RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber. ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

Comprendiendo el síndrome de burnout desde la perspectiva de la terapia cognitivo-conductual: un análisis de las relaciones entre el individuo y el trabajo

Compreendendo a síndrome de burnout na perspectiva da terapia cognitivo-comportamental: uma análise das relações entre indivíduo e trabalho

Understanding burnout syndrome from the perspective of cognitive behavioral therapy: an analysis of the relationships between the individual and work

Pablo Ruan de Morais Lima – Estudiante de Psicología de la Universidade da Amazônia.
Anderson Cleiton Lima de Moura – Docente de Psicología de la Universidade da Amazônia.

Resumen: El presente trabajo abordó el síndrome de burnout desde la perspectiva de la terapia cognitivo-conductual (TCC), considerando las relaciones entre pensamientos automáticos, creencias disfuncionales, distorsiones cognitivas y agotamiento profesional. Su objetivo fue comprender de qué manera los patrones de interpretación cognitiva se relacionan con el sufrimiento psicológico en el contexto laboral, considerando también la influencia de las condiciones de trabajo, las presiones organizacionales y las exigencias de rendimiento en la salud mental de los trabajadores. Para contextualizar esta discusión, se utilizó al personaje Kento Nanami, de la obra Jujutsu Kaisen, de Gege Akutami, como referencia ficticia ilustrativa, sin finalidad diagnóstica ni clínica. Metodológicamente, se realizó una investigación bibliográfica de enfoque cualitativo y carácter descriptivo, consultando publicaciones científicas relacionadas con el síndrome de burnout, la terapia cognitivo-conductual, las distorsiones cognitivas y la salud mental en el trabajo. La fundamentación teórica consideró especialmente el modelo cognitivo de Aaron Beck, abordando patrones de pensamiento como el pensamiento dicotómico, la catastrofización y la personalización, así como sus posibles relaciones con la interpretación de las experiencias laborales. La discusión evidenció que el burnout no debe entenderse exclusivamente como una cuestión individual, puesto que también se relaciona con las condiciones organizacionales y sociales del trabajo. Se concluyó que la perspectiva cognitivo-conductual contribuye a comprender los procesos de interpretación asociados al sufrimiento ocupacional y que las narrativas ficticias pueden favorecer reflexiones y debates psicoeducativos sobre salud mental y trabajo.

Palabras clave: Salud mental. Entorno laboral. Psicoeducación. Flexibilidad psicológica.

Resumo: O presente trabalho discutiu a Síndrome de Burnout sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), considerando as relações entre pensamentos automáticos, crenças disfuncionais, distorções cognitivas e esgotamento profissional. Teve como objetivo compreender de que maneira os padrões de interpretação cognitiva se relacionam ao sofrimento psicológico no contexto laboral, considerando também a influência das condições de trabalho, das pressões organizacionais e das exigências por desempenho na saúde mental dos trabalhadores. Para contextualizar essa discussão, utilizou-se o personagem Kento Nanami, da obra Jujutsu Kaisen, de Gege Akutami, como referência ficcional ilustrativa, sem finalidade diagnóstica ou clínica. Metodologicamente, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, com consulta a produções científicas relacionadas à Síndrome de Burnout, à Terapia Cognitivo-Comportamental, às distorções cognitivas e à saúde mental no trabalho. A fundamentação teórica considerou especialmente o modelo cognitivo de Aaron Beck, abordando padrões de pensamento como o pensamento dicotômico, a catastrofização e a personalização, bem como suas possíveis relações com a interpretação das experiências laborais. A discussão evidenciou que o Burnout não deve ser compreendido exclusivamente como uma questão individual, uma vez que também se relaciona às condições organizacionais e sociais do trabalho. Concluiu-se que a perspectiva cognitivo-comportamental

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

contribui para a compreensão dos processos de interpretação associados ao sofrimento ocupacional e que as narrativas ficcionais podem favorecer reflexões e discussões psicoeducativas sobre saúde mental e trabalho.

Palavras-chave: Saúde mental. Ambiente Laboral. Psicoeducação. Flexibilidade psicológica.

Abstract: This study discussed Burnout Syndrome from the perspective of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), considering the relationships among automatic thoughts, dysfunctional beliefs, cognitive distortions, and professional exhaustion. Its objective was to understand how cognitive interpretation patterns are related to psychological distress in the workplace, also considering the influence of working conditions, organizational pressures, and performance demands on workers' mental health. To contextualize this discussion, the character Kento Nanami from Gege Akutami's work Jujutsu Kaisen was used as an illustrative fictional reference, without any diagnostic or clinical purpose. Methodologically, a qualitative, descriptive bibliographic study was conducted, drawing on scientific publications related to Burnout Syndrome, Cognitive Behavioral Therapy, cognitive distortions, and mental health in the workplace. The theoretical framework focused particularly on Aaron Beck's cognitive model, addressing thought patterns such as dichotomous thinking, catastrophizing, and personalization, as well as their possible relationships with the interpretation of work-related experiences. The discussion showed that Burnout should not be understood exclusively as an individual issue, since it is also related to organizational and social working conditions. It was concluded that the cognitive-behavioral perspective contributes to understanding the interpretation processes associated with occupational distress and that fictional narratives can foster reflection and psychoeducational discussions about mental health and work.

