THE BALANCE

Burnout y el agotamiento laboral grave

Tratamiento privado

Una guía para personas y familias

Atención dedicada a un solo cliente a la vez

Mallorca, Zúrich, Londres
Atención residencial individual

Español / Septiembre de 2026

01 / QUÉ SABER ANTES DEL TRATAMIENTO

Qué saber antes del tratamiento

01 El agotamiento laboral puede afectar al sueño, el juicio, la salud y las relaciones, pero sus síntomas también pueden reflejar otras afecciones médicas o psicológicas.

02 La evaluación examina riesgos, salud física y mental, consumo de sustancias, contexto laboral y funcionamiento antes de recomendar atención ambulatoria o residencial.

03 La atención puede combinar recuperación física, tratamiento de condiciones coexistentes, límites laborales y una reincorporación escalonada con seguimiento en el entorno cotidiano.

Un solo cliente

Una residencia privada y un equipo organizados en torno a usted.

Atención coordinada

Las disciplinas clínicas trabajan dentro de un plan individual.

Continuidad

Los siguientes pasos se consideran durante todo el tratamiento.

02 / COMPRENDER SUS NECESIDADES

Comprender sus necesidades

Comprender el agotamiento laboral

El agotamiento laboral se entiende habitualmente como un síndrome relacionado con el trabajo que implica agotamiento, una creciente distancia mental o cinismo hacia el trabajo y una menor eficacia profesional. Las definiciones varían y no debe utilizarse como sustituto de una evaluación formal de la salud mental o física.

Cómo puede manifestarse el agotamiento laboral

El agotamiento laboral puede surgir gradualmente, a menudo después de periodos en los que la persona compensó mediante jornadas más largas, un control más estricto, estimulantes, alcohol, menos sueño o el alejamiento de las relaciones y de la atención sanitaria.

- Agotamiento físico y mental persistente que el descanso ya no resuelve
- Reducción de la concentración, la memoria, la creatividad, el juicio o la tolerancia a la complejidad
- Cinismo, desapego, irritabilidad, temor o pérdida de sentido en el trabajo
- Alteraciones del sueño, dolor, cefaleas, síntomas gastrointestinales o enfermedades repetidas
- Dependencia creciente del alcohol, la medicación, las sustancias, la comida, el ejercicio o la distracción digital
- Alejamiento de la familia y la vida social, o incapacidad para estar mentalmente presente lejos del trabajo
- Errores, indecisión, conflictos, asunción de riesgos o dificultad para delegar
- Un colapso del funcionamiento tras un largo periodo de aparente capacidad

El éxito externo puede ocultar la gravedad, mientras que un horario exigente por sí solo no establece la existencia de agotamiento laboral. La cuestión relevante es cómo han cambiado la salud, el comportamiento y el funcionamiento de la persona, y qué exigencias o creencias impiden la recuperación.

03 / EVALUACIÓN ANTES DE UNA RECOMENDACIÓN

Evaluación antes de una recomendación

La evaluación considera el contexto ocupacional y a la persona en su conjunto. Debe identificar riesgos urgentes, factores médicos contribuyentes, trastornos psiquiátricos formales, consumo de sustancias, sueño, relaciones y las consecuencias prácticas de modificar la implicación laboral.

Cronología de la carga de trabajo, la responsabilidad, el control, los conflictos, los viajes y la recuperación

Estado de ánimo, ansiedad, síntomas de trauma, cognición, desesperanza y riesgo de autolesión

Duración y calidad del sueño, alteración circadiana y posibles trastornos primarios del sueño

Bajas previas, terapia, coaching, atención médica y lo ocurrido al volver



Seguridad y entorno adecuado

Los pensamientos suicidas, la depresión grave, la psicosis, la manía, el consumo peligroso de sustancias, la inestabilidad médica o la incapacidad para atender las necesidades básicas requieren una evaluación clínica urgente y pueden requerir atención hospitalaria. El lenguaje del agotamiento laboral no debe suavizar una presentación de riesgo agudo. Una persona con agotamiento grave puede tener el juicio afectado y, aun así, mantener una autoridad significativa. El acceso al trabajo, los viajes, las decisiones financieras, la conducción y el uso de medicación pueden requerir límites temporales acordados con la aportación profesional y jurídica adecuada.

04 / ATENCIÓN CENTRADA EN USTED

Atención centrada en usted

La atención aborda tanto el estado actual de la persona como el sistema al que podría regresar. El descanso puede ser necesario, pero descansar sin examinar la carga de trabajo, la identidad, el control, los límites y la salud puede proporcionar solo un alivio temporal.

