
El *Burnout* como síndrome social del siglo XXI en Byung-Chul Han.

Burnout as a XXI's century social syndrome in Byung-Chul Han.

Luis Enrique Cháidez Leos

Maestría en Investigación humanística, UACH.

e-mail: p238142@uach.mx

Artículo recibido: 01/09/2023

Artículo aceptado: 03/11/2023

Resumen: Byung-Chul Han ve al síndrome de *Burnout* como una manifestación sintomática de las condiciones sociales y culturales generadas por una cultura digital cimentada en la transparencia. El presente trabajo tiene por objeto analizar el *Burnout* desde la visión del autor surcoreano, con la finalidad de aportar al estudio del síndrome desde el análisis de las sociedades del siglo XXI. Para tal cometido, comienza con una semblanza del autor para conocer su contexto, seguido se hará una pequeña revisión de las clasificaciones por las que ha pasado el síndrome del *Burnout*, luego se realiza el análisis sociocultural a partir de los textos de *La sociedad de la transparencia*, *La sociedad del cansancio* y *La expulsión de lo distinto*, para posteriormente comprender la relación que guarda el tipo de sociedad con las enfermedades sociales que sufren, y brindar así un acercamiento al síndrome de *Burnout* desde una perspectiva de malestar sociocultural.

Palabras clave: Byung-Chul Han; Burnout; La sociedad del cansancio; La sociedad de la transparencia; La expulsión de lo distinto.

Abstract: Byung-Chul Han understands the *Burnout* syndrome as a symptomatic manifestation of social and cultural conditions which are generated by a digital culture rooted on transparency. The purpose of this paper is to analyze the *Burnout* from the perspective of the South Korean author, in order to contribute to the study of the syndrome by taking onto account the analyses of the 21st century societies. To do so, this work starts with a biographical review of the author in order to know his context, followed by a small review of the different classifications the syndrome has gone through, then the sociocultural analysis is carried out based on the texts *The transparency society*, *The Burnout society* and *The expulsion of the other*, to try and understand the relationship between the type of society along with the social illnesses it suffers, and thus offer an approach to the *Burnout* syndrome from a sociocultural discomfort perspective.

Keywords:

Byung-Chul Han; Burnout; The transparency society; The Burnout society; The expulsion of the other.

Introducción.

El fenómeno del *burnout* ha cobrado relevancia en los últimos años, hoy forma parte de las afecciones laborales de mayor alcance a nivel global, la constante exigencia por hacer productivo todo nuestro tiempo ha llevado a la sociedad a niveles altos de estrés generando un agotamiento continuo en las personas. Al ser un padecimiento relativamente nuevo, pocos son los que se aventuran a dialogar en torno a ello, por lo cual el presente trabajo tiene por objetivo presentar las reflexiones de Byung-Chul Han de este padecimiento, con la finalidad de seguir aportando al fenómeno del *burnout*. Para tal cometido, se presenta una breve semblanza del autor, seguido de un recorrido de las definiciones de *burnout*, útiles para comprender el trato que se ha hecho del padecimiento. Posteriormente se exponen las propuestas del autor respecto al *burnout* a partir de los textos de *La sociedad del cansancio*, *La sociedad de la transparencia* y *La expulsión de lo distinto* para brindar claridad a lo que él considera una enfermedad social, de esta manera, se busca generar conciencia en torno al padecimiento nuevo y de alcance global.

Sobre el autor.

Byung-Chul Han es un filósofo que ha logrado notoriedad en los últimos años, con sus obras traducidas a más de diez idiomas. Con una escritura sencilla y fácil de seguir, sus textos son la puerta de entrada a temáticas contemporáneas como los *mass media* y su relación con la política y la estética. En la obra de Han destaca el análisis de los dispositivos (por nombrarlo a la manera de Foucault) que llevan al sujeto posmoderno a los límites insostenibles de una vida en constante productividad. El *burnout* es la manifestación física y psicológica de este entramado de condiciones posmodernas que los *mass media* y los *social media* han impulsado de forma constante, lo cual se retomará más adelante en este artículo.

