

## La pandèmia ha estat el gran detonador del burnout

*El burnout, esgotament físic i mental crònic, que va més enllà de l'estrès, és una malaltia classificada per la CIE i requereix d'atenció psicosocial i formació per saber gestionar-la*

*L'objecte de la Fundació PIMEC es endinsar-se en l'anàlisi del burnout que pateix la persona empresària i minimitzar els seus efectes adversos sobre l'evolució dels negocis*

*El líder empresarial que pateix burnout posa en perill la viabilitat de l'empresa, ja que afecta a la qualitat de la presa de decisions*

*L'empresari i l'empresària no poden parar, prenen decisions i riscos contínuament i s'emporten el burnout a casa*

**Barcelona, 31 de març del 2023.** El CaixaForum Macaya ha acollit més de vuitanta persones que han assistit a la primera Jornada Pime i Salut: **burnout de l'empresari i l'empresària**, que ha organitzat la Fundació PIMEC. L'objectiu de l'esdeveniment ha estat divulgar com aquesta **síndrome psicològica**, que neix de la tensió crònica producte de la interacció **conflictiva entre la persona i la seva feina**, afecta a la presa de decisions empresarials. De fet, l'entorn actual de complexitat i incertesa, fins i tot amb situacions incomprensibles, comporta estats difícilment gestionables, que poden arribar a afectar la qualitat del procés de decisió, la marxa de la micro o petita empresa i la vida personal i familiar.

La Jornada ha començat de la mà de **Josep González**, president de la Fundació PIMEC, que ha iniciat la seva intervenció mencionant que el burnout se'l coneix també, col·loquialment, com la síndrome del treballador cremat i d'aquí ha fet la derivada a l'empresari cremat. De fet, ha emfatitzat que l'objecte de la Fundació PIMEC es endinsar-se en l'anàlisi del burnout que pateix la persona empresària i minimitzar els seus efectes adversos sobre l'evolució dels negocis.

A continuació, el president de PIMEC, **Antoni Cañete**, ha subratllat que la Fundació PIMEC és el cor de PIMEC i un element essencial, necessari i multiplicador dins de la nostra estratègia d'acció empresarial. "S'ha de posar en valor la dimensió social de l'empresariat", ha destacat, tot afegint que "la persona empresària que pateix burnout posa en perill el negoci, per tant aquesta síndrome psicològica agafa una dimensió molt gran".

Tot seguit, **Mercè Salvat**, secretària General del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, ha explicat que qualsevol problema de salut té efectes multifactorials i que el burnout afecta a empreses, treballadors i a la societat en general. Ha afegit que les empreses de Catalunya, que en un 94% tenen entre 0 i 9 treballadors, han patit

**Departament de Comunicació:**

[premsa@pimec.org](mailto:premsa@pimec.org)

934964500

moltes crisis continuades que han afectat a la seva presa de decisions. Ha anunciat que des del Departament de Salut estan desenvolupant propostes al voltant de tenir cura de la salut mental.

Després ha estat el torn de **Marina Romeo**, doctora i professora titular de la Facultat de Psicologia de la Universitat de Barcelona, que ha definit el burnout com un esgotament físic i mental crònic, que va més enllà de l'estrès. Romeo ha relacionat tres símptomes del burnout: el primer, l'esgotament emocional, on la persona "no pot amb la seva ànima"; el segon, la despersonalització, on el subjecte deixa de veure a l'altre com un individu; i el tercer, el sentiment de baixa utilització personal, on hi ha la sensació de ser poc útil. La doctora Romeo ha finalitzat dient que la pandèmia ha estat el gran detonador del burnout i que aquest té una categoria pròpia, sent diferent de l'estrès, l'angoixa i la depressió. En particular, es viu un desequilibri entre el que el subjecte aporta i el que rep, però que hi ha tractaments individuals i grupals per revertir-lo i que la clau és la previsió.

Marina Romeo s'ha incorporat a la taula rodona "Què és el *burnout*? La pandèmia del segle XXI" amb **Francesc Martí**, cap de servei de PRL per a pimes i autònoms de MC Mutual, i **Joan Piñol**, director general de la Fundación Salud y Persona. Martí ha subratllat que durant i post la pandèmia han registrat un increment del 30% en patologies relacionades amb la salut mental, que en moltes ocasions es tradueixen en baixes laborals, on les dones en computen un número superior que els homes. Per la seva banda, Piñol, ha destacat que el burnout és una malaltia classificada per la CIE i que requereix d'atenció psicosocial i formació per saber gestionar l'estrès. "És molt important saber dir que no i tenir clar que treballar més hores no significa treballar millor", ha postulat.

A continuació, **Carla Martí**, responsable de Formació Contínua d'Empresa a UManresa UVic-UCC, ha fet una enquesta online entre tots els assistents a la Jornada i ha conclòs que hi ha un esgotament mental en ells, per tant sembla que el burnout ha trucat a la porta de les seves vides. Motiu pel qual ha proposat que cadascú pari i reflexioni sobre la seva activitat diària.

