



Statera

Bienestar Mente & Cuerpo



Burnout

¿Sabías que entre el 10 % y el 20 % de los trabajadores en el mundo podrían experimentar síntomas de burnout a lo largo de su vida laboral, según la OMS?

Este síndrome afecta con mayor frecuencia a quienes se desempeñan en entornos de alta exigencia, como la salud, la educación y la tecnología.

1 ¿Qué es?

El síndrome de burnout es un fenómeno ocupacional crónico, descrito clínicamente como una respuesta prolongada al estrés emocional e interpersonal relacionado con el trabajo. Se caracteriza por un patrón tridimensional:

- Agotamiento emocional.
- Despersonalización (actitudes cínicas o distantes hacia el trabajo o las personas).
- Sensación de ineficacia profesional.

Si bien no es una enfermedad en sí misma, el burnout ha sido incluido en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) por la OMS como un factor que afecta la salud.

2 Tipos y características del Burnout

Aunque no existen subtipos clínicos formalmente establecidos, algunos estudios han propuesto clasificaciones fenotípicas útiles para el abordaje terapéutico:

- **Burnout activo:** Trabajadores altamente comprometidos que, al no lograr sus objetivos, experimentan una frustración creciente.
- **Burnout pasivo:** Personas con bajo control y escasa motivación, que se desconectan afectivamente del entorno laboral.
- **Burnout frenado:** Individuos atrapados en una carga laboral elevada, sin autonomía ni reconocimiento.

3 ¿Qué ocurre en el cerebro con burnout?

Neuroimágenes funcionales han demostrado que las personas con burnout presentan hiperactivación de la amígdala, hipoconectividad del córtex prefrontal y una menor densidad de sustancia gris en el hipocampo, lo que se asocia con dificultades cognitivas, fatiga y síntomas afectivos.

Burnout

Estos cambios son reversibles si se aplican intervenciones terapéuticas efectivas.

4 Tratamientos para el Burnout

El abordaje debe ser integral e interdisciplinario:

- **Intervenciones psicológicas:** La terapia cognitivo-conductual, la terapia centrada en la compasión y las técnicas de regulación emocional han mostrado eficacia.
- **Cambios organizacionales:** Rediseño de tareas, balance entre esfuerzo y recompensa, y fortalecimiento del liderazgo saludable.
- **Farmacoterapia:** En casos con comorbilidad ansioso-depresiva, se puede considerar el uso de antidepresivos, aunque no existen fármacos específicos para el burnout.
- **Técnicas mente-cuerpo:** Como meditación, atención plena (mindfulness), yoga y biofeedback.

5 ¿Qué es la Estimulación Magnética Transcraneal repetitiva (rTMS)?

La rTMS es una técnica de neuromodulación no invasiva que utiliza pulsos magnéticos aplicados sobre el cuero cabelludo para inducir cambios en la actividad cortical.

Dependiendo de la frecuencia y localización, puede modular circuitos neuronales implicados en la regulación del estado de ánimo, el estrés y la función ejecutiva.

- Reduce los niveles de cortisol y mejora la resiliencia al estrés.
- Mejora el desempeño ejecutivo y la memoria de trabajo.
- Normaliza patrones funcionales cerebrales relacionados con la regulación emocional.
- Disminuye los síntomas de fatiga, ansiedad y desmotivación.

6 Conclusión clave

El síndrome de burnout representa una amenaza creciente para la salud mental global. Comprender sus bases neurobiológicas permite desarrollar tratamientos innovadores como la rTMS, que ofrece una alternativa segura, eficaz y respaldada por evidencia científica, particularmente útil en pacientes con síntomas persistentes y refractarios a intervenciones convencionales. Consultar con un especialista en salud mental es fundamental para elegir el enfoque terapéutico más adecuado y basado en evidencia.

