

ESTOY CANSADO, JEFE

Por: Danila Saiegh. 21/01/2024

Te olvidás de una reunión importante, vas a la cocina y no podés recordar qué buscás, te cuesta generar ideas nuevas y dormir de corrido. Estás irritable, te estalla la cabeza o tenés malestar estomacal. Sentís que te falta energía y no tenés ganas de enfrentar el día. Así es el burn out, un trastorno que en la Argentina pos pandemia, con relaciones de trabajo mega tecnologizadas, jornadas interminables, una inflación que aumenta muy por encima de los salarios y un futuro desesperanzador, afecta a nueve de cada diez personas. ¿Alcanzan unas vacaciones para resetear la mente y recuperar el deseo? Ensayo sobre una angustia colectiva en tres actos.

—El aire acondicionado no anda, pero trajeron un *Liliana*.

La noticia es una cachetada cósmica, la pieza que hace caer el jenga de este diciembre perpetuo. No tengo resto. Estoy al limite. No puedo más.

El Liliana lo da todo y, de alguna manera, me da envidia. Él tan inanimado, fuera del mundo social, no tiene angustias existenciales, no carga consigo expectativas propias ni ajenas, no tiene responsabilidades, ni fechas de entrega, ni eventos de fin de año. En un acto heroico intenta enfriar el aire caliente, pero no hay manera. Es una especie de guerrero solitario luchando con sus aspas plásticas contra el ardor del inicio del verano. Creo que sabe que es una empresa imposible, pero igual lo intenta: gira con todo lo que tiene, mueve su cabezal para arriba, para abajo, izquierda y derecha. Pero no lo logra. No puede, no tiene con qué. Me pongo a llorar, pero las lágrimas se mezclan con el sudor y nadie se da cuenta. Así es el burn out.

PRIMER ACTO: UN SUSURRO INOFENSIVO

Una reunión que se me pasó, un ir a la cocina a buscar algo y olvidar en el viaje a qué, dificultad para producir ideas nuevas, leve insomnio en la noche y un cansancio matinal que precisa dos cafés y un termo de mate para disiparse: primeros síntomas del *síndrome del quemado* (burn out) que en Argentina [afecta al 94% de las personas](#)

, según un estudio del portal de empleo Bumeran. El relevamiento muestra que nuestro país lidera la estadística regional. Por encima de Chile (91%), Panamá (83%), Ecuador (79%) y Perú (78%). Durante 2020, en plena pandemia, el 88% de los encuestadxs argentinxs dijo sentirse *quemado*. La cifra bajó a un 80% en 2021, con la llegada de las vacunas del covid y los primeros recreos del aislamiento social pero, en 2022, el fenómeno se extendió al 86% y este año marcó un récord.

El *síndrome del quemado* inicia con cansancio excesivo, preocupación constante, insomnio y falta de energía. Sigue con la angustia ante las obligaciones y responsabilidades.

El *síndrome del quemado* inicia con cansancio excesivo, preocupación constante, insomnio, falta de energía. Sigue con pocas o ninguna ganas de enfrentar el día, la sensación de que no sirvo para nada o mi trabajo no sirve para nada, angustia ante las obligaciones y responsabilidades y la sensación de que no voy a poder cumplir con ellas, pérdida de sentido existencial y cierra con algo de nihilismo.

Abril Lis Varela es bailarina, coreógrafa, productora y profesora de danza y entrenamiento. La enumeración larga tiene más que ver con el pluriempleo necesario para pagar el alquiler que con un afán de desarrollo profesional. Es su propia jefa. Pero también, aclara, su propia secretaria. Cuando le cuento sobre está nota me pregunta: “¿Para cuándo? Vengo muy quemada”. Finalmente logramos encontrarnos virtualmente una mañana luego de un tetrís horario. La escucho y asiento.

—Aunque me levante muy temprano, ya estoy tarde: una decena de mensajes laborales en whatsapp sin contestar. Estoy en mi casa preparándome para salir y ya planeo una cantidad de tareas que voy a hacer en el camino entre mi casa y el bondi: escuchar audios de una compañera de trabajo, resolver tales cuestiones; una vez sentada en el colectivo: hacer una transferencia bancaria, leer un mail y hacer la lista del supermercado. Me angustia ese nivel de sobreexigencia donde ni siquiera el tiempo de transición entre una actividad y otra puede ser desaprovechado. Hay que exprimir el día porque sino no alcanza, pero cuando llega la noche no sé en qué usé todas esas horas.

