

Vida saludable

POR VALENTINA CUELLO TRIGO



“Dormir menos de seis horas es una alerta frente al burnout”.

Cinco claves para diferenciar el estrés del burnout

1 El tiempo

María José Gálvez, psicóloga de Clínica MEDS, describe que el estrés corresponde a un síndrome que actúa de forma acotada y que puede desaparecer cuando se controla la situación que lo gatilla. En cambio, el burnout es un estado crónico de agotamiento físico o emocional. “El estrés se puede volver burnout cuando se acumula por mucho tiempo sin pausas ni recursos para manejarlo”, agrega Stefanella Costa, experta del Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad (Midap).

2 La apatía

Costa explica que las personas estresadas pueden estar ansiosas, nerviosas o irritables pero siguen realizando sus actividades. “Con el burnout es diferente: se sienten agotados, todo les da lo mismo o andan más negativas”, dice la académica. En tanto, desde King’s College London plantean que en la etapa más avanzada del burnout se produce una apatía que se asocia con dificultades en la toma de decisiones, retraimiento social y síntomas depresivos.

3 El sueño

Según la Fundación Nacional del Sueño, dormir menos de seis horas es una alerta frente al burnout. Así, la psicóloga Gálvez afirma que el estrés puede actuar como una etapa previa al burnout si no se reconoce a tiempo. La profesional sostiene que el cuerpo suele enviar señales —como insomnio o fatiga— que de ignorarse pueden derivar en un agotamiento crónico.

4 La concentración

Un estudio realizado por académicos italianos en mayo de 2024 constató que el estrés puede asociarse a un menor rendimiento de la memoria y la fluidez verbal. No obstante, Gálvez advierte que cuando esto se produce a causa del burnout, el cambio es a nivel cognitivo. “Se está más desconcentrado, con más dificultades para aprender información nueva y son más inflexibles al momento de aprender”, dice.

5 El dolor

Para Gálvez un indicador del burnout se manifiesta a nivel corporal. “Se produce una sensación que se puede manifestar varias veces con dolor crónico”, explica la especialista. En esa línea, académicos de la Universidad de Umeå (Suecia) confirmaron que los síntomas físicos, como el dolor y las molestias gastrointestinales son comunes en personas que presentan este cuadro. ■