Keywords: Mental health. Work environment. Psychoeducation. Psychological flexibility.

1. Introducción

El Síndrome de Burnout es comprendido como un fenómeno relacionado al contexto ocupacional, asociado a la exposición prolongada a situaciones de estrés crónico en el ambiente de trabajo. Se caracteriza por manifestaciones como agotamiento emocional, distanciamiento mental de las actividades profesionales y reducción de la eficacia en el trabajo, pudiendo comprometer la salud mental, las relaciones interpersonales y la calidad de vida de los trabajadores. En ese sentido, el agotamiento profesional constituye una importante cuestión de salud pública, especialmente delante de las transformaciones en las relaciones de trabajo y de las crecientes exigencias impuestas a los individuos.

En el escenario contemporáneo, las exigencias por productividad, la competitividad, la intensificación de las jornadas y la responsabilidad individual por el desempeño profesional pueden contribuir para el agravamiento del sufrimiento psicológico. De esa forma, la enfermedad relacionado al trabajo no debe ser comprendido exclusivamente a partir de las características individuales de los trabajadores, sino también considerando las condiciones

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

sociales, económicas y organizacionales en las cuales las actividades profesionales son desarrolladas (Souza; Bezerra, 2019; Nardi; Ramminger, 2012).

En ese contexto, la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) se presenta como un abordaje relevante para la comprensión de los procesos cognitivos, emocionales y conductuales relacionados al sufrimiento psicológico. Fundamentada en el modelo cognitivo desarrollado por Aaron Beck, esa perspectiva considera que las interpretaciones atribuidas a las situaciones influencian las respuestas emocionales y conductuales de los individuos. Así, conceptos como pensamientos automáticos, creencias disfuncionales y distorsiones cognitivas, a ejemplo del pensamiento dicotómico, de la catastrofización y de la personalización, permiten discutir como las experiencias profesionales pueden ser interpretadas y enfrentadas por los trabajadores. Sin embargo, tales procesos no deben ser considerados aisladamente, una vez que se relacionan a las condiciones concretas de vida y trabajo de los individuos (Beck, 2013; Roubuste; Lüdtke, 2015; Alves et al., 2024).

La elección del personaje Kento Nanami, de la obra Jujutsu Kaisen, creada por Gege Akutami, se justifica por la posibilidad de utilizar su trayectoria ficticia como referencia para discutir cuestiones relacionadas a la insatisfacción profesional, a las exigencias cotidianas, a la sobrecarga y al desgaste emocional. Su representación permite establecer aproximaciones interpretativas con experiencias presentes en el mundo del trabajo contemporáneo, especialmente en lo que se refiere a las tensiones entre las responsabilidades profesionales y las necesidades individuales. Se destaca, sin embargo, que el análisis no pretende establecer diagnóstico psicológico del personaje, pero utilizar sus experiencias, declaraciones y implicamientos representados en la narrativa como elementos ilustrativos para la discusión de conceptos de la Psicología. En ese sentido, narraciones ficticias, como mangas y animes, pueden constituir recursos culturales para aproximar discusiones teóricas de experiencias humanas y cuestiones relacionadas a la salud mental (Carvalho; Souza, 2023; Vida; Borges, 2025).

Delante de esas consideraciones, se estableció como problema de investigación la siguiente pregunta: ¿de qué manera la Terapia Cognitivo-Conductual puede contribuir para la comprensión de las relaciones entre pensamientos automáticos, creencias, sufrimiento psicológico y condiciones organizacionales de trabajo, considerando la representación ficticia de Kento Nanami en la obra Jujutsu Kaisen? La investigación se justificó por la necesidad de comprender el agotamiento profesional a partir de una perspectiva que contemplase tanto los

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

procesos cognitivos y emocionales individuales como los factores sociales y organizacionales que atraviesan las experiencias de trabajo.

Así, el objetivo general de la investigación consistió en comprender el Síndrome de Burnout bajo la perspectiva de la Terapia Cognitivo-Conductual, considerando las relaciones entre procesos cognitivos, sufrimiento psicológico y condiciones laborales, teniendo la representación ficticia del personaje Kento Nanami como referencia ilustrativa.

Específicamente, se buscó discutir las condiciones sociales y organizacionales relacionadas al agotamiento profesional y sus manifestaciones psicológicas; presentar los fundamentos del modelo cognitivo de Aaron Beck; comprender la relación entre pensamientos automáticos, creencias disfuncionales y sufrimiento psicológico en el contexto laboral; analizar aspectos de la trayectoria ficticia de Kento Nanami a la luz de los conceptos de la TCC; y reflexionar sobre las posibilidades de utilización de narrativas ficticias como recursos de discusión y psicoeducación acerca de la salud mental y del sufrimiento relacionado al trabajo.