Restablecer el sueño, la nutrición, la evaluación física y un ritmo diario tolerable Tratar la depresión, la ansiedad, el trauma, el consumo de sustancias u otra condición cuando estén presentes

Crear periodos protegidos en los que el trabajo no pueda interrumpir continuamente la atención Examinar las creencias sobre la responsabilidad, la delegación, la indispensabilidad y el fracaso

Aclarar qué decisiones son realmente esenciales y cuáles pueden transferirse Restablecer el contacto con las relaciones, los intereses y los valores fuera del rol

Planificar una reincorporación escalonada con límites y señales de alerta medibles Coordinar la atención continuada en el entorno real de hogar y trabajo de la persona

El tratamiento no debe prometer devolver a alguien a la máxima productividad ni simplemente enseñarle a tolerar un sistema perjudicial que no ha cambiado. El objetivo es una salud y capacidad de decisión sostenibles, lo que puede requerir decisiones difíciles sobre el rol, la estructura o el ritmo.

De la evaluación a un plan compartido

La recomendación explica el entorno propuesto, las prioridades, el equipo y el ritmo, y cómo se revisará el plan con usted.

05 / LA EXPERIENCIA DE ATENCIÓN

La experiencia de atención

Mallorca, Zúrich, Londres comparten el modelo de atención residencial individual de THE BALANCE. Una residencia se reserva para un solo cliente, con chef y gestor personal exclusivos. El tratamiento, las actividades y el programa se adaptan a sus necesidades.



Un lugar privado para hacer una pausa

Espacio personal, coordinación discreta y un ritmo diario adaptado a las necesidades clínicas.

Atención con espacio para recuperarse

Las citas individuales se equilibran con descanso, comidas, movimiento y tiempo para procesar lo vivido.

Apoyo práctico

Un gestor personal de atención ayuda a coordinar los horarios y las necesidades cotidianas.

Imágenes del equipo y de la residencia del manual de admisiones de THE BALANCE. La residencia se confirma individualmente.

Mallorca

Tratamiento y actividades individuales en una residencia reservada para un solo cliente.

Zúrich

Tratamiento y actividades individuales en una residencia reservada para un solo cliente.

Londres

Tratamiento y actividades individuales en una residencia reservada para un solo cliente.

06 / DE LA EVALUACIÓN A LA VIDA COTIDIANA

De la evaluación a la vida cotidiana

01

Una conversación confidencial

Admisiones escucha sus circunstancias y explica la revisión clínica.

02

Evaluación y recomendación

El equipo considera la idoneidad, las prioridades, el entorno y el plan individual.

03

Tratamiento personalizado

La atención se revisa y adapta a los cambios en sus necesidades y capacidad.

04

Transición y atención continuada

Un traspaso conecta el tratamiento con las personas, rutinas y apoyos necesarios en casa.

Prepararse para volver a casa

El regreso a las exigencias habituales debe planificarse antes de que la persona se sienta plenamente preparada para retomarlo todo. La atención continuada puede revisar la carga de trabajo, el sueño, el consumo de sustancias, las relaciones, la delegación y las señales tempranas de alerta a medida que reaparecen presiones reales. El progreso puede incluir una energía y un sueño más estables, un juicio más claro, menor temor, una identidad más amplia, límites más saludables, mejores relaciones y la capacidad de trabajar sin sacrificar repetidamente la salud básica.

07 / CONSIDERAR EL SIGUIENTE PASO

Considerar el siguiente paso

¿Es el agotamiento laboral un diagnóstico médico?

El agotamiento laboral se describe habitualmente como un síndrome relacionado con el trabajo, pero las definiciones y el estatus diagnóstico varían. La evaluación también debe considerar la depresión, la ansiedad, los trastornos del sueño, el consumo de sustancias, los efectos de la medicación y las enfermedades médicas.

¿En qué se diferencia el agotamiento laboral de la depresión?

El agotamiento laboral está ligado al contexto ocupacional, mientras que la depresión puede afectar al estado de ánimo, al interés y al funcionamiento en distintos ámbitos de la vida. Pueden coexistir, y es necesaria una evaluación cuidadosa en lugar de elegir la etiqueta más aceptable.

¿Puede una persona seguir trabajando durante el tratamiento?

A veces, pero el acceso al trabajo debe responder a un objetivo clínico y a límites claros. Mantener responsabilidades puede dificultar la atención, mientras que determinadas comunicaciones esenciales pueden ser manejables.

¿Es suficiente el descanso para recuperarse del agotamiento laboral?

El descanso puede ser necesario, pero a menudo es insuficiente si no cambian la carga de trabajo, la estructura del puesto, las creencias sobre el control, el sueño, el consumo de sustancias, la salud y los patrones relacionales.

Comience con una conversación

Hable en privado con Admisiones sobre sus circunstancias y las opciones disponibles. Una consulta no implica obligación de continuar.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Página completa de la condición

Si usted u otra persona está en peligro inmediato, busque atención de urgencia local. No espere una admisión habitual ni un viaje.

Información general; la atención individual se determina tras la evaluación.