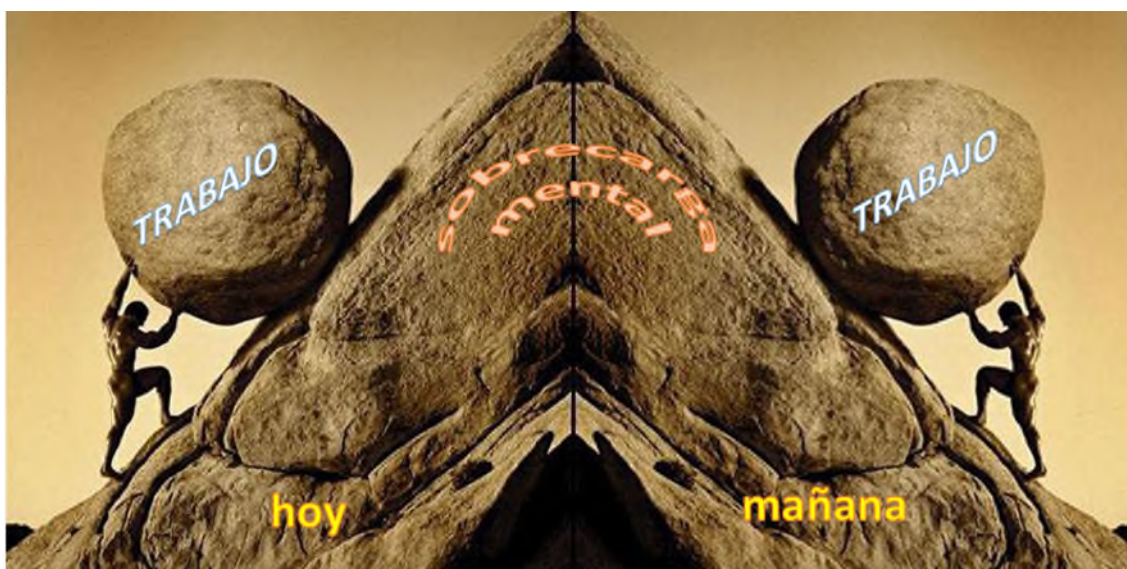


## La sisifemia una pandemia de sistemas de producción y organizaciones con sobrecarga mental desmedida

Autores: José Manuel Vicente Pardo<sup>1</sup>, Araceli López-Guillén García<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Cátedra de Medicina Evaluadora y Pericial de la UCAM. Jefe Unidad Médica Equipo Valoración Incapacidades. Instituto Nacional de la Seguridad Social. Gipuzkoa. España.

<sup>2</sup> Cátedra de Medicina Evaluadora y Pericial de la UCAM. Inspector Médico Unidad Médica Equipo Valoración Incapacidades Instituto Nacional de la Seguridad Social. Murcia. España.



La perpetua condena de la sobrecarga mental inagotable y el trabajador incansable

La sisifemia el cansancio mental del trabajador infatigable. Pandemia de trabajos con tecnoestrés, un mundo frenético donde las tareas son para “ayer”, con sobrecarga mental excesiva continuada. El trabajador comprometido día tras día de forma incesante a un trabajo “excesivo”, con la mirada constante a lo que hace y cuanto le resta por hacer para poder acabar la jornada sin trabajo pendiente o con el menos posible, y la permanente convicción de que mañana sucederá lo mismo, recuerda a la maldición de Sísifo y de ahí que a su padecimiento lo denominemos “Sisifemia”. Supone el hacer día tras día un esfuerzo heroico por alcanzar el objetivo diario, para al día siguiente acometer tareas pendientes más las del día, volviendo a tener que realizar un esfuerzo heroico, hasta que sobreviene el agotamiento psíquico y físico la desmotivación y la aparición de la ansiedad, la depresión y el insomnio, y otras enfermedades físicas. En un mundo laboral donde prima la competitividad a cualquier precio, donde abunda la precariedad laboral, y más en gente joven, los trabajos con alta carga mental son terreno abonado para la “sisifemia”. Los nuevos sistemas organizacionales y la digitalización, fomentan la posibilidad del teletrabajo, o el hacer del domicilio el centro de trabajo, pero pueden propiciar trabajos agotadores posibilitando la dedicación laboral más allá de lo que entenderíamos como jornada laboral, convirtiendo el trabajo en una dedicación que invade el tiempo de descanso, de ocio, lo íntimo personal y la conciliación familiar, que unido a la compulsión por hacer más para poder concluir la ingente tarea y la no desconexión puede conllevar a este padecimiento.

