

SALUD LABORAL

nº 1074

¿Qué es la sisifemia? El riesgo laboral de la carga constante



La *sisifemia* es un concepto que proviene de la mitología griega. Hace referencia a la tarea inútil, repetitiva y agotadora a la que Sísifo, un rey condenado en el inframundo, estaba condenado a llevar a cabo por toda la eternidad. Su castigo consistía en empujar una piedra cuesta arriba por una montaña pero, antes de llegar a la cima, volvía a rodar hacia abajo. El mito de Sísifo ha sido interpretado de diferentes maneras a lo largo de la historia, y se ha convertido en una metáfora de la rutina diaria.

Una de las manifestaciones más comunes de la sisifemia se produce en la vida laboral. Muchas personas se encuentran atrapadas en trabajos tediosos y repetitivos, donde realizan tareas monótonas sin ninguna gratificación o sentido de logro. Esta rutina constante puede generar un sentimiento de estancamiento y hacer que la vida parezca una carga insoportable.

Aunque el mito de Sísifo nos enseña que estamos condenados a llevar una carga inútilmente, también nos muestra que podemos encontrar significado y propósito a pesar de las dificultades.

En lugar de centrarse en el resultado final, es importante encontrar satisfacción en el proceso y va-

lorar los pequeños logros y aprendizajes en el camino. También es fundamental buscar la forma de romper la rutina y buscar nuevas oportunidades que nos permitan crecer y encontrar significado.

Aprendiendo a valorar el esfuerzo y encontrando formas de romper la monotonía, podemos descubrir que el camino hacia nuestra meta puede ser tan gratificante como llegar a ella.

Estancamiento y desmotivación en el trabajo

La sisifemia puede estar relacionada con:

- Falta de variedad en las tareas laborales.
- Falta de reconocimiento o recompensa por el trabajo realizado.
- Falta de oportunidades de desarrollo profesional.

Estos factores pueden generar un sentimiento de estancamiento y desmotivación en los trabajadores, lo que a su vez puede tener un impacto negativo en su salud y bienestar.

¿Cuáles son los síntomas de la sisifemia?

Los síntomas de la sisifemia pueden variar en intensidad de una persona a otra, pero generalmente incluyen:



- **Autoexigencia extrema:** Las personas con sisifemia tienden a establecer estándares poco realistas para sí mismas y se esfuerzan constantemente por superarlos.
- **Perfeccionismo obsesivo:** La búsqueda implacable de la perfección en el trabajo puede llevar a la insatisfacción crónica y al agotamiento mental.
- **Ambición desmedida:** La obsesión por el éxito y la ambición sin límites pueden generar una ansiedad constante y una búsqueda interminable de logros.
- **Agotamiento físico y mental:** La sisifemia puede provocar agotamiento tanto físico como mental debido a la presión constante y la falta de satisfacción en el trabajo.
- **Aislamiento social:** La dedicación excesiva al trabajo puede llevar al aislamiento social y a un desequilibrio en la vida laboral y personal.

Medidas preventivas

Desde FEUSO queremos destacar que, para prevenir la sisifemia y promover un entorno laboral saludable, es importante implementar medidas de prevención de riesgos laborales. Algunas de estas medidas pueden consistir en:

- Diseño de tareas más variadas y enriquecedoras, que permitan a los trabajadores utilizar y

desarrollar sus habilidades y capacidades.

- Promoción de oportunidades de desarrollo y crecimiento profesional. Esto puede incluir programas de formación y capacitación, oportunidades de promoción interna, y la creación de planes de carrera.
- Reconocimiento y recompensa del trabajo realizado. Es importante valorar y reconocer el esfuerzo y los logros de los trabajadores, lo que puede fomentar su motivación y compromiso.
- Fomento de la participación y la comunicación en el entorno laboral: creación de canales de comunicación abiertos y transparentes, y
- Promoción de la participación activa de los trabajadores en la toma de decisiones.
- Promoción de un ambiente de trabajo seguro y saludable. Esto implica cumplir con las normas de seguridad y salud laboral, proporcionar equipos y herramientas adecuadas, y asegurar que los trabajadores reciban la formación necesaria para realizar su trabajo de manera segura.

Por otro lado, las empresas deberían adecuar la carga de trabajo a los efectivos profesionales, limitar el volumen de trabajo y mejorar la gestión laboral.

La evaluación de riesgos psicosociales es esencial, así como la implementación de cambios organizativos para minimizarlos. La formación de los trabajadores en habilidades para reconocer y manejar el daño en la salud mental también es importante. Programas de mindfulness, meditación, relajación, promoción de la actividad física y control de malos hábitos de consumo pueden contribuir a prevenir la sisifemia y promover un ambiente de trabajo saludable.

En resumen, la prevención de riesgos laborales puede desempeñar un papel importante en la prevención de la sisifemia y la promoción de un entorno laboral saludable. Al implementar medidas para evitar la monotonía y el estancamiento en el trabajo, y garantizar un ambiente de trabajo seguro y saludable, se puede fomentar la motivación, el bienestar y la satisfacción de los trabajadores.