


LOS BENEFICIOS ECONÓMICOS DE TENER UN CEREBRO FELIZ

El estrés laboral representa millones en pérdidas económicas, pero también daños en el sistema nervioso y ocasiona otras enfermedades.

POR **DELIA ANGÉLICA ORTIZ**
ILUSTRACIONES **NORA MUÑOZ**





La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) estima que los trastornos mentales y emocionales le cuestan a la economía mundial entre **2.5 y 8.5 billones** de dólares anuales por pérdidas en productividad.

Cuidar a los empleados significa también cuidar la salud mental en el trabajo, porque los **factores de estrés innecesario** derivan en enfermedades como **ansiedad y depresión**, incluso en infartos cerebrales o cardiacos.

Neurobiología del estrés laboral

Leonel Cantú Martínez, médico neurólogo del Instituto de Neurología y Neurocirugía de **TecSalud**, explica que la salud cerebral representa un parámetro fundamental para el bienestar del paciente, por el impacto que produce en diferentes enfermedades, no solo emocionales sino orgánicas.

“El impacto económico del estrés laboral nos cuesta mucho dinero, pero también representa un daño crónico con efectos directos sobre órganos diferentes al sistema nervioso, y un impacto emocional de enfermedades que nos afectan a cualquier edad”, dice en entrevista con **TecScience**.

Cuando la actividad de la amígdala (parte del sistema emocional cerebral) aumenta, porque se genera exceso de cortisol, el cerebro se hace más pequeño y se reducen las conexiones neuronales, por eso **la gente estresada** ve impactada su **capacidad de aprender y recordar información**.

Aunque la glándula pituitaria o hipófisis, ubicada en la base del cerebro, es la encargada de indicar la cantidad de cortisol que se debe liberar, esta hormona se produce en las glándulas suprarrenales, localizadas en la parte superior de cada riñón. El cortisol es un corticoide natural, eso significa que tiene propiedades antiinflamatorias e inmunosupresoras, por ejemplo, equilibra los niveles de glucosa y controla la presión sanguínea.

Sin embargo, cuando llega en cantidades excesivas al cerebro, funciona como un neurotransmisor que provoca un efecto de **alerta máxima** en el sistema emocional cerebral.

Ricardo Caraza Camacho, médico psiquiatra y jefe del Servicio de Psiquiatría y Salud Mental de **TecSalud**, explica que, en estudios de resonancia magnética estructural, se observan reducciones del hipocampo por situaciones de estrés, como el **estrés postraumático**.

“El estrés llega a afectar nuestro sistema nervioso y cerebro, y el exceso de cortisol, por su parte, es capaz de perjudicar el hipocampo, una estructura relacionada con la memoria”.

Importancia de la salud cerebral

14%

de las enfermedades en el mundo están relacionadas con la salud cerebral

Beneficios para empleados y empleadores de cuidar la salud cerebral

125%

menos posibilidad de desarrollar burnout

66%

menos bajas laborales

El estrés en el trabajo

35%

aumenta el riesgo de un accidente cerebrovascular al trabajar 55 o más horas a la semana.

17%

aumenta el riesgo de morir por cardiopatía isquémica con respecto a laborar de 35 a 40 horas a la semana.

Cerebro feliz vs. cerebro deprimido

El estrés es una capacidad del cerebro para reaccionar ante aquello que atenta contra su supervivencia.



TÁLAMO

Permite calificar la información que se percibe como placentera o desagradable.



MATERIA GRIS

Es un tejido que se compone de cuerpos celulares y células neuronales.



PRECÚNEO

Está involucrado con la memoria episódica y aspectos de la conciencia.

CEREBRO FELIZ



El circuito que involucra a la amígdala y al hipocampo opera de manera funcional.



Tiene un mayor volumen de materia gris en el precúneo.



Puede generar mejores conexiones neuronales.



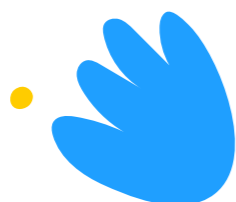
CEREBRO DEPRIMIDO

- Tendrá mayor actividad de la amígdala.
- El tálamo está desregulado, por lo que se altera la percepción de las situaciones negativas y positivas.
- Presenta zonas de materia gris más delgadas.
- Libera mayores cantidades de cortisol, lo que contribuye a que el cerebro sea más pequeño.

El hipocampo es una estructura cerebral en ambos hemisferios cerebrales: izquierdo y derecho. Está implicada en la memoria, la regulación emocional, la audición y el control del movimiento en un espacio determinado. Además, es parte del sistema límbico que es responsable de regular la sed y el apetito, la respuesta al dolor y al placer, la satisfacción sexual, la ira y la agresividad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que un **trabajo decente** es bueno para la salud mental; esto implica que no sean entornos laborales deficientes que, por ejemplo, dan cabida a la discriminación y la desigualdad, las cargas de trabajo excesivas, el control insuficiente del trabajo y la inseguridad laboral.

En el [Instituto de Ciencias del Bienestar Integral del Tec de Monterrey](#) están conscientes



de la importancia de la salud mental en el trabajo y promueven herramientas de **liderazgo positivo** para incidir en la creación de contextos laborales saludables.