Abril desbloquea su celular para realizar tareas laborales pero se interponen las notificaciones de las redes sociales y la necesidad de chequear WhatsApp por si hay

novedades de otros trabajos. Demasiados estímulos y demandas de atención se suman al ala digital del burn out. En muchos casos los intentos de soluciones individuales pueden ayudar a salir un poco del estado permanente del meme “Estoy cansado, jefe”, pero el contexto conspira en contra. Según los últimos datos del Sistema Integrado Previsional Argentino (SIPA) 7 de cada 10 empleos generados en el país están asociados a una situación de informalidad: el pluriempleo, una inflación que va muy por arriba del aumento de salarios, y la precarización laboral están entre las principales causas del aumento del síndrome del quemado en Argentina.

“Me angustia ese nivel de sobreexigencia donde ni siquiera el tiempo de transición entre una actividad y otra puede ser desaprovechado. Hay que exprimir el día porque sino no alcanza, pero cuando llega la noche no sé en qué usé todas esas horas”.

Mi entorno no escapa a la estadística. Juan es diseñador gráfico. Tiene 45 años y es freelance, trabaja en su casa.

—Laburo y busco laburo todo el tiempo. Cuando quiero tomarme un recreo y relajarme tiro en la cama o el sillón a mirar pavadas en TikTok o reels de Instagram. A veces no me doy cuenta y se me pasaron dos horas y ya estoy atrasado con alguna entrega, me siento culpable y estresado. De vez en cuando intento leer un libro, en físico o desde la kindle, pero me aburro al toque y agarro el teléfono. Sé que me hace mal, me duele la cabeza, pero no lo puedo largar, me da un poco de dopamina para seguir. Estoy exhausto, y además, en mi rubro, las inteligencias artificiales vienen avanzando muchísimo, entonces en paralelo a todo esto también pienso: ‘qué sentido tiene que siga laburando de esto, se avecina un porvenir lúgubre’”.



SEGUNDO ACTO: BURN OUT EMOCIONAL-ELECTORAL

Hago cálculos mentales y me da que me puedo tomar un Cabify. Es sábado a la noche, configura el permitido de la semana. El joven que maneja está contento, escucha reggaeton y canta. Me pregunta si voy a una fiesta, le contesto que no, que voy a la casa de una amiga que se acaba de quedar sin trabajo y vamos a tomar vino y charlar. Me asegura que mi amiga va a conseguir un trabajo mejor y muy rápido. “La Argentina que viene va a ser potencia mundial”. Tomo aire para empezar a contestarle, pero estoy demasiado cansada para arrancar una discusión y aborto la misión. Me encantaría subirme a su narrativa de esperanza e ilusión pero no puedo.

“De vez en cuando intento leer un libro, pero me aburro y agarro el teléfono. Sé que me hace mal, me duele la cabeza, pero no lo puedo largar, me da un poco de dopamina para seguir”.

No lo armé adrede pero la reunión en lo de mi amiga es un focus group de quemadxs. Hay de todo: burn out electoral, parental, emocional, laboral o todos a la vez. Algunxs militan orgánicamente en un partido político o agrupación, pero todxs vivieron intensamente la campaña. Impulsadxs por el miedo de perder derechos y por el estupor de que amigxs y familiares alienten gozosos la descomposición del país salieron vigorosamente a intentar convencerlos. Sobre el final de la campaña se inició una cuenta regresiva cargada de estrés y ansiedad. El burn out también es esa derrota silvestre en el cuerpo.

Alejandra cuenta cómo fue su último día en la empresa de transporte en la que trabaja desde hace cinco años. Está angustiada, dice que desde que Milei ganó las PASO veía venir este desenlace. Es una PYME y el dueño les dijo que con el aumento de costos no puede seguir sosteniendo todos los sueldos. En la mesa de esta suerte de velorio también está Oscar Portillo. Es encargado de edificio y tiene 54 años.

—Siento una gran impotencia. Pienso mucho en cómo voy a hacer para poder pagar el alquiler, a veces no quiero levantarme para ir al laburo. Lo único que podemos

hacer ahora es tratar de juntarnos más y charlar.

Macarena Niza tiene 46 años y vive con su hijo de 9. Es empleada en Aguas y Saneamientos Argentinos (AySA), la empresa -por ahora- pública de prestación de servicio de agua corriente y cloacas:

—Mi vida es triangular horarios: dejar al pibe en el cole, llegar al laburo a tiempo para que no me descuenten el presentismo, lidiar con un trabajo que me gusta poco pero que hasta ahora me daba estabilidad, tratar de meter horas extras para hacer un mango más, limpiar, hacer las compras, preparar la cena. Antes hacía natación, pero lo tuve que dejar por falta de plata. Se posterga el disfrute, me siento limada.