2. Metodología

El presente trabajo fue desarrollado por medio de una revisión bibliográfica, de abordaje cualitativo y carácter descriptivo, con la finalidad de reunir y discutir conocimientos científicos relacionados al Síndrome de Burnout, a la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y a los procesos cognitivos asociados al agotamiento profesional. La investigación se concentró en la literatura que abordó la salud mental del trabajador, los factores organizacionales relacionados a la enfermedad ocupacional, el modelo cognitivo de Aaron Beck y la utilización de narrativas ficticias como recursos de reflexión y psicoeducación.

El levantamiento bibliográfico fue realizado en las plataformas SciELO y Google Académico, considerando artículos científicos, libros, disertaciones y trabajos académicos relacionados a la temática. No fue establecido un recorte cronológico rígido, una vez que también fueron consideradas obras anteriores al período más reciente cuando presentaron contribuciones teóricas relevantes para la comprensión del Burnout, del modelo cognitivo y de las relaciones entre ficción, Psicología y educación. Fueron priorizadas publicaciones en portugués e inglés, con autoría identificada y contenido relacionado a los objetivos de la investigación.

Para orientar las búsquedas, fueron utilizados los descriptores “Síndrome de Burnout”, “Terapia Cognitivo-Conductual”, “salud mental del trabajador”, “distorcciones cognitivas”, “pensamientos automáticos”, “esgotamento profesional”, “animes”, “mangás” y

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

"psicoeducación", así como sus correspondientes en inglés, cuando pertinentes. Como criterios de inclusión, fueron consideradas publicaciones científicas y académicas que presentaron discusiones sobre los aspectos psicológicos y organizacionales del Burnout, los fundamentos de la TCC y el empleo de narrativas ficticias en contextos educativos y psicológicos. Fueron excluidos materiales sin identificación de autoría o procedencia, textos sin relación directa con el tema, publicaciones duplicadas y materiales disponibles apenas en formato de resumen, sin acceso al contenido necesario para el análisis bibliográfico.

Después del levantamiento, las publicaciones seleccionadas fueron examinadas por medio de lectura y organización de los contenidos pertinentes, buscando identificar aproximaciones entre los estudios y los conceptos centrales de la investigación. La discusión fue estructurada a partir de las contribuciones encontradas en la literatura, considerando la relación entre las condiciones de trabajo, los patrones de pensamiento disfuncionales y el agotamiento profesional.

La trayectoria ficticia de Kento Nanami, personaje de la obra Jujutsu Kaisen, de Gege Akutami, fue utilizada como referencia ilustrativa para aproximar los conceptos teóricos discutidos. Fueron consideradas características de su representación narrativa relacionadas a las responsabilidades profesionales, a la insatisfacción con determinadas condiciones de trabajo y a las tensiones entre las exigencias externas y las necesidades individuales. La interpretación de esos elementos fue articulada a los conceptos presentados en la literatura, sin constituir un estudio de caso, evaluación clínica o fuente de datos empíricos.

3. Resultados y discusión

La literatura consultada presentó el Síndrome de Burnout como un fenómeno relacionado a la exposición prolongada a condiciones de trabajo estresantes, envolviendo dimensiones emocionales, relacionales y profesionales. Souza y Bezerra (2019) caracterizaron el síndrome a partir de tres dimensiones principales: agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización profesional. Esas manifestaciones sobrepasan el cansancio habitual, ya que involucran el desgaste progresivo de la relación del individuo con sus actividades profesionales, con los compañeros y con el propio sentido atribuido al trabajo. De esa manera, los estudios permitieron comprender que el Burnout no debe ser interpretado apenas como una dificultad individual de lidiar con las obligaciones, sino también como un fenómeno relacionado a las condiciones en las cuales el trabajo es realizado.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

La discusión sobre la enfermedad ocupacional evidenció la importancia de los factores sociales y organizacionales. Nardi y Ramminger (2012) discutieron los desafíos relacionados a la articulación entre salud mental y trabajo, destacando que las transformaciones en las relaciones laborales producen repercusiones sobre la vida de los trabajadores.

En ese escenario, la competitividad, la intensificación de las exigencias y la responsabilidad individual por el desempeño contribuyen para ambientes en los cuales el sufrimiento psicológico puede ser naturalizado. Esa perspectiva amplió la comprensión del Burnout al demostrar que las experiencias de agotamiento no pueden ser explicadas exclusivamente por las características personales de los trabajadores, debiendo ser relacionadas también a la organización y a las condiciones concretas de trabajo.