Tot seguit, ha tingut lloc la Taula Rodona Estrès anticipatori: variables de l'entorn que afecten la persona empresària. En aquesta, **Carole M<sup>a</sup> Conforti**, presidenta de Kosma Global Observatory Environmental Health, ha emfatitzat que estem envoltats de factors que influeixen en la nostra salut que són tòxics, com ara la qualitat de l'aire. Factors tòxics que afecten a la salut de les persones empresàries i treballadores. Per la seva banda, el doctor **Ander Chamarro**, degà de Psicologia de la UAB, ha proposat fer una marxa enrere en la interacció amb les xarxes socials, ja que el seu ús excessiu contribueix al burnout. Ha plantejat fer una planificació raonable de la tecnologia per cercar espais de desconnexió, fins i tot, si cal, com han fet altres països, es podria

**Departament de Comunicació:**

[premsa@pimec.org](mailto:premsa@pimec.org)

934964500

legislar sobre aquesta matèria. Després el doctor **Felip Miralles**, director de Tecnologies de la Salut – Eurecat, ha parlat de 5 situacions vinculades a la tecnologia i que també poden comportar burnout; el tecno-estrès que és una sobrecàrrega de missatges a les xarxes socials, la tecno-invasió on l'individu perd les fronteres entre la vida laboral i la personal, la tecno-dificultat que consisteix en l'actualització continuada en noves tecnologies, la tecno-incertesa on mantenir-se al dia dels avenços és inassolible i la tecno-inseguretat que indueix a pensar que la tecnologia ens traurà la feina. Finalment, el doctor **Benedikt Amann**, coordinador de les Unitats de Psiquiatria i director de la Unitat d'Investigació Centre Fòrum, Parc de Salut Mar, IMIM i professor associat de la UPF a Barcelona, ha subratllat que a l'Hospital els arriben persones amb malalties somàtiques i depressió que han estat generades pel burnout. Ha referenciat un estudi del Cínic on s'identifica que 1 de cada 5 persones desenvolupen una depressió per motius del treball. A més, ha explicat que estan participant en el projecte europeu MENTUPP, que té per objectiu millorar l'estrès dels empresaris i treballadors de les petites i mitjanes empreses i amb el que aconseguiran disposar d'una evidència científica de l'existència de malalties mentals dins de l'àmbit empresarial. Ha mencionat que aquí a casa nostra estem tant cremats com a altres països europeus, que l'estrès és bastant equilibrat ja que les crisis com la Covid-19 o la guerra d'Ucraïna afecten d'igual manera als diferents territoris. Ha finalitzat comentant que, malauradament, en la seva opinió, les empreses no reconeixen el problema de l'estrès i que la ansietat i la depressió poden ser letals.

A continuació, ha estat el torn de **Beatriz Fagundo**, doctora en Neurociència Cognitiva i fundadora i directora del Centre d'Estimulació Cerebral Barcelona, ha explicat la base neuronal de les emocions i del procés de decisió, relatant que amb un electroencefalograma podem conèixer l'activitat del cervell quan fem coses. Ha afegit que l'estrès el que provoca és un col·lapse del cervell i així la presa de decisions de la persona empresària queda afectada, ja que la part prefrontal treballa menys i disminueix la capacitat de planificar. Per acabar, Fagundo ha remarcat que la part prefrontal del cervell és el "director d'orquestra", és la més nova i més important de totes.

Seguint amb la presa de decisions, **Marc Bernardich**, doctor en Creació i Gestió d'Empreses de la UManresa-FUB i director dels estudis d'Empresa UManresa UVic-UCC, ha exposat com afecta el burnout a l'empresari fruit de la sobre estimulació diària. L'empresari no pot parar, pren decisions i riscos contínuament i, a més, s'emporta el burnout a casa. Bernardich ha alertat que una decisió presa amb condicions desfavorables pot portar al tancament de l'empresa, que la relació entre capital, treball i actitud queda afectada amb el burnout i que la persona empresària ha de saber no "burnoutejar" als altres -treballadors, família i persones del seu entorn-. Després, la doctora **Sílvia Cubo**, professora a UManresa UVic-UCC, ha realitzat un dinàmica de grup entre empresaris/empresàries al voltant del burnout.

**Departament de Comunicació:**

[premsa@pimec.org](mailto:premsa@pimec.org)

934964500

A continuació, **Laura Cardona**, llicenciada en Psicologia Clínica per la UAB, màster en Psicopatologia Clínica i en Psicoteràpia a la URL i voluntària de la Fundació PIMEC, ha tractat la contenció emocional per a un bon procés de decisió, tot relacionant 5 punts per prendre bones decisions: primer, conèixer bé el problema, no es poden prendre bones decisions des del rebuig o la vanitat o l'impuls; segon, fer un mapa mental de les possibles accions i anar-lo revisant; tercer, compartir el coneixement amb la gent que ens estima per concretar les accions; quart, planificar la presa de decisió i saber que aquesta comporta riscos; i cinquè, considerar que hi ha la possibilitat de fracassar i que potser haurem de rectificar.

La cloenda de la Jornada ha comptat amb tres intervencions. **Gemma Tarafa**, regidora de Salut, Envel·liment i Cures de l'Ajuntament de Barcelona, que ha destacat que la feina és un tema clau per abordar des de la vessant de la salut i ha posat com a exemple que les persones aturades durant dos o més anys tenen 3 vegades més probabilitats de desenvolupar un problema de salut mental. Per la seva banda, **Òscar Riu**, director general de Relacions Laborals, Treball Autònom, Seguretat i Salut Laboral del Departament d'Empresa i Treball, ha subratllat que tots estem afrontant uns nous reptes i els empresaris s'han d'adaptar als canvis. La salut mental de la persona que ha de decidir cap a on a d'anar l'empresa és més que important, és crítica. I finalment, **Josep González**, president de la Fundació PIMEC i president d'Honor de PIMEC, ha agraït la assistència, la participació dels experts i les autoritats i als patrocinadors que han fet possible aquest esdeveniment dedicat al burnout que pateix l'empresari i l'empresària.



**Departament de Comunicació:**

[premsa@pimec.org](mailto:premsa@pimec.org)

934964500