

Langue du sujet : Espagnol

N° 06

Date ou période du sujet : 24/03/23

Source de l'article : El País Semanal - Margaryta Yakovenko

Sujet :

Bienvenidos era la era del Gran Agotamiento

Cuando preguntas a alguien cómo está ya no dice bien o mal o regular. “Estoy agotado” suele ser la respuesta automática. Cuando preguntas el porqué, nadie sabe darte una respuesta concreta. ¿Es la carga laboral? ¿Las guerras que arrasan varios países al mismo tiempo? ¿La sociedad pospandémica? ¿La inflación? ¿Y si fuera todo ello al mismo tiempo?

El agotamiento* extremo provoca que nos sintamos incapaces de enfrentarnos a las tareas más rutinarias y mundanas de nuestra vida. Devolver esa chaqueta que te queda mal, pedir cita para los análisis anuales, contestar los emails que se van acumulando en tu bandeja de entrada... no se trata de pereza, porque mientras no puedes con todos esos pequeños recados* sigues llevando una vida de persona adulta autosuficiente (vas al trabajo, llevas a los niños al cole y haces la declaración de la renta).

Es solo que sientes que en tu cerebro ya no queda espacio para nada más después de todas esas cosas importantes. A veces no hay espacio ni siquiera para hacer las cosas que te gustaban, como dar un paseo con tu pareja o ir al cine. Simplemente, no te sientes capaz de hacerlo o, como escribió Anne B. Petersen en su artículo publicado en BuzzFeed *Cómo los millennials se convirtieron en la generación del agotamiento*: “¿Por qué no puedo hacer estas cosas mundanas? Porque estoy agotado. ¿Por qué estoy agotado? Porque he interiorizado la idea de que debería estar trabajando todo el tiempo”.

Tournez svp !

TSVP 

Las causas de ese agotamiento, según la autora, pasan por un estilo de vida insostenible: “hemos construido una sociedad que no prioriza las necesidades humanas sino las empresariales”. Además, está el estrés por las situaciones que están fuera de nuestro control como el desastre climático y las guerras: “podemos soportar las dificultades con una moral mucho más alta cuando mantenemos la esperanza en que las cosas mejorarán. Pero en todos lados hay noticias que nos hacen sentir que no están mejorando. Por último, la inseguridad financiera: “cada vez es más difícil convencer a las personas de que lleven una vida centrada en el trabajo si eso no se traduce en calidad de vida”.

“También está el imperativo de rendimiento detrás que hace que siempre sintamos que somos insuficientes. Siempre está el pensamiento de que nos falta esforzarnos más”, explica el pensador Eudald Espluga. El filósofo apunta a que, aunque la fatiga no sea una cuestión generacional, sí es cierto que los mileniales y los Z, incorporados al trabajo después de la crisis de 2008, han sido los que han tenido una vida adulta marcada por la precariedad y la inseguridad permanente.

El término *burnout* (síndrome de estar quemado) fue reconocido por primera vez como un diagnóstico psicológico en 1974 por el psicólogo Herbert Freudenberger y se refería a “casos de colapso físico o mental causado por exceso de trabajo o estrés”. El último informe de la consultora Gallup sobre el empleo, publicado en 2023, arrojó datos históricos. El 44% de los trabajadores se sentían estresados, una cifra récord que no se había dado en ningún otro momento de la historia. Un año antes, en enero de 2022, la Asociación Estadounidense de Psicología publicó que los factores estresantes de la pandemia se han vuelto “persistentes e indefinidos”.

*el agotamiento - *l'épuisement*

*un recado - *une course à faire*