La dimensión colectiva del problema también apareció en las discusiones sobre políticas públicas de salud mental. Caputo et al. (2020) resaltaron la necesidad de comprender el sufrimiento considerando los determinantes sociales, las desigualdades y las condiciones de vida de la población, evitando explicaciones que reduzcan la enfermedad a una cuestión estrictamente individual. En diálogo con esa perspectiva, Guimarães (2025) abordó la importancia de la asistencia multidisciplinar y de la organización de los servicios de salud mental para el enfrentamiento del Burnout. Esas contribuciones permitieron comprender que el cuidado al trabajador exige articulación entre diferentes profesionales y servicios, una vez que las consecuencias dla enfermedad ocupacional no se limitan a la esfera psicológica, alcanzando también sus relaciones sociales y su participación en la vida cotidiana.

En ese contexto, Gazignato y Silva (2014) discutieron la importancia del trabajo en red y del apoyo matricial en la atención básica, destacando la corresponsabilización entre profesionales y servicios en el cuidado en salud mental. Esa discusión evidenció la relevancia de una asistencia que no se restringe a la atención aislada del individuo, pero que considere las condiciones sociales e institucionales relacionadas al sufrimiento.

Al aproximar esa perspectiva del debate sobre Burnout, se comprendió que el reconocimiento del agotamiento profesional necesita estar acompañado de atención a las condiciones laborales y de acceso a los servicios de salud. Así, la prevención y el cuidado dependen tanto de recursos individuales de enfrentamiento como de ambientes de trabajo más saludables y de políticas públicas efectivas.

La dimensión jurídica e institucional dla enfermedad ocupacional también fue abordada por Lopes y Vasconcelos (2025), que discutieron el reconocimiento del Burnout en el contexto de las relaciones de trabajo y las lagunas existentes en la protección al trabajador en la era

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

digital. Ese abordaje contribuyó para ampliar la discusión sobre la responsabilidad de las organizaciones delante de las exigencias profesionales y de los impactos que ellas pueden producir en la salud mental. Cuando las demandas laborales sobrepasan continuamente los recursos disponibles para su realización, el sufrimiento no puede ser interpretado apenas como una fragilidad individual.

Por lo tanto, la literatura examinada apuntó para la necesidad de relacionar la salud mental a las condiciones de trabajo, a la protección institucional y a la responsabilidad de los diferentes actores involucrados en las relaciones laborales.

En el campo de la Psicología, la Terapia Cognitivo-Conductual ofrece una perspectiva importante para comprender la relación entre situaciones experimentadas, interpretaciones cognitivas, emociones y implicamientos. El modelo cognitivo presentado por Beck (2013) considera que la manera como una persona interpreta determinada situación influencia sus respuestas emocionales y conductuales. En ese sentido, acontecimientos semejantes pueden producir reacciones diferentes, dependiendo de las creencias, de los pensamientos automáticos y de los significados atribuidos por cada individuo. Aplicada a la discusión sobre el trabajo, esa perspectiva permite comprender como las exigencias profesionales pueden ser interpretadas por medio de patrones de pensamiento rígidos, contribuyendo para sentimientos de inadecuación, culpa e incapacidad delante de las demandas cotidianas.

Las distorsiones cognitivas constituyeron otro elemento relevante para la comprensión de los procesos de sufrimiento psicológico. Roubuste y Lüdtke (2015) discutieron estas distorsiones como interpretaciones que pueden no corresponder adecuadamente a la realidad, influenciando la manera en que el individuo comprende sus experiencias. En el contexto profesional, evaluaciones extremas sobre el propio desempeño, expectativas excesivamente elevadas e interpretaciones negativas frente a dificultades pueden intensificar el sufrimiento emocional. Esa discusión se relaciona al trabajo de Alves et al. (2024), que abordaron la contribución de la Terapia Cognitivo-Conductual en el tratamiento del Síndrome de Burnout, destacando la importancia de reconocer pensamientos automáticos y implicamientos disfuncionales asociados al agotamiento.

Entre los patrones cognitivos discutidos en la literatura, el pensamiento dicotómico, también conocido como pensamiento de todo o nada, merece atención por su relación con expectativas rígidas de desempeño. En ese patrón, las situaciones son interpretadas a partir de extremos, como éxito o fracaso, competencia o incapacidad, sin considerar posibilidades intermedias. En el ambiente de trabajo, esa forma de interpretación puede dificultar el

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

reconocimiento de límites, conquistas parciales y necesidades de descanso. Beck (2013) presentó la importancia de identificar y examinar los pensamientos automáticos, mientras Roubuste y Lüdtke (2015) contribuyeron a la comprensión de las distorsiones que interfieren en la interpretación de las experiencias. En conjunto, esas contribuciones permiten discutir como evaluaciones inflexibles pueden intensificar la autoexigencia y favorecer respuestas emocionales negativas delante de las exigencias profesionales.