[Rosalinda Ballesteros](#), directora de dicho instituto, cuenta que, desde hace una década, el Tec estudia el impacto de la felicidad en la productividad. “Nos damos cuenta de que la forma en que el cerebro funciona es algo en lo que podemos influir de manera intencional para generar procesos que llevan a un mayor compromiso laboral y más bienestar dentro de los ambientes profesionales”.

¿Qué es *brain economy*?

La salud mental y emocional son especialmente importantes, sobre todo cuando la pandemia ha hecho reflexionar a los gobiernos sobre lo que se denomina *brain economy* o economía del cerebro, que se refiere a valorar las **capacidades cerebrales** como un activo importante para las empresas.

La economía del cerebro pone el reflector sobre las habilidades cerebrales del ser humano. Características como **autocontrol, inteligencia emocional, creatividad, compasión**, altruismo, pensamiento sistémico y flexibilidad cognitiva son algunas de las más representativas. Estas habilidades son fundamentales en



una economía digitalizada y [altamente dependiente de una buena salud cerebral](#), de acuerdo con la OCDE.

El estrés es una capacidad del cerebro humano para reaccionar ante aquello que atenta contra su supervivencia. Es subjetivo, pues cada persona lo percibe de manera distinta. Sin embargo, hay situaciones particulares que contribuyen a aumentar la predisposición a estresarse, como la **falta de sueño, horas laborales excesivas o estilos de vida poco saludables**. Como ejemplo, trabajar 55 horas o más a la semana [aumenta en un 35% el riesgo de presentar un accidente cerebrovascular](#) y en un 17% el riesgo de fallecer a causa de una cardiopatía isquémica, con respecto a una jornada laboral de 35 a 40 horas a la semana, según reportes de la OMS y de la Organización Internacional del Trabajo (OIT).

Una consecuencia de un cerebro estresado es la desconexión del área orbitofrontal, una región vinculada con la toma de decisiones. También se apaga el circuito asociado a la regulación de las emociones y la memoria.

Esto sustenta por qué las personas que trabajan bajo mucho estrés afectarán sus resultados laborales e impactarán su salud, pues se incrementan los niveles de agresividad y toxicidad del organismo.

Más aún, el estrés laboral influye en la mala alimentación y el aumento en los niveles de colesterol, al igual que otros hábitos negativos como el sedentarismo y el tabaquismo, que son factores que contribuyen a que se presente un infarto cerebral.

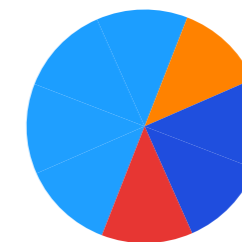
El estímulo de la felicidad

La *brain economy* en las organizaciones implica reducción de infartos cardíacos y cerebrales, problemas de obesidad y adicciones, trastornos de depresión y ansiedad, así como estrés crónico y síndrome de [burnout](#).

“En estos ambientes positivos, la gente sufre menos *burnout* y menos cansancio. Pueden lograr cosas más retadoras, tienen un mejor clima organizacional y esto tiene que ver con que la organización pueda poner estos recursos y que estos comportamientos que generan, estos ambientes positivos, sean parte de los procesos y de la cultura de la organización”, explica Ballesteros.

Las estrategias de liderazgo positivo y los ambientes laborales saludables impactan en 55% menos de rotación de personal, 41% menos absentismo laboral, 66% menos bajas laborales, 40% menos producción defectuosa y 125% menos posibilidad de desarrollar *burnout*, de acuerdo con datos de la consultora Gallup y McKinsey Health Institute, distribuidos por el Instituto del Tec.

Al monitorear la actividad cerebral, los investigadores han descubierto que los **cerebros felices tienen mejor comunicación entre ambos hemisferios cerebrales**,



pues se produce más materia gris en esa unión. Ese funcionamiento armónico tiene un impacto directo en la creatividad y en la productividad de las personas.

El neurólogo Leonel Cantú explica que ha habido estudios que tratan de identificar qué es lo que pasa cuando los pacientes reciben un **estímulo de felicidad**.

“La zona anatómica *precuneus*, en la parte media del cerebro, tiene funciones cognitivas, emocionales, conexión de ideas, y este estudio demostró que esta estructura anatómica aumenta o está aumentada en los pacientes que tienen más reacción a la felicidad. Es así como se demuestra que hay un aumento en la sustancia gris asociado a **personas más felices**”, explica el experto en neurología de TecSalud.

Por su parte, Ricardo Caraza añade que, en ambientes armónicos, sin estrés, se puede observar **cómo el cerebro apaga los circuitos vinculados con la ansiedad** y la sobrevivencia.

“Podemos realizar una resonancia magnética funcional para poder observar ciertos cambios que suceden cuando uno está feliz. Vamos a encontrar reducción de las áreas que se encargan de monitorear nuestro entorno y de que reaccionemos ante situaciones de peligro”, dice Caraza.

Según la OMS, se puede crear un mejor ambiente laboral con liderazgo y compromiso, por ejemplo, con la integración de la salud mental en las políticas laborales –poniendo los servicios de salud mental y empleo a disposición de las empresas con menos recursos–, armonizando las leyes y reglamentos laborales con los instrumentos internacionales de derechos humanos e implementando políticas de no discriminación en el trabajo.