## Qué es la sisifemia

La “Sisifemia” es el cansancio mental del trabajador incansable, o el agotamiento del trabajador sometido diariamente a una sobrecarga mental extrema. El trabajador para poder acometer la tarea diaria sin retrasos se ve obligado a trabajar por encima de todo límite, incluyendo la jornada laboral, y su propia salud, pues obsesionado por pretender hacer siempre más, condenado por tener que hacer siempre más, no respeta la dedicación a otras áreas de su vida como, el descanso, el ocio o las relaciones fuera del trabajo, lo que va minando su confianza, su autoestima, su salud y su bienestar hasta enfermar de agotamiento mental y perder capacidad eficaz de rendimiento en el trabajo.

Como Sísifo, el personaje mitológico, condenado a perder la vista (en esta alegoría laboral **perder la visión del trabajo**) y tener que empujar eternamente un peñasco gigante montaña arriba hasta la cima, para que volviese a caer rodando hasta el valle, desde donde debía recogerlo y empujarlo nuevamente hasta la cumbre, el trabajador que sufre sisifemia, se ve **condenado así diariamente, a una carga mental desmedida para poder desarrollar su trabajo, sin pausas, ni reposo, ni tiempos muertos, pues estos impedirían conseguir terminar la tarea, para mañana volver a la misma condena.** La “Sisifemia” sería el padecimiento con agotamiento físico y mental del trabajador condenado a la ingente tarea de lograr alcanzar un objetivo inalcanzable, para volver a empezar cada día con la misma condena y la repetida frustración de no verse capaz, a pesar de que está haciendo lo máximo posible en el trabajo.

## A quién afecta

Lo “personal” está en la génesis de la sisifemia, pues no todas las personas sometidas a sobrecarga mental continua la sufren.

Perfil de personas con mayor riesgo de padecer sisifemia: perfeccionistas, personas con alto sentido de la responsabilidad, workaholic (adictos o dependientes del trabajo), trabajadores con personalidad anancástica (obsesión por la perfección y el detalle), personas altamente exigentes consigo mismas, meticulosas, cumplidoras, implicadas con el trabajo, trabajadores con éxito (aunque no lo reconozcan por **dismorfia de productiva o distorsión de su capacidad productiva**). En definitiva, trabajadores muy válidos y con excelentes actitudes, que podemos perder por sistemas organizacionales no saludables, perdiendo talento y perdiendo productividad.

Concluyendo afecta a trabajos con alta exigencia de carga mental y difícil capacidad de respuesta para atenderlas suponen un elevado riesgo de sufrir sisifemia.

## De qué manera afecta

El cansancio mental progresivo va disminuyendo la capacidad de permanecer con atención y concentración a una tarea, va provocando fallos de memoria, embotamiento, disminución del insight, de la capacidad de enjuiciamiento rápido, lo que en trabajos como los de riesgo referidos, supone una progresiva pérdida de rendimiento, un sentimiento de incapacidad para resolver la tarea diaria, respondiendo con mayor dedicación de tiempo al trabajo sin descanso, ampliando la jornada, incluso trabajo fuera de la oficina para poder resolver lo pendiente; progresivamente el cansancio mental y físico va haciendo mella, y cada vez se tiene un falso convencimiento de fracaso, no reconociendo los logros y que se es un buen trabajador.