La catastrofización y la personalización también fueron relevantes para la discusión de los pensamientos disfuncionales relacionados al trabajo. La primera corresponde a la tendencia de anticipar consecuencias extremadamente negativas delante de determinada situación, mientras que la segunda implica atribuirse a sí mismo una responsabilidad excesiva por acontecimientos que también dependen de factores externos. En ambientes profesionales marcados por exigencias constantes, esos estándares pueden contribuir para el aumento de la ansiedad, de la culpa y de la sensación de incapacidad. Alves et al. (2024) discutieron la utilización de la TCC en el enfrentamiento de los pensamientos y implicamientos disfuncionales asociados al Burnout, mientras Beck (2013) presentó el reconocimiento y la evaluación de los pensamientos automáticos como elementos importantes del modelo cognitivo. Estas contribuciones demostraron la relevancia de comprender la interacción entre las interpretaciones individuales y las condiciones concretas del ambiente laboral.

Sin embargo, la comprensión cognitiva del Burnout no significa atribuir al trabajador la responsabilidad por el propia enfermedad. Souza y Bezerra (2019) relacionaron la sobrecarga a las exigencias de la organización y a la capacidad del trabajador de responder a ellas, mientras Nardi y Ramminger (2012) discutieron las transformaciones del mundo del trabajo y sus efectos sobre la salud mental. Esa articulación se mostró fundamental para evitar una interpretación individualizante del síndrome. Aunque los pensamientos y las creencias influyen en la manera como las personas experimentan las situaciones profesionales, no eliminan la importancia de los factores organizacionales, de las relaciones de poder y de las condiciones de trabajo. Así, la perspectiva cognitivo-conductual contribuye para la comprensión del sufrimiento sin desconsiderar su dimensión social e institucional.

La literatura también presentó discusiones sobre la utilización de producciones ficticias como recursos de aproximación entre conceptos teóricos y experiencias humanas. Sena Junior (2008) abordó las relaciones entre realidad y ficción, destacando que las narrativas son construidas en diálogo con los contextos históricos y socioculturales en los cuales están insertas. De manera complementaria, Maia et al. (2005) discutieron el potencial del cine como recurso

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

para la enseñanza de la psicopatología, considerando el lenguaje audiovisual una posibilidad de hacer determinados contenidos más accesibles. Esas contribuciones permitieron comprender que las narrativas ficticias pueden favorecer reflexiones sobre experiencias emocionales y sociales, desde que utilizadas con mediación adecuada y sin ser confundidas con relatos clínicos o evidencias diagnósticas.

En el caso específico de los animes y mangas, Carvalho y Souza (2023) discutieron las posibilidades de utilización de esas producciones en los campos de la Psicología y de la educación. Las autoras destacaron que tales narrativas pueden favorecer reflexiones sobre cuestiones relacionadas al desarrollo humano, a las relaciones sociales y a las experiencias emocionales. Vida y Borges (2025), a su vez, abordaron el empleo de mangas y animes en estrategias de psicoeducación, resaltando la importancia de la selección de los contenidos y de la mediación profesional. Esas discusiones fueron pertinentes al presente trabajo porque permitieron considerar la cultura pop como un lenguaje capaz de aproximar el público de temas relacionados a la salud mental, sin sustituir los conocimientos científicos o los procedimientos propios de la actuación profesional.

La construcción visual de los personajes también contribuye para esa discusión. Anaz (2020) abordó la construcción de personajes en películas y series a partir de elementos simbólicos y narrativos, mientras que Campos, Wolf y Vieira (2014) discutieron el papel del diseño en el desarrollo de la identidad visual de personajes. En una perspectiva relacionada, Silva (2024) examinó como características gráficas, expresiones y posturas pueden comunicar aspectos de la historia y de la identidad de personajes. Estas contribuciones permitieron comprender que los elementos visuales de una narrativa no son necesariamente decorativos, ya que participan de la construcción de sentidos y de la comunicación de características emocionales y conductuales. Sin embargo, estos elementos no deben ser tratados aisladamente como indicadores clínicos de una condición psicológica.

A partir de esas discusiones, Kento Nanami, personaje de Jujutsu Kaisen, de Gege Akutami, fue considerado una referencia ficticia para aproximar el debate sobre agotamiento profesional de los conceptos presentados por la literatura. La trayectoria del personaje fue relacionada a la experiencia de un trabajador sometido a exigencias profesionales y a una rutina marcada por desgaste. Su representación posibilitó establecer un diálogo ilustrativo con los estudios de Souza y Bezerra (2019) sobre el agotamiento emocional y la reducción del compromiso con el trabajo, así como con las discusiones de Nardi y Ramminger (2012) acerca de las relaciones entre organización laboral y salud mental. Esa aproximación no significa

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

afirmar que el personaje presentaba diagnóstico de Burnout, pero utilizar su construcción ficticia como referencia para discutir conceptos teóricos.

La representación de Nanami también posibilitó relacionar la discusión sobre pensamientos rígidos y exigencias profesionales al modelo cognitivo. La literatura de Beck (2013) permitió comprender cómo interpretaciones y creencias influyen en las respuestas emocionales, mientras que Alves et al. (2024) discutieron la contribución de la TCC para el reconocimiento de pensamientos y implicamientos disfuncionales asociados al Burnout. Bajo esa perspectiva, la figura del personaje fue utilizada para ilustrar el conflicto entre las exigencias externas y las evaluaciones internas relacionadas al desempeño y a la responsabilidad profesional. Esa lectura reforzó la importancia de considerar que el sufrimiento ocupacional envuelve tanto las condiciones objetivas de trabajo como la manera como esas condiciones son interpretadas por el individuo.

