



Trabajo

'Antídotos' para el cansancio del trabajador incansable

RICARDO SEGURA
EFE - REPORTAJES

Soportar una carga de trabajo excesiva y exigirse demasiado a uno mismo para cumplir con unos objetivos difíciles de alcanzar puede derivar en un agotamiento físico y mental. Cuando a la autoexigencia excesiva se añade la frustración de no considerarse lo bastante productivo, a pesar de serlo, surge el "cansancio del trabajador incansable".

En 2022 el investigador José Manuel Vicente Pardo, director de la Cátedra Internacional de Medicina Evaluadora Pericial de la Universidad Católica de Murcia (UCAM), en España publicó la investigación 'Sisifemia o el cansancio mental del trabajador incansable' (www.researchgate.net/publication/359799583).

Esta investigación describe el padecimiento del trabajador condenado a la ingente tarea de lograr alcanzar un objetivo inalcanzable, para volver a empezar cada día con la misma condena o frustración de no verse capaz de alcanzarlo.

Este trastorno se relaciona con un sentimiento de frustración por no creerse lo "suficientemente" productivo, a pesar de serlo; y conlleva la incapacidad de "ver" el propio éxito o de reconocer que se está haciendo lo máximo posible en el trabajo, y que eso es y debiera de ser suficiente, según Pardo.

El trabajador que experimenta este trastorno emergente en el ámbito laboral tiene una "visión distorsionada" de su actividad, al considerar que no está "haciendo lo suficiente" y debería de hacer más para cubrir sus objetivos, aunque es consciente que "hace todo lo que puede y más", según este investigador.

Esa "compulsión por hacer más" le conduce a que termine perdiendo los límites entre trabajo, ocio, descanso y vida personal; le produce sentimientos de frustración o fracaso, una preocupación obsesiva, excesiva y ansiosa por "hacer más"; y va minando su confianza, su autoestima, su salud y su bienestar hasta enfermar de agotamiento mental, según Pardo. El 'cansancio mental del trabajador incansable', obsesionado por preten-

der hacer siempre más, recuerda al mitológico Sísifo, condenado a perder la vista y a empujar eternamente un peñasco gigante montaña arriba hasta la cima, para que volviese a caer rodando hasta el valle, debiendo recogerlo y empujarlo de nuevo hasta la cumbre, según este especialista en Medicina del Trabajo.

Este cansancio mental laboral es cada vez más común entre las personas con altos niveles de exigencia y perfeccionismo, y puede llegar a afectar la salud, rendimiento y motivación de los empleados, según los especialistas de la aseguradora de salud para empresas Cigna Healthcare, CH, (www.cignasalud.es).

Si la dinámica de plantearse objetivos diarios inalcanzables, asumir una alta carga de trabajo, alargar las jornadas laborales, y dedicar demasiada energía y tiempo al trabajo, se prolonga en el tiempo, puede derivar en cuadros de ansiedad, depresión, trastornos del sueño, sensación de angustia, obsesión por el trabajo o aislamiento social, según explican.

"El entorno laboral actual, caracterizado por una alta competitividad y una sobrecarga de trabajo, ha provocado que algunos trabajadores sientan que están sometidos a un ciclo de tareas que nunca finaliza, por mucho que se esfuerzen", explica Amira Bueno, directora de Recursos Humanos de CH.

Según Bueno las empresas pueden seguir algunas estrategias para evitar que este trastorno afecte la salud y bienestar laboral, como: definir expectativas realistas; reconocer, recompensar y retroalimentar el trabajo y logro de sus empleados; aportarles herramientas y habilidades de gestión del tiempo; y favorecer la autonomía en la planificación de su trabajo y la flexibilidad de horarios y lugar de trabajo.

Por su parte, los trabajadores pueden adoptar una serie de estrategias para evitar el sentimiento de no finalizar nunca sus tareas a pesar de dedicarle el máximo rendimiento, y el agotamiento físico y mental derivado de asumir de manera prolongada en el tiempo una carga de trabajo demasiado alta, según explica Bueno a EFE.

UNO. ESTABLECER METAS Y PRIORIDADES CLARAS

"Al establecer objetivos realistas en el trabajo, los empleados pueden orientar sus esfuerzos hacia resultados tangibles. Para conseguirlo pueden utilizar la metodología SMART (objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo determinado)", explica.

También sugiere "priorizar las tareas según su importancia y urgencia, lo que permite mantener el enfoque en metas concretas y evitar la sensación de estar atrapado en una rutina sin fin".

DOS. DIVIDIR EL TRABAJO EN TAREAS MÁS PEQUEÑAS

"Cuando nos enfrentamos a tareas grandes o complejas, puede resultar abrumador pensar en abordarlas de una sola vez. Dividir el trabajo en pasos más pequeños hace que parezcan más manejables y reduce la sensación de estrés, y también proporciona una sensación de logro a medida que se van completando cada una de las partes", según Bueno. Señala que "esta técnica de 'desglose del trabajo', facilita la planificación y monitorización del progreso. Hay herramientas digitales que nos permiten dividir nuestro trabajo en tareas, componer listas y hacer un seguimiento de las tareas, ayudando a reducir nuestra carga mental".

TRES. PRACTICAR EL 'MINDFULNESS' (ATENCIÓN PLENA)

El 'mindfulness' implica prestar atención plena y consciente al momento presente, sin juzgar nuestros pensamientos o emociones.

Esta práctica puede ayudar a los empleados a reducir el estrés y la ansiedad sobre el futuro o la preocupación por el pasado, al permitirles centrarse en el 'aquí y ahora', según Bueno.

"Técnicas simples, como tomar pequeños descansos para practicar la respiración consciente, la escucha atenta o la atención al cuerpo, pueden ayudar a recargar energías y afrontar las tareas con mayor clari-



Una persona 'incansable' termina cansada. Foto facilitada por Cigna Healthcare.

dad mental", según explica.

CUATRO. ESTABLECER LÍMITES ENTRE EL TRABAJO Y LA VIDA PERSONAL

La experta de Cigna considera fundamental "mantener un equilibrio saludable entre nuestras vidas laboral y personal, para prevenir el agotamiento y la sensación de estar atrapado en una rutina interminable". "Los empleados deben establecer límites claros entre el tiempo dedicado al trabajo y al descanso, la recreación y las relaciones personales, por ejemplo estableciendo horarios específicos para trabajar y para desconectar, y evitar revisar correos electrónicos o mensajes de trabajo durante los momentos de descanso", apunta.

CINCO. BUSCAR VARIEDAD Y DESAFÍOS LABORALES

La monotonía y la falta de retos pueden contribuir al cansancio mental en el trabajo, de acuerdo a Bueno. Para evitarlo, "los empleados pueden buscar oportunidades activamente para introducir variedad y plantearse nuevos desafíos en sus tareas diarias, mejorar pequeños aspectos que estén a su alcance y asumir nuevos retos que les mantengan motivados e interesados en su trabajo", señala. Esto puede implicar a que "aprendan nuevas habilidades, asuman responsabilidades adicionales, participen en proyectos interesantes o busquen oportunidades de desarrollo profesional dentro de la empresa, lo cual les ayudará a renovar su motivación y evitar caer en la rutina", según concluye.



Trabajar en equipo de manera sensata y sana. Foto facilitada por Cigna Healthcare.