

Sisifemia, el agotamiento del trabajador incansable y autoexigente

La sisifemia es un trastorno emergente en el ámbito laboral en el que confluyen altos niveles de exigencia por parte de la empresa sobre un trabajador o trabajadora ya de por sí incansable, perfeccionista y autoexigente que acaba sufriendo, fundamentalmente, agotamiento mental y físico.

El director de la Cátedra de Medicina Evaluadora Pericial en la Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM), José Manuel Vicente Pardo, junto a la profesora Araceli López, acuñaron este nuevo concepto, sisifemia, en 2022 tras detectar un nuevo perfil de trastorno laboral con características diferentes a otros como el síndrome del trabajador quemado (burnout) o el estrés crónico.

Y lo observaron en los diagnósticos de los partes de baja de los trabajadores con cuadros de ansiedad y trastornos adaptativos y depresivos que se distinguían de las otras enfermedades laborales.

José Manuel Vicente Pardo, especialista en Medicina del Trabajo y también jefe de la Unidad Médica del Equipo de Valoración de Incapacidades del Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) en Guipúzcoa, en una entrevista con EFEsalud, define la sisifemia como “el cansancio del trabajador incansable”.

El término se inspira en el mito griego de Sísifo, condenado por los dioses a acarrear una pesada roca hasta la cima de la montaña y dejarla caer para volver a empezar.

La roca es la carga que la empresa pone sobre un trabajador que funciona en bucle y que se desgasta de tanto subir y bajar la montaña.

El perfil del empleado con sisifemia

Y estos signos que nos deben poner sobre aviso de sisifemia responden a una persona cumplidora, comprometida con los objetivos de la empresa, “que no se conforma con hacer las cosas bien, sino con hacerlas perfectas” y tan involucrada en el trabajo que pierde la visión, como Sísifo que estaba ciego, de que la vida es mucho más que trabajar.

Un individuo que acaba abandonando la mayor parte de su tiempo de familia, de ocio, de ejercicio... y se centra en la actividad profesional, que también se lleva a casa aunque pase jornadas maratónicas en el lugar de trabajo o teletrabaje sin hora de cierre.

La sisifemia no es propia de cualquier profesión, responde más a carreras superiores y los perfiles profesionales son abogados, empleados de consultorías, empresas financieras, médicos, periodistas, investigadores y altos cargos de la Administración, “pero no políticos, yo creo que ellos no sufren sisifemia”, apunta el experto.

En este sentido, cree que los propios gestores de la administración pública no son conscientes de los trastornos laborales que genera, por ejemplo, la falta de personal, como ocurre en la sanidad pública que sufre “un déficit estructural muy alto”.

El fenómeno de la gran renuncia

Una característica de la sisifemia es que aparece al poco tiempo de iniciar la carrera profesional, “en etapas en las que no se puede decir no al trabajo”, y cita el ejemplo de los becarios del ámbito de la investigación científica o los médicos, los MIR, que están cumpliendo los años de residencia en los hospitales.

“Son trabajos que tienen que estar, como se dice, para ayer”, una situación que provoca niveles altos de estrés y que conecta con una situación que de momento se está dando más en otros países que en España: **el fenómeno de la gran renuncia**.

El médico explica que se trata de abandonar todo lo conseguido tras años de formación y una actividad profesional que te permite tener las necesidades económicas cubiertas.

Sisifemia es agotarse en un periodo relativo corto de tiempo por un alto nivel de autoexigencia, a diferencia del síndrome del trabajar quemado, que se produce tras acumulación de años de actividad.

Los signos de alarma de la sisefemia

Para no llegar a esos extremos es necesario detectar los signos de alarma que provoca la sisefemia. Una dedicación absoluta al trabajo con metas casi inalcanzables genera consecuencias en la salud mental y física.

José Manuel Vicente explica que este trastorno laboral provoca un “cansancio mental y físico extremo” en una persona obsesionada por el trabajo.

“Va sintiendo -precisa- cada vez más ansiedad, una ansiedad para poder cumplir el trabajo con una concentración extrema y que permanece latente más allá de la jornada laboral”.

Una ansiedad en bucle que deriva en alteraciones del sueño, como insomnio o despertar varias veces pensando en el trabajo, e impacta en el descanso nocturno.

“A la mañana siguiente estamos cansados y si estamos cansados, intentamos rendir más y todavía intentamos mantener mayor atención, mayor concentración o incluso prolongar la jornada porque no damos abasto”, indica.

Entonces se produce “**un agotamiento neuroendocrino**” que afecta a las hormonas del cortisol y serotonina, un estrés mantenido que puede provocar eventos cardíacos y cerebrovasculares, cuadros de diabetes, procesos dermatológicos, asma, dolores de espalda generados por la tensión e, incluso, obesidad derivada de la ingestión por ansiedad.

El consumo de ansiolíticos, además de alcohol u otras drogas, intenta paliar los síntomas, las primeras consecuencias de la sisifemia, sin poner el remedio correcto, que es un cambio de conducta respecto al trabajo.

Y por eso, el doctor recomienda ante estos síntomas recurrir al **ejercicio**, “el mejor quema-ansiedad”, a la **meditación** para centrar el foco de lo que hace y al **descanso**, sobre todo el nocturno.

Las bajas laborales

Cuando aparecen estos signos mentales y físicos en un diagnóstico se sigue el CIE 10 o Clasificación Internacional de Enfermedades, donde no aparecen la sisifemia o el burnout como tales, sino los efectos que producen como ansiedad, estrés, depresión u otros trastornos por los que especialistas médicos consideran dar al trabajador la baja laboral e, incluso, la incapacidad permanente.

“Hemos tenido casos de baja e incluso de incapacidad permanente, por no saber cortar a tiempo, por no saber detectar los síntomas de alarma”, apunta el especialista en medicina del trabajo.

Según el doctor, “hay muchos pacientes que nos han agradecido

que pusiéramos nombre a una situación que ellos padecían. Y que guarda relación con una mala actuación de la empresa”.

La conspiración del silencio

El perfil del afectado o afectada de sisifemia (perfeccionista y con obsesión por cumplir hasta el extremo) es ideal para las empresas “que suelen abusar de este tipo de personas en lugar de hacer una vigilancia de los riesgos psicosociales”, señala el director de la Cátedra de Medicina Evaluadora Pericial de la [UCAM](#).

Y las empresas se amparan en otra situación que José Manuel Vicente denomina **“la conspiración del silencio”**: “A la persona muy perfeccionista le resulta difícil contar a sus superiores o a los compañeros de trabajo que aun queriéndolo hacer bien, se empieza a dar cuenta de que no puede rendir” porque el agotamiento mental y físico, la sisifemia, se está apoderando de él o ella.

Con información de 800 noticias