En este hacer más hasta la extenuación, de una forma poco consciente no se reconoce la necesidad de tiempo para el descanso, y la dedicación necesaria a uno mismo fuera de trabajar incesantemente, se incrementa el sedentarismo, así que la tensión mantenida prolongada deriva en trastornos del sueño, cansancio diurno, aumentado por la no dedicación de tiempo al descanso, ansiedad constante, progresiva pérdida de agilidad de agilidad, recurrencia a fármacos ansiolíticos o hipnóticos, o estimulantes asumidos socialmente (café, tabaco, bebidas energéticas, alcohol) o tóxicos, con la finalidad de disminuir la ansiedad, conseguir dormir, y durante el día pretendiendo estar motivado e hiperconsciente. La permanencia" cerebral" en modo protección continuo (estrés y carga mental continuada), sin la desconexión necesaria reparadora lleva al agotamiento hormonal y neuropsíquico.



El quebranto va a depender del desequilibrio entre exigencias y capacidad de respuesta, y esta capacidad de respuesta de características individuales del trabajador

Además de una distribución anómala de nuestro día, con una desequilibrada dedicación al trabajo en pericio de la dedicación al descanso, el ocio y las relaciones humanas ajenas al trabajo.



**Comportamientos conductuales anómalos que pueden darse en quien padece sisifemia:**

- **La conspiración de silencio:** el trabajador autoexigente y sometido a alta carga de trabajo, como sucede en sanitarios o ejecutivos o profesiones liberales en general en las ocupaciones que hemos señalado como de “riesgo” de sufrir sisifemia no reconoce y silencia el desgaste mental en que está cayendo, a veces porque esto es algo que no se consiente a sí mismo o por el añadido componente de fracaso que podría evidenciar si se sincera y contara su situación. Una debilidad en la que se conjuga la autoexigencia y un medio despreciativo que condena estos comportamientos y victimiza y estigmatiza a quien se muestra débil de carácter o que se abruma u obsesiona con el trabajo, sin saber vivir.
- **La Dismorfia de productividad:** es el sentimiento de frustración del trabajador que cree no es “suficientemente” productivo, a pesar de que lo es; conlleva la incapacidad de “ver” el propio éxito o de reconocer que se está haciendo lo máximo posible en el trabajo, y eso es y debiera de ser suficiente. El trabajador tiene la “visión distorsionada” de lo que hace, y se siente frustrado por no estar “haciendo lo suficiente”, pues considera debiera de hacer más para cubrir sus objetivos, aunque es consciente que “hace todo lo que puede y más”, lo que encierra un alto riesgo de enfermar

### **En qué actividades se da la sisifemia**

Financieras, consultoría, auditoras, comunicación, despachos de abogados, sanidad, universidad, investigación, altos niveles de la administración, comerciales, inteligencia artificial, machine learning, y en general actividades de alta responsabilidad y que obligan a resoluciones apremiantes, con exclusiva y muy alta carga mental, y prolongadas jornadas necesarias para cumplir objetivos.

Determinados **sectores** han hecho de las **prolongaciones de jornada**, más bien **jornadas interminables y mala compensación como horas extraordinarias** una práctica que de tan habitual se ha convertido en imprescindible y “normalizada” para mantener el alto nivel de negocio en ámbitos de competitividad salvaje, con el **perjuicio que este tipo de actuaciones encierra para la aparición de la sisifemia que finalmente conlleva la pérdida de talento por renuncia a este modo de trabajar del propio trabajador o peor aún con la pérdida de salud** lo que es un fracaso del sistema de prevención y encierra una directa responsabilidad empresarial

