendo a gritos un respiro", le dijo con firmeza.

Al día siguiente, Ana decidió hablar con su jefe y explicarle su situación. Aunque al principio fue difícil admitir su debilidad, su jefe fue comprensivo y le dio un tiempo libre para recuperarse. Durante ese periodo, Ana reflexionó sobre su vida y su carrera. Se dio cuenta de que, aunque amaba su trabajo, no podía seguir sacrificando su salud y bienestar.

Ana comenzó a establecer límites y a priorizar su tiempo. Aprendió a delegar tareas y a decir "no" cuando era necesario. También encontró formas de relajarse, como pasear por los jardines botánicos y leer poesía. Poco a poco, recuperó su pasión por el derecho y volvió al trabajo con una nueva perspectiva.

Hoy, Ana sigue siendo una abogada exitosa, pero ahora entiende que el equilibrio es esencial para el éxito. Ha aprendido que no se trata solo de trabajar duro, sino de trabajar de manera inteligente y cuidar de uno mismo. La sobrecarga de trabajo ya no es un enemigo, sino una lección valiosa sobre la importancia del autocuidado.

FIN.

