

Término fue acuñado en 2022

El lado B del perfeccionismo y la autoexigencia laboral: los síntomas de la sisifiemia

Expertos advierten sobre los riesgos en este sentido en el trabajo, lo cual impacta negativamente en la salud mental y física de los empleados. Esta tendencia puede generar una frustración inalcanzable, provocando sentimientos de fracaso y decepción constante.

Entre los diversos trastornos laborales, sobresale el burnout o síndrome del trabajador quemado. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como el "resultado del estrés crónico en el trabajo", pero este es uno de tantos. Hace un par de años, nació un nuevo término para definir la obsesión de querer hacerlo todo bien en el



entorno laboral, derivada de la ambición, la autoexigencia y el perfeccionismo.

Esta conducta, nombrada como sisifiemia, fue identificada por José Manuel Vicente, director de la Cátedra de Medicina Evaluadora Pericial de la Universidad Católica San Antonio de Murcia. El término se inspira en el mito griego de Sísifo, condenado por los dioses a subir una roca a lo alto de una piedra y repetir la tarea una y otra vez, y lo acuñó Vicente por primera vez en 2022.

María Jesús García-Huidobro, gerenta de desarrollo de negocios de Trabajando.com, comenta que "la autoexigencia y el perfeccionismo a menudo están relacionados con altos niveles de estrés y ansiedad, es decir, los trabajadores pueden sentir una presión constante por cumplir con estándares muy elevados, lo que puede llevar a un estado crónico de estrés".

Sobre el tema, Cristóbal Guivernau, manager de Tack TMI, compañía de soluciones de formación y entrenamiento para ejecutivos y empleados en general, explica que este trastorno puede afectar negativamente la salud mental y física de los colaboradores de varias formas. Desde llegar a altos niveles de estrés, ansiedad, agotamiento, hasta caer en depresión, ansiedad o generar el síndrome de burnout o también llamado desgaste profesional. "Esta tendencia autocrítica puede llegar a una frustración inalcanzable, generando sentimientos de fracaso y decepción constante", dice.

La presión por cumplir con estándares de calidad socialmente predeterminados y la incapacidad para establecer límites contribuyen a este fenómeno. Muchas personas se imponen objetivos inalcanzables en diversas áreas de sus vidas, desde el trabajo hasta las relaciones personales, sin considerar el impacto en su bienestar.

¿CÓMO DETECTARLO?

Según los expertos, algunas señales que pueden indicar la presencia de sisifiemia son dificultad para concentrarse, errores frecuentes en el trabajo, malestar en las interacciones sociales y estrés crónico. María Jesús García-Huidobro explica que el trastorno también se puede evidenciar si "existe la



dificultad para delegar tareas, teniendo problemas para confiar en las personas, lo que puede resultar en una sobrecarga de trabajo y en un sentimiento de agobio constante".

La experta indica que por lo general, el colaborador puede observar una dificultad para disfrutar el trabajo, es decir, la persona ya no encuentra satisfacción o placer en él y se siente constantemente insatisfecha, independiente de los logros alcanzados, lo que podría llevar a la desmotivación y a un sentimiento de desilusión con respecto a la carrera profesional.

En tanto, la cultura empresarial desempeña un papel fundamental en la respuesta de autoexigencia y el perfeccionismo laboral. De acuerdo con Jaime Sepúlveda, CEO de Skualo.cl, "una cultura que promueve la competitividad desmedida, el trabajo excesivo y la falta de reconocimiento, puede alimentar estos comportamientos nocivos. Por otro lado, una cultura que promueva la colaboración, el apoyo de equipo, la flexibilidad y el cuidado del bie-

nestar de los empleados, puede contribuir a contrarrestar los efectos negativos del perfeccionismo y el desgaste de salud de los colaboradores".

Las empresas pueden implementar varias estrategias para ayudar a sus empleados a manejar el perfeccionismo y evitar el burnout. Cristóbal Guivernau sugiere, primero, fomentar un ambiente que valore el esfuerzo y el progreso en lugar de la perfección. Segundo, ofrecer programas de bienestar y salud mental, como talleres de manejo del estrés y sesiones de meditación.

"Promover una cultura de trabajo equilibrada que incluya políticas de descanso adecuadas y flexibilidad laboral. Además, es ideal establecer metas claras y alcanzables, y proporcionar retroalimentación constructiva. Finalmente, fomentar el trabajo en equipo y la colaboración, y proporcionar acceso a mentores o coaches que puedan ayudar a los empleados a desarrollar habilidades de resiliencia y manejo del estrés", asevera Guivernau. (Emol/PortalPyme)