## **En qué ocupaciones**

Destacaremos consultores, auditores, economistas, periodistas, abogados, médicos, banca, financieros, comerciales, investigadores, informáticos, machine learning, funcionarios de alto nivel. En general trabajadores altamente cualificados, pero no sólo puestos directivos, staff, o responsables de área, sino sobre todo y peor en trabajadores de inferior categoría con menor salario y dependencia jerárquica, pero idénticas o similares responsabilidades, y con mayor carga de trabajo asignada, en trabajos con obligada dedicación extrema, continuada exigencia y alta responsabilidad, para poder atender a la demanda de trabajo. Pero también a veces esta dedicación extrema es para poder promocionar o no verse relegados en su carrera profesional, o la ambición económica pensando en que será una dedicación temporal con futuro o procurar una estabilización en el empleo o no perder el trabajo.

En cuanto al tipo de contrato, muy habitual en becarios, o contratos temporales, falsos autónomos, freelance o interinos, es decir con precariedad.

En becarios o similares, acostumbra a coincidir, jóvenes en inicio de actividad laboral, sueldos bajos, jornadas indefinidas, carga de trabajo intensa, sobrecarga mental, y la temporalidad en el empleo o la eterna interinidad. Pero la sisifemia puede afectar a seniors cuando se ve amenazada su carrera profesional por presiones para provocar su despido o su renuncia o por falta de promoción sino cumplen en estos trabajos sisifémicos.

El perfil profesional sería el profesional junior, recién graduado, con expedientes académicos brillantes, estudios superiores, en universidades de prestigio, dominio de idiomas, cursos de especialización (máster, doctorandos, especialización en determinados procesos programas o contenidos superespecializados, estancias en extranjero)

## **Qué ocasiona. Consecuencias de la sisifemia**

La sisifemia va acusando deterioro psicológico y emocional progresivo acumulado; a veces con la esperanza de que las condiciones de trabajo cambiarán, negando el convencimiento de que es un deseo y no una realidad posible. La sisifemia va deteriorando lo “personal”, lo relacional, lo emocional, lo conductual, el comportamiento, lo motivacional, lo cognitivo, lo físico, siendo una caída aun pozo sin fondo sino se pone remedio.

La causa de la sisifemia, está en el desequilibrio entre la alta demanda de trabajo y la difícil capacidad de dar repuesta en la jornada laboral, este desequilibrio aumenta las tareas pendientes y así se genera una mayor dificultad para resolverlas a tiempo, y todo ello día tras día.



Este desequilibrio conlleva de forma directa una respuesta del trabajador con una mayor dedicación, una vuelta de tuerca en el esfuerzo, prolongando la jornada, incluso dedicar tiempo en el domicilio para terminar tareas pendientes, expandiendo el trabajo al área sagrada de lo personal.

Mal descanso, no desconexión laboral, no ocio, restar tiempo a la conciliación familiar o a las relaciones interpersonales ajenas al trabajo, unido a descuido de la actividad física, malos hábitos de consumo de alcohol, tabaco, café u otros estimulantes, el abuso de ansiolíticos, o hipnóticos, u otras sustancias, tanto para poder mantener la atención y concentración, como para calmar la ansiedad o poder dormir, someten al cuerpo en una espiral destructiva que conduce a la aparición de perniciosas reacciones emocionales, cambios de conducta, comportamientos anómalos, deterioro cognitivo y fisiológico, y agotamiento mental y físico.

La sisifemia conlleva una pérdida del entusiasmo, y sin entusiasmo, sin motivación, con desafección por el trabajo, se entra en bucle de un creciente deterioro personal en trabajos con tareas “sisifémicas” diarias continuadas, lo que comporta no sólo pérdida de aptitudes sino pérdida de actitud lo que multiplica su efecto devastador y de desgaste.



Hay vida fuera del trabajo. Que la sombra del trabajo no invada la vida personal.

