



Burnout y carga alostática: cuando adaptarse demasiado enferma

Estrés crónico, sistema nervioso, trauma, sueño, inflamación y salud emocional
en la comprensión integrativa del agotamiento

Artículo profesional · Observatorio Cuerpo, Emoción y Sistema Nervioso

Inout Renasci Institute

**El burnout no empieza cuando te rompes.
Empieza cuando llevas demasiado tiempo adaptándote
sin poder recuperarte.**

Firmas editoriales: Nuria Castellano · Dr. Eduardo Serrano Caturla
Terapia humanista, medicina integrativa y enfoque neuroepigenético

Abstract

El burnout se ha convertido en una de las expresiones más visibles del estrés crónico contemporáneo. Aunque la Organización Mundial de la Salud lo conceptualiza como un fenómeno ocupacional derivado de estrés laboral crónico no gestionado con éxito, su impacto trasciende el rendimiento: afecta al sueño, la energía, la relación con el trabajo, la regulación emocional, el dolor, el sistema inmune, el sentido vital y la capacidad de recuperación.

Este artículo propone una lectura integrativa del burnout desde el concepto de carga alostática: el coste acumulado de adaptarse durante demasiado tiempo. Se revisan los mecanismos neurobiológicos de la amenaza, la relación entre trauma, hipervigilancia e hiperresponsabilidad, los síntomas corporales del agotamiento, la discusión entre enfoques y las pautas para profesionales de la salud, terapia, educación, empresa e instituciones.

El enfoque evita dos reduccionismos: no convierte el burnout en una simple falta de resiliencia individual, pero tampoco lo limita a un problema organizacional abstracto. La propuesta de Inout Renasci Institute integra cuerpo, historia, sistema nervioso, contexto laboral, sueño, inflamación, vínculo y sentido para comprender por qué adaptarse demasiado también puede enfermar.



Agotamiento



Carga
alostática



Sueño
no reparador



Inflamación



Trauma
y alerta



Sentido
y límites

Idea central

Burnout no es cansancio puntual. Es un proceso de desgaste donde el organismo intenta seguir funcionando mientras pierde sueño reparador, flexibilidad, sentido, energía y capacidad de recuperación.

Palabras clave

burnout; carga alostática; estrés crónico; sistema nervioso; trauma; hipervigilancia; sueño; inflamación; fatiga; salud emocional; medicina integrativa; prevención organizacional.