Pocos son los datos biográficos que se tienen de Han, puesto que el autor no solamente escribe sobre los peligros de la sobre exposición en las redes sociales, sino que también lo practica, por lo cual se aleja lo más posible de las interacciones sociales virtuales, lo cual dificulta indagar sobre el autor. Pero en una de las escasas entrevistas otorgada al medio *El País* (2014), Byung-Chul Han comenta un poco sobre sus estudios previos a su formación filosófica en Alemania. Oriundo de Seúl, Corea del sur, estudió metalurgia en la Universidad de Corea, pero al culminar sus estudios se sintió insatisfecho: “Yo, en realidad, quería estudiar algo literario, pero en Corea ni podía cambiar de estudios ni mi familia me lo hubiera permitido”¹ (“Aviso de Derrumbe”). Persiguiendo su sueño de continuar sus estudios en otra rama, mente a sus padres al decir que se irá a Alemania a estudiar una especialización en metalurgia, cuando en realidad inició su vida académica en la filosofía. El cambio de su inicial deseo por estudiar literatura al estudio final de filosofía fue debido a su escaso conocimiento del idioma alemán: “Yo, que soy un romántico, pretendía estudiar literatura,

1 Recordemos que Corea de Sur viene de una situación de pobreza extrema, a raíz de la segunda guerra mundial y de su conflicto interno entre norte y sur, por lo cual el cambio de profesión (así como la elección de una profesión socialmente percibida como “no productiva”) no es del agrado para familiares.

pero leía demasiado despacio, de modo que no pude hacerlo. Me pasé a la filosofía. Para estudiar a Hegel la velocidad no es importante. Basta con poder leer una página por día” (“Aviso de Derrumbe”). Su entusiasmo por la filosofía y su constante aprendizaje del idioma alemán, lo llevó a doctorarse en el año 1994 con una disertación sobre sobre Martín Heidegger en la Universidad de Friburgo. Hoy es considerado uno de los filósofos más destacados del pensamiento contemporáneo con textos sobre crítica al capitalismo, la tecnología y, sobre todo, a la sociedad del trabajo.

Contexto social para el desarrollo del *burnout* y sus primeras definiciones.

La industrialización resulta primordial en la idea de progreso de Corea del Sur (y en Occidente en general), por lo cual el gobierno coreano ha invertido su tiempo, dinero y esfuerzo para llevar a su país a un nivel de desarrollo industrial similar al de los países más desarrollados, en un par de generaciones dejaron atrás la hambruna que les asolaba para ubicarse a un nivel de consumo y riqueza similar a otros países más avanzados de Occidente. El costo de este gran avance, sin embargo, ha sido la salud mental y física de sus pobladores. El estilo de vida coreano, impulsado por el propio Estado para crecer económicamente y competir a nivel mundial, desemboca en la “desertificación de la vida cotidiana, la hiperaceleración de los ritmos, la extrema individualización y una competición salvaje en el mercado de trabajo” (Franco «Bifo» Berardi, *Héroes*, 119). Como el avance en el sector industrial, bajo el sistema de capitalista, ha traído prosperidad económica al país, la sociedad coreana no cuenta con la capacidad de demostrar su indignación, puesto que: “en comparación con las condiciones de sus abuelos, la presente alienación podría parecer un precio justo a pagar: el capitalismo de la alta tecnología exige una productividad creciente y la constante intensificación de sus ritmos de trabajo” (119). Con la exigencia diaria de productividad, su incapacidad de renegar del mismo sistema que trajo crecimiento económico a sus antecesores, además de una cultura de sumo respeto a los mayores, genera un nivel de estrés en los coreanos a tal grado de ver la terminación de su vida como la única opción viable de escape, por ello han llegado a ocupar el tercer puesto a nivel global en tasa de suicidio. Si bien el suicidio es una problemática preocupante por sí misma, no será atendida en el desarrollo de este trabajo, aquí nos enfocaremos en otro síntoma social: el *burnout*.

Aquellas personas incapaces de terminar con su vida quedan expuestas a seguir cