



Más historias entre aguas

Por Lety Mary Álvarez Aguila
Foto: Tomada de Internet

Tras una larga temporada junto a los pobladores de Arroyo Seco y Ojo de Agua, el telespectador cubano vuelve al encuentro con un melodrama convencional y ciudadano. Retorna el bolígrafo de Yoel Monzón (*Más allá del límite, Renacer, Regreso al Corazón*), un viejo conocido cuyos guiones dejan siempre el buen sabor de lo clásico; un autor que cree y apuesta por la telenovela en su receta más pura.

Entre aguas es el título de la nueva entrega que llegó a la señales de Cubavisión hace tan solo unos días. Escrita a cuatro manos —en colaboración con José Ignacio León—, nos presenta a Yadrián, un actor que decide emprender debido a que su carrera no le permite sostenerse ni contribuir con su familia en la medida deseada. Por azar conoce a Jonathan, quien llega a la ciudad con el objetivo de establecer un negocio. La apertura de un restaurante supone el inicio de la amistad y sociedad entre ambos, así como el punto de partida para conocer a los personajes que se nuclean a su alrededor.

No pocos mostraron curiosidad al escuchar el nombre de esta propuesta. Popularmente, se dice que estar «entre dos aguas» significa una disyuntiva entre dos opciones o caminos, con la indecisión y el conflicto mediantes. Los creadores se basaron en Lía (protagonista femenina interpretada por Flora Borrego), una joven del interior que arriba a La Habana con el propósito de probar suerte. Casi desde su aparición, se verá en medio de dos realidades o fines distintos y contrapuestos.

Más allá de los roles protagónicos, los primeros episodios ya han dejado ver la riqueza temática en el resto de las líneas argumentales. Las historias que complementan el nudo central de *Entre aguas* pudieran resultar universales, pero también se nutren de la Cuba contemporánea y esos fragmentos de cotidianidad que merecen ser reflejados en el audiovisual. Una de las problemáticas más interesantes toma como referencia la percepción

de los jóvenes y no tan jóvenes en torno a profesión y sustento, qué carrera llena el espíritu y cuál, el bolsillo.

Al derecho de las nuevas generaciones a defender su vocación se suman otros fenómenos como la discriminación (racial, sexual, geográfica), el empoderamiento económico como vía de realización personal y la determinación de los ancianos a una vida plena y activa.

Dirigida por Felo Ruiz, la telenovela de 80 capítulos arroja, además, el tema de la venganza como método personal para lograr la justicia, lo que desencadena dilemas éticos. Se apreciarán aquí la corrupción, la mentira y la ambición. Sin embargo, los hacedores del dramatizado adelantaron que la novela también aborda la idea de construir entornos donde reinen la comunicación, la amistad, la empatía y el perdón. Esperemos, entonces, una intensa y extensa batalla que tal vez concluya en redenciones y segundas oportunidades.

En el elenco confluyen actores noveles y rostros familiares. Alejandro Cuervo, Alfredo González, Litzandra Batista, Xavier Chao, Jorge Luis López, Daisy Quintana, Gabriela Álvarez, Fernando Hechavarría, Mayra Mazorra, entre otros, integran este reparto. Sobre la hechura visual y restantes aspectos de su factura técnica comentaremos más adelante, aunque cabe recordar las similitudes con *Asuntos Pendientes*, una telenovela que lleva los mismos créditos en cuanto a fotografía y dirección.

El uso de la Inteligencia Artificial para transiciones, efectos o, incluso, escenas, ha saltado las alarmas de ese televidente cada vez más curioso, exigente y crítico, pero de ello también dialogaremos en futuras secciones.

Mientras tanto, sigamos la mezcla contemporánea de contradicciones morales, sociales y humanas que se hace llamar *Entre Aguas*. Aún es pronto para valoraciones profundas, pero una certeza sí nos devuelve: la capacidad de este género televisivo para conectar con sus destinatarios y calar, de múltiples maneras, en el imaginario de un país.



En Consulta

Por Laura Beatriz Zaita Arjona
Foto: Tomada de Internet

Al inicio resulta casi imperceptible: una leve nota de hastío justo donde antes palpitaba el entusiasmo. El malestar progresa mientras el brillo de la mirada se atenúa y aquello que se amaba empieza a dejar un regusto a rutina impuesta. Se presenta bajo la apariencia de un cansancio común, al tiempo que teje una trampa minuciosa: drena la energía, enturbia la lucidez y convierte cualquier tarea en una empresa titánica. El responsable de ese incendio que consume el oxígeno del alma es el síndrome de burnout.