Quando se renuncia a la vida ajena al trabajo, por trabajo que necesita rápida resolución, con alta carga mental y elevada responsabilidad continuada, que nos ocupa largas jornadas o incluso añade jornada desde teletrabajo o como fuera llevando “trabajo a casa”, se precipita la cadena de agotamiento mental, falta de rendimiento, desmotivación, perjuicio para la salud física y psicológica, avocando a la “sisifemia”



El desarrollo de la sisifemia, la cadena de sucesos.

## Consecuencias

Las consecuencias de la sisifemia son la pérdida de la salud con el desarrollo de enfermedades psicológicas y físicas, y también la pérdida de talento, pues el trabajador con sisifemia puede acabar renunciando al trabajo



El agotamiento mental y la sensación de fatiga física va deteriorando el organismo, de continuar trabajando.



Finalmente, los trabajos “sisifémicos” y dependiendo de las características del trabajador van a provocar fractura mental o fractura psicológica, y por ello grave deterioro de la salud mental.



### Enfermedades causadas que acompañan a la sisifemia:

- Ansiedad, depresión, trastornos del sueño, consumo de tóxicos (OH y otros), dependencia de psicofármacos, astenia, burnout, Karoshi (muerte por exceso de trabajo).
- Procesos fisiológicos cardiacos, arritmias, infarto, procesos vasculares, hipertensión, procesos vasculocerebrales, cefaleas, dolores de espalda, obesidad, diabetes, o enfermedades de la piel; o un fenómeno como el “Karoshi” o la muerte por exceso de trabajo

Por otra parte, el trabajador incapaz de poder poner remedio a la situación puede verse abocado a la renuncia, la dimisión personal y el abandono del trabajo



Muerte por exceso de trabajo (Karoshi), pero también por procesos cardiacos o vasculares

### Responsabilidad empresarial

La sisifemia como sobrecarga mental excesiva y de jornada es responsabilidad del empresario

Ley de Prevención de Riesgos Laborales y el Reglamento de los Servicios de Prevención determinan la obligación del empresario establecer las medidas preventivas y de evaluación de los riesgos psicosociales por las características de la organización del trabajo, así como efectuar controles periódicos de las condiciones de trabajo y actividad de los trabajadores y la realización de reconocimientos médicos y pruebas de vigilancia periódica del estado de salud de sus trabajadores

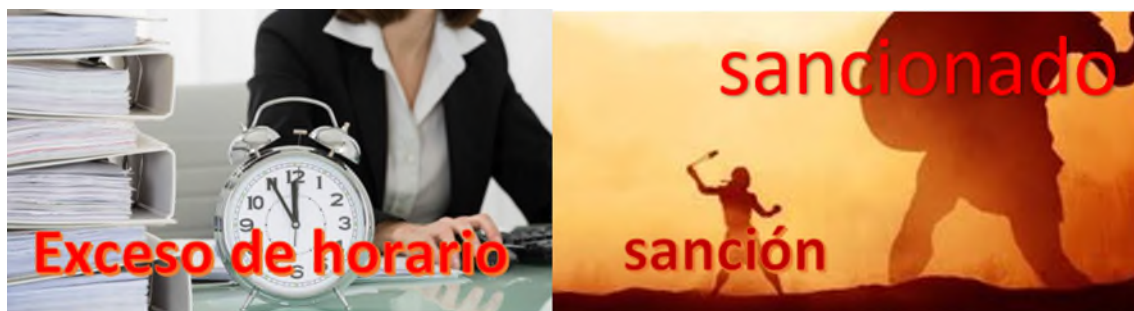
Por otra parte, la regulación normativa de jornadas y horas extras se recoge en el Estatuto de los Trabajadores Jornada art. 34 y art. 35 del Estatuto de los Trabajadores.



Responsabilidad empresarial frente a riesgos psicosociales y jornadas extraordinarias

Las infracciones y sanciones en (Real Decreto Legislativo 5/2000, de 4 de agosto, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social). En el caso de horas extras, la infracción sería grave en materia laboral. El incumplimiento se sanciona de acuerdo a la Ley de Infracciones y Sanciones en el Orden Social (art. 7.5 LISOS), en el caso de horas extras, la infracción sería grave en materia laboral, la sanción correspondiente sería grave, y regulada su cuantía en el art. 40, b) Las graves con multa, en su grado mínimo, de 751 a 1.500 euros, en su grado medio de 1.501 a 3.750 euros; y en su grado máximo de 3.751 a 7.500 euros. c) Las muy graves con multa, en su grado mínimo, de 7.501 a 30.000 euros; en su grado medio de 30.001 a 120.005 euros; y en su grado máximo de 120.006 euros a 225.018 euros, con actualización del importe de sanciones está contenida en la Disposición Final 1ª de la Ley 10/2021, de 9 de julio, de trabajo a distancia, incrementando un 20% las mismas.

Pero la dificultad para el control efectivo de las horas extras o el teletrabajo es manifiesta como bien conoce la inspección de trabajo.





## Prevención de la sisifemia

Prevención de la sobrecarga mental extraordinaria del trabajador incasable, adictos al trabajo o trabajos con sobrecarga mental excesiva de alta responsabilidad y apremiante.

**Medidas organizacionales.** Cambios en la distribución de cargas de trabajo y adecuación correcta de jornada, nuevos modelos de planificación de tareas, flexibilidad horaria y pautas de descanso, y compensación horaria o vacacional.

**Fomento real de trabajo saludable** como un valor de empresa.

**Formar al trabajador en las habilidades necesarias para reconocer el daño en salud mental y el adecuado manejo del trabajo y dedicación.** Cursos de mindfulness, meditación, relajación, promoción de la actividad física y control de malos hábitos de consumo.

**Reformas estructurales y normativas.** Con el objeto de que determinadas prácticas empresariales no conlleven prolongaciones extraordinarias de la jornada, abuso del teletrabajo, y sobrecarga desmedida del trabajo y sobrecarga incontrolada de la carga mental, que eviten el riesgo de sisifemia. Pactos de desconexión.

**Correcta vigilancia de la salud de colectivos de riesgo.** Identificación de riesgos y personal vulnerable, eliminación o evaluación y control. **Indicación o facilitación de Terapia conductual advertida la deriva del deterioro de la salud mental;** pues a veces los trastornos de conducta y del comportamiento se tienen tan entronizados, y con la consideración de que no tienen remedio, que el trabajador por sí sólo no puede salir del bucle de intentar hacer más para irse agotando más. **El problema no es qué comportamiento o conducta frente al trabajo hay que cambiar, sino saber cómo hacerlo y que un psicólogo ayude ello.**

## Bibliografía de referencia

Organización Mundial de la Salud. La salud mental en el trabajo.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

Takahashi, Masaya. Sociomedical problems of overwork-related deaths and disorders in Japan. *Journal of Occupational Health*, 2019, vol. 61, nº 4, pág. 269-277.

<https://doi.org/10.1002/1348-9585.12016>

Jan Currie (1996) The effects of globalisation on 1990s academics in greedy institutions: Overworked, stressed out and demoralised, *Melbourne Studies in Education*, 37:2, 101-128, <https://doi.org/10.1080/17508489609556286>

Dragioti, E., Radua, J., Solmi, M. Arango C., Oliver D. Global population attributable fraction of potentially modifiable risk factors for mental disorders: a meta-umbrella systematic review

*Mol Psychiatry* 27 , 3510–3519 (2022).

<https://doi.org/10.1038/s41380-022-01586-8>

VICENTE PARDO JM., LÓPEZ-GUILLÉN A., La “sisifemia” o el cansancio mental del trabajador incansable, prevención de la dismorfia de productividad y su alto riesgo psicosocial

<https://prevencionar.com/2022/03/22/la-sisifemia-o-el-cansancio-del-trabajador-incansable-prevencion-de-la-dismorfia-de-productividad-y-su-alto-riesgo-psicosocial/>

Lobato, A. Riesgos en el teletrabajo en tiempos de pandemia.