“Mi vida es triangular horarios: dejar al pibe en el cole, llegar al laburo a tiempo, lidiar con un trabajo que me gusta poco, tratar de meter horas extras para hacer un mango más, limpiar, hacer las compras, preparar la cena. Se posterga el disfrute, me siento limada”.

Cintia Dattoli está igual. Tiene 42 años, es artista escénica y dice que este presente es un recuerdo constante del 2001.

—Subo al subte comiendo un sanguchito de miga que es desayuno, almuerzo y cena, me sostengo a base de mate y café, ya sé que me hace mal. Entro a trabajar y cuando salgo solo quiero tomar alcohol, drogarme un poco, entrarle al Valium e ir a dormir. Ghosteo a chongos, amigos y familia, no tengo energía ni para charlar. Soy un zombi dominado por un genio maligno que pone en marcha mis peores mecanismos y desactiva justo todos esos que podrían ayudarme a terminar el año sin enfermarme. Ahora que ganó Milei estoy todo el tiempo creando estrategias para compensar la plata que ya perdí y pensando en dónde más poder recortar gastos: se acabaron los planes de disfrute, por mas chiquitos que sean. Agarré un laburo para navidad, es poca plata, pero me sirve.

La última de la mesa es Maria Fukelman. Tiene 36 años, es doctora en letras y trabaja como investigadora de Conicet:

—Ante cualquier demanda me abrumo. Es como si necesitara vacaciones para resetear la mente y volver a conectar, pero por un lado no se si podré tomarme por motivos económicos y tampoco se si unos días de descanso alcanzarían. Un poco me da miedo que esa reconexión no suceda nunca. Siento que estoy corriendo una

carrera donde la línea de llegada se ve borrosa, indefinida, porque sí, es cierto que el año está por terminar y eso indefectiblemente va a suceder, ¿pero después qué?”.

La pregunta de María sobre el futuro deja entrever otro síntoma del burn out: la sospecha de que nada va a cambiar, de que estas sensaciones van a quedarse para siempre. Milei pronostica, por lo menos, dos años de sacrificio. María es práctica. No quiere entregarse a ese estado de ánimo, para eso lo que hace es ponerme objetivos chicos: “Ya se que hoy voy a hacer estas dos o tres tareas, me pongo como objetivo realizar una, para estar contenta cuando cumplo y también perdonarme, entenderme cuando algo no me sale y tratar de ser igual con les demás”. Totes estamos haciendo sólo lo que podemos.



TERCER ACTO: ¿CÓMO RASPAR LA PARTE QUEMADA DEL CEREBRO Y ENCONTRAR ALGO DE DESEO?

El fenómeno del Burn out también es el síndrome de indefensión. Hay una parte de este desgaste emocional crónico que podría explicarse a partir de la pérdida de control sobre la propia vida. Parecería que el problema son los trabajadores y trabajadoras que no toleran la presión, no logran adaptarse, se desmotivan o se enferman, y no las relaciones laborales post pandémicas y mega tecnologizadas que se fueron profundizando hacia una sumisión, con sesiones interminables de trabajo. Los fines de semana y la noche como momentos de descanso colapsaron en nombre de la productividad. Entonces, si lo que hay son trabajadores y trabajadoras padeciendo el imperativo contemporáneo de no dejar de producir, ¿no podemos hacer nada? Llevo este tema a terapia y se lo pregunto a mi psicoanalista.

Parecería que el problema son los trabajadores y trabajadoras que no toleran la presión, no logran adaptarse, se desmotivan o se enferman, y no las relaciones laborales.

—Hay ciertas condiciones subjetivas y personales que hacen que una persona funcione de una manera y no de otra. Por ejemplo, ser hiper exigente o ser muy obsesivo y que el laburo ocupe todo puede estar hablando de alguien que está evitando comprometerse con sus emociones entonces, la adicción al laburo ahí opera como una muy buena defensa. La subjetividad actual está marcada por la falta de contornos y límites precisos, pareciera que todo es posible. La búsqueda constante de productividad como valor social puede producir patologías: el burnout y la adicción al trabajo, que, en realidad, son dos caras de la misma moneda. En las dos hay un exceso en juego que en psicoanálisis lo llamamos “goce”. La adicción al trabajo parecería ser una respuesta a la exigencia propia y el síndrome del quemado a una demanda externa.

—¿Y qué se hace con ese sufrimiento? Además de ir a terapia, si se puede pagar.

—La terapia lo que puede hacer es decirle al quemado que también está vivo, y que le pasan otras cosas además de sentirse un esclavo del laburo, él puede lograr

sentirse amo de su propia vida. Uno labura full time, no full life.

Insiste: es full time, no full life.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Revista anfibia

Fecha de creación

2024/01/21