Si bien la denominación anterior es la más extendida, también recibe los nombres de síndrome del trabajador desgastado, síndrome del trabajador consumido, síndrome del trabajador quemado o síndrome de desgaste ocupacional. Debido a su creciente impacto en la población mundial, en 2022, la Organización Mundial de la Salud lo incorporó a la undécima edición de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), catalogándolo como un fenómeno estrictamente laboral, no una afección médica. Según este catálogo, se articula en torno a tres ejes indisolubles: sensación de vacío energético o fatiga profunda; distanciamiento mental creciente de la actividad profesional, que a menudo cristaliza en cinismo o negativismo, y percepción menguante de la eficacia personal.

Esta condición no irrumpe de forma súbita; sin embargo, cuando se instala, se manifiesta con un conjunto de síntomas que trascienden el mero agotamiento. Según los investigadores, el estrés suele actuar como primera señal de alarma y constituye el principal motivo para solicitar ayuda. Aun así, el cuadro suele completarse con un estado de ánimo depresivo, quejas psicopatológicas difusas y malestares psicológicos.

En cuanto a la etiología del síndrome, no se aprecia una única causa, sino que se nutre de un entramado complejo de factores. Aunque el estrés desempeña un lugar central, especialistas añaden variables como el aburrimiento, las crisis profesionales, las condiciones económicas precarias, la sobrecarga de tareas, la falta de estímulos, la desorientación vocacional y el aislamiento. Asimismo, inciden la edad (relacionada con la experiencia laboral), el entorno familiar, la personalidad y una formación profesional inadecuada.

Ahora bien, la sintomatología de este padecimiento se despliega en cuatro etapas sucesivas. Comienza con un compromiso extremo, donde la labor es fuente de realización y por ello se invierte en ella una dedicación que a veces desborda los límites de la vida privada (etapa 0). Luego, el ideal

se debilita al encontrarse con las contradicciones y los obstáculos cotidianos que frenan el avance, por lo que siembran una desazón de estancamiento y duda (etapa 1).

El proceso avanza hacia un retraimiento protector (etapa 2). Lo que antes resultaba satisfactorio se percibe ahora como una amenaza, y la persona comienza a erigir defensas para evitar situaciones perjudiciales. Esta fase está marcada por el cinismo, el rechazo a los valores organizacionales y la aparición de las primeras manifestaciones físicas y psicológicas. Finalmente, sobreviene el agotamiento definitivo (etapa 3). Por lo general, el sujeto transita las fases previas con un velo de negación, de manera que experimenta el colapso como un derrumbe repentino, aunque constituye la cristalización de un deterioro acumulado. En este punto, la aspiración de un empleo satisfactorio se ha desvanecido y el afectado se siente incapaz de continuar.

Cabe resaltar que la flexibilidad de esta condición ha permitido reconocerla también en el ámbito académico. Los estudiantes, sometidos a exigencias constantes y un elevado nivel de presión, pueden sufrir extenuación física y emocional, baja percepción de autoeficacia, inseguridad, desmotivación y una indiferencia hacia el estudio análoga a la despersonalización laboral, refieren otros estudios. A esto se agregan consecuencias conductuales como bajo rendimiento, abuso de sustancias, mala alimentación, absentismo y abandono escolar.

Según la periodista especializada en salud María Sánchez-Mongue, prevenir este fenómeno exige una estrategia de doble vía que debe iniciarse en el propio espacio de trabajo: identificar y mitigar las fuentes que ocasionan tensión, mejorar la organización de los quehaceres y proporcionar al empleado las herramientas necesarias para desempeñar sus funciones de manera adecuada. En el plano individual, recomienda ajustar las expectativas a un horizonte realista sin renunciar a las ambiciones, lo que permitiría visualizar los reveses como oportunidades de crecimiento. Cuando el síndrome ya se ha manifestado, la misma fuente señala que el abordaje terapéutico integral debe incluir la psicoeducación y el autoconocimiento del problema, técnicas para el manejo del estrés, el fortalecimiento de la autoestima, el trabajo sobre la resiliencia, la asertividad y la adopción de hábitos saludables.

En definitiva, reconocer la existencia de este problema antes de que derive en un caos constituye un acto de valentía y autocuidado. Recuperar el aliento requiere escuchar las señales del cuerpo y de la mente y atreverse a pedir apoyo sin vergüenza, así como recordar que el propio valor no se reduce al rendimiento profesional.