[https://repository.unilivre.edu.co/bitstream/handle/10901/20111/Violencia%20mundo%20trabajo%20Iberoamerica%20-%20vr.%20digital%20\(1\)%20\(1\).pdf?sequence=6#page=211](https://repository.unilivre.edu.co/bitstream/handle/10901/20111/Violencia%20mundo%20trabajo%20Iberoamerica%20-%20vr.%20digital%20(1)%20(1).pdf?sequence=6#page=211)

Silveira Padrón, M. C. (2022). Cuando el trabajo enferma: análisis de los factores que determinan la permanencia en el lugar de trabajo nocivo.

<https://hdl.handle.net/20.500.12008/33129>

Timming, A.R. (2021), "Why competitive productivity sometimes goes too far: a multilevel evolutionary model of “karoshi”", *Cross Cultural & Strategic Management*, Vol. 28 No. 1, pp. 96-107. <https://doi.org/10.1108/CCSM-02-2020-0027>

Medrano-Osorio, G. P., Ramírez-Arellano, M. A., Ramírez-Arellano, E. J., & Zavala-Rosales, B. N. (2022). Carga mental de trabajo y agotamiento emocional en colaboradores de entidades financieras en la región Junín. *Gaceta Científica*, 8(2), 85–92.

<https://doi.org/10.46794/gacien.8.2.1511>

ANNA CODREA-RADO. ¿Do I Have Productivity Dysmorphia?. *Refinery29 Story from WORK & MONEY*.

<https://www.refinery29.com/en-gb/2021/09/10640493/what-is-productivity-dysmorphia>

Mansilla Izquierdo, Fernando. (2011). Consecuencias del estrés de rol. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 57(225), 361-370. <https://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2011000400010>

Buitrago-Orjuela LA, Barrera-Verdugo MA, Plazas-Serrano LY, Chaparro-Penagos C. Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. Revista Investig. Salud Univ. Boyacá [Internet]. 11 de noviembre de 2021 [citado 29 de enero de 2023];8(2):131-46. Disponible en:

<https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/rs/article/view/553>

Stephens, A. (1991). Invited review: The links between stress and illness. Journal of psychosomatic research, 35(6), 633-644. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(91\)90113-3](https://doi.org/10.1016/0022-3999(91)90113-3)

AEEMT Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo.

[http://www.aeemt.com/contenidos/Recursos/Guia\\_Manejo\\_Estres/GuiaManejoEstres.pdf](http://www.aeemt.com/contenidos/Recursos/Guia_Manejo_Estres/GuiaManejoEstres.pdf)

INSST. La carga mental en el trabajo.

<https://www.insst.es/documents/94886/96076/carga+mental+de+trabajo/2fd91b55-f191-4779-be4f-2c893c2ffe37#:~:text=CONCEPTO%20DE%20CARGA%20MENTAL,-Como%20ya%20hemos&text=Conjunto%20de%20requerimientos%20mentales%2C%20cognitivos,necesario%20para%20desarrollar%20el%20trabajo.>

OSALAN. Guía de prevención de riesgos psicosociales.

[https://www.osalan.euskadi.eus/libro/guia-de-prevencion-de-riesgos-psicosociales-dirigida-al-delegado-o-delegada-de-prevencion/s94-osa9999/es/adjuntos/guia\\_riesgos\\_psicosociales\\_para\\_delegados\\_y\\_delegadas.pdf](https://www.osalan.euskadi.eus/libro/guia-de-prevencion-de-riesgos-psicosociales-dirigida-al-delegado-o-delegada-de-prevencion/s94-osa9999/es/adjuntos/guia_riesgos_psicosociales_para_delegados_y_delegadas.pdf)