Los elementos visuales atribuidos a la construcción de Nanami, como la postura formal, la expresión contenida y la apariencia asociada al cansancio, también pudieron ser discutidos a partir de los estudios sobre diseño de personajes. Campos, Wolf y Vieira (2014) y Silva (2024) contribuyeron a comprender cómo la apariencia, la postura y otros recursos gráficos participan de la comunicación de características narrativas. En diálogo con Carvalho y Souza (2023) y Vida y Borges (2025), esa perspectiva evidenció que las imágenes y narrativas de los animes y mangas pueden favorecer la aproximación del público con temas psicológicos. Aun así, la apariencia de un personaje no constituye, por sí solo, comprobación de agotamiento emocional o despersonalización, debiendo ser comprendida dentro del lenguaje ficticia y de los sentidos construidos por la narrativa.

Otro aspecto relevante fue la relación entre sufrimiento, sentido atribuido al trabajo y posibilidades de reorganización de la vida profesional. Vaz de Carvalho (2019), al abordar la Terapia Cognitivo-Conductual en el contexto del Burnout, contribuyó para la discusión sobre el enfrentamiento de los patrones cognitivos y de las dificultades emocionales relacionadas al agotamiento. La literatura presentada por Alves et al. (2024) también destacó la importancia del reconocimiento de los pensamientos automáticos y de las creencias disfuncionales en el proceso terapéutico. En ese sentido, la discusión sobre Nanami permitió ilustrar la diferencia entre permanecer sometido a una rutina percibida como desgastante y buscar actividades que tengan mayor significado personal. Esa aproximación fue utilizada como reflexión teórica, sin atribuir al personaje un proceso terapéutico efectivamente realizado o proponer una intervención a partir de su trayectoria.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

De manera articulada, los estudios examinados mostraron que la comprensión del Burnout exige considerar diferentes dimensiones: las condiciones organizacionales, los efectos del trabajo sobre la salud mental, los patrones cognitivos envueltos en la interpretación de las experiencias y las posibilidades de comunicación de esos conceptos por medio de narrativas ficticias.

Bajo esa óptica, Souza y Bezerra (2019), Nardi y Ramminger (2012) y Caputo et al. (2020) contribuyeron a la comprensión de las dimensiones sociales y laborales de la enfermedad, mientras que Beck (2013), Roubuste y Lüdtke (2015) y Alves et al. (2024) fundamentaron la discusión de los procesos cognitivos. Por su parte, Carvalho y Souza (2023), Vida y Borges (2025), Anaz (2020), Campos, Wolf y Vieira (2014) y Silva (2024) permitieron discutir las posibilidades de aproximación entre narrativas visuales y contenidos psicológicos.

La articulación de esas perspectivas permitió comprender que el sufrimiento relacionado al trabajo no puede ser reducido a una cuestión individual, tampoco explicado exclusivamente por patrones de pensamiento. La TCC contribuye para la identificación y la comprensión de los procesos cognitivos involucrados en las experiencias de sufrimiento, mientras que el análisis de las condiciones sociales y organizacionales evidencia los factores externos que atraviesan la vida profesional.

4. Conclusión

La realización de este trabajo permitió comprender el Síndrome de Burnout como un fenómeno relacionado no solo con las experiencias individuales, sino también a las condiciones sociales y organizacionales presentes en el contexto profesional. La discusión evidenció que la exposición prolongada a la sobrecarga de trabajo, a las exigencias excesivas y a la presión por resultados puede comprometer la salud mental de los trabajadores, manifestando por medio del agotamiento emocional, del distanciamiento en relación a las actividades profesionales y de la reducción de la realización profesional. De esa manera, se verificó que la comprensión del Burnout exige considerar la interacción entre factores ambientales, emocionales y cognitivos, evitando atribuir exclusivamente al individuo la responsabilidad por el propia enfermedad.

En relación al objetivo general, se considera que fue alcanzado por medio de la revisión bibliográfica y del análisis interpretativo de la representación ficticia de Kento Nanami, de la obra Jujutsu Kaisen. Los estudios examinados posibilitaron discutir la relación entre la Terapia Cognitivo-Conductual, los pensamientos automáticos, las creencias disfuncionales y los factores asociados al sufrimiento psicológico en el contexto laboral. En ese sentido, se

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

comprendió que los patrones de pensamiento y las interpretaciones individuales pueden influenciar la manera como los trabajadores experimentan las exigencias profesionales y responden emocionalmente a ellas, aunque no constituyan explicaciones aisladas para el desarrollo del Síndrome de Burnout.

El análisis del personaje Kento Nanami permitió aproximar los conceptos teóricos de las representaciones ficticias relacionadas a la insatisfacción profesional, a la sobrecarga y al desgaste emocional. Su trayectoria fue utilizada como recurso ilustrativo para discutir las tensiones existentes entre las responsabilidades profesionales, las exigencias externas y las necesidades individuales. Así, el problema de investigación fue respondido al comprender que la Terapia Cognitivo-Conductual contribuye para la identificación y la interpretación de los procesos cognitivos relacionados al sufrimiento psicológico, al mismo tiempo que el análisis de las condiciones sociales y organizacionales demuestra la importancia de los factores externos en la comprensión del agotamiento profesional. Se destaca que esa aproximación no representó una evaluación clínica o un diagnóstico del personaje, sino una interpretación fundamentada en los conceptos discutidos a lo largo de la investigación.

Entre las limitaciones del estudio, se destacó su naturaleza bibliográfica e interpretativa, que restringió la discusión a las informaciones disponibles en las publicaciones consultadas y a los elementos narrativos de la obra analizada, sin la realización de investigación empírica o evaluación clínica. Además de eso, la utilización de un personaje ficticia como referencia ilustrativa no permitió comprobar síntomas, establecer diagnóstico psicológico o generalizar sus experiencias para trabajadores reales. Otra limitación estuvo relacionada a la disponibilidad de producciones académicas que abordasen conjuntamente la Terapia Cognitivo-Conductual, el Síndrome de Burnout y la utilización de narrativas ficticias como recursos de reflexión y psicoeducación. Por lo tanto, las interpretaciones presentadas deben ser comprendidas considerando los límites teóricos y metodológicos de la investigación.

Por último, la aproximación entre Psicología y cultura pop presentó posibilidades relevantes para la comunicación y la discusión de conocimientos sobre salud mental, especialmente por medio de narrativas con las cuales diferentes públicos pueden establecer identificación y reflexión. Como recomendación para investigaciones futuras, se sugiere ampliar los estudios sobre la utilización de animes y mangas como recursos psicoeducativos, investigando sus contribuciones para la comprensión del sufrimiento psicológico y de las relaciones de trabajo. También se considera importante profundizar las investigaciones sobre prevención del Burnout, contemplando tanto los procesos cognitivos individuales como la

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

responsabilidad de las organizaciones en la construcción de ambientes profesionales más saludables. De esa forma, el trabajo reforzó la importancia de comprender el agotamiento profesional de manera amplia, reconociendo la salud mental como dimensión fundamental de la calidad de vida y de las relaciones de trabajo.

Referencias

ALVES, Jaqueline Meireles Bernardes et al. Não deixe para amanhã: o papel da terapia cognitiva comportamental no tratamento da Síndrome de Burnout. Revista Unidesc, 2024. Disponible en: https://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/view/6207. Consultado el: 1 jun. 2026.

ANAZ, Sílvio Antonio Luiz. Teoria dos arquétipos e construção de personagens em filmes e séries. Significação: Revista de Cultura Audiovisual, São Paulo, v. 47, n. 54, p. 251-270, jul./dez. 2020. Disponible en: https://revistas.usp.br/significacao/pt_BR/article/view/159964. Consultado el: 1 jun. 2026.

BECK, Judith S. Terapia cognitiva: teoria e prática. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

CAMPOS, Josiane Vieira; WOLF, Paulo Henrique; VIEIRA, Milton Luiz Horn. O design para o desenvolvimento de personagens: a psicologia arquetípica como ferramenta de criação e concepção de personagens para uma série animada. Projética, Londrina, v. 4, n. 2, p. 39-66, jul./dez. 2014. Disponible en: https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/projetica/article/view/18625. Consultado el: 1 jun. 2026.

CAPUTO, Lara Rodrigues et al. A saúde mental em tempos de desafios e retrocessos: uma revisão. Argumentum, Vitória, v. 12, n. 2, p. 91-106, 2020. Disponible en: https://periodicos.ufes.br/argumentum/article/view/29203. Consultado el: 1 jun. 2026.

CARVALHO, Rebecca Moura de Almeida Ferreira; SOUZA, Vera Lúcia Trevisan de. Animes, mangás, psicologia e educação: uma revisão integrativa. Revista de Psicologia e Educação, v. 14, n. 2, p. 45-58, 2023. Disponible en: https://revistapsicopedagogia.com.br/revista/article/view/91. Consultado el: 1 jun. 2026.

CRUZ, Vanessa Batista da. O trabalho docente: do estresse ocupacional ao burnout analisadas a partir do filme Carregadoras de Sonhos. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade São Francisco, São Paulo, 2011. Disponible en: https://lyceumonline.usf.edu.br/salavirtual/documentos/2169.pdf. Consultado el: 1 jun. 2026.

GAZIGNATO, Elaine Cristina da Silva; SILVA, Carlos Roberto de Castro e. Saúde mental na atenção básica: o trabalho em rede e o matriciamento em saúde mental na Estratégia de Saúde da Família. Saúde em Debate, Rio de Janeiro, v. 38, n. 101, p. 296-304, 2014. Disponible en: https://www.scielo.br/j/sdeb/a/6WyjmDW55CNQq8fdnHm7h9q/?lang=pt. Consultado el: 1 jun. 2026.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

GUIMARÃES, Mateus Henrique Dias. Políticas públicas de saúde mental no combate ao burnout: a importância do atendimento multidisciplinar. Revista Nursing, v. 29, n. 324, p. 10906-10917, 2025. Disponible en: https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/3362. Consultado el: 1 jun. 2026.

LOPES, Ana Criscia Vasconcelos; VASCONCELOS, Geanny Cristina Prudêncio de. A síndrome de burnout como acidente de trabalho na era digital: análise da legislação trabalhista e de suas lacunas na proteção ao trabalhador. Scientia: Revista de Ensino, Pesquisa e Extensão, v. 10, n. 16, 2025. Disponible en: https://publicacoes.flucianofeijao.com.br/scientia/article/view/141. Consultado el: 1 jun. 2026.

MAIA, João Maurício Castaldelli et al. Psicopatologia no cinema brasileiro: um estudo introdutório. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 27, n. 1, p. 12-19, 2005. Disponible en: https://doi.org/10.1590/S0101-60832005000600002. Consultado el: 1 jun. 2026.

NARDI, Henrique Caetano; RAMMINGER, Tatiana. Políticas públicas em saúde mental e trabalho: desafios políticos e epistemológicos. Psicologia: Ciência e Profissão, Brasília, v. 32, n. 2, p. 466-479, 2012. Disponible en: https://www.scielo.br/j/pcp/a/5cyd9MwX54BVRjFc3Z3CCqf/abstract/?lang=pt. Consultado el: 1 jun. 2026.

ROUBUSTE, Leandro da Silva; LÜDTKE, Lucas. Distorções cognitivas: revisão de literatura sobre falhas de processamento segundo teorias cognitivo-comportamentais. [S. l.: s. n.], [s. d.]. Disponible en: https://www.sobresp.edu.br/wp-content/uploads/2015/04/DISTOR%C3%87%C3%95ES-COGNITIVAS-REVIS%C3%83O-DE-LITERATURA-SOBRE-FALHAS-DE-PROCESSAMENTO-SEGUNDO-TEORIAS-COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS1.pdf. Consultado el: 1 jun. 2026.

SANTOS, Wisney Batista dos. Adversidades enfrentadas pelas personagens transsexuais: uma leitura sobre a série Pose. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal do Acre, Rio Branco, 2021. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Wisney-Dos-Santos/publication/392911019_Adversidades_enfrentadas_pelas_personagens_trans_uma_leitura_sobre_a_serie_Pose/links/6858154e99d2ce32c1ca2526/Adversidades-enfrentadas-pelas-personagens-trans-uma-leitura-sobre-a-serie-Pose.pdf. Consultado el: 1 jun. 2026.

SCHORN, Mariana da Costa. O eu e o espelho (do cinema): ficção e realidade. 2011. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social e Institucional) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011. Disponible en: https://lume.ufrgs.br/handle/10183/33316. Consultado el: 1 jun. 2026.

SENA JUNIOR, Gilberto Ferreira. Realidade versus ficção: a literatura como fonte para a escrita da história. Revista de História Cultural, Feira de Santana, v. 5, n. 1, p. 88-102, 2008. Disponible en: https://www.historia.uff.br/estadoepoder/6snepc/GT13/GT13-GILBERTO.pdf. Consultado el: 1 jun. 2026.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

SILVA, Clara Regina Maria da. Análise gráfica dos personagens do filme Wolfwalkers. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnologia em Design Gráfico) – Instituto Federal da Paraíba, Cabedelo, 2024. Disponible en: https://repositorio.ifpb.edu.br/handle/177683/4175. Consultado el: 1 jun. 2026.

SOUZA, Lúcia Fabíola Sobreira Costa de; BEZERRA, Martha Maria Macedo. Síndrome de Burnout e os cuidados da Terapia Cognitivo-Comportamental. Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia, v. 13, n. 47, p. 1060-1070, 2019. Disponible en: https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2103. Consultado el: 1 jun. 2026.

VAZ DE CARVALHO, Anelisa. Terapia Cognitivo-Comportamental na síndrome de Burnout: contextualização e intervenções. Porto Alegre: Sinopsys, 2019. Reseña de Tátila Martins Lopes. Disponible en: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2019000200013. Consultado el: 1 jun. 2026.

VIDA, Henrique Petry; BORGES, Maria de Lourdes. Mangás e animes como estratégias de psicoeducação para adolescentes. Revista de Psicologia da Universidade La Salle, Canoas, v. 11, n. 1, p. 15-28, 2025. Disponible en: https://svr-net20.unilasalle.edu.br/handle/11690/4293. Consultado el: 1 jun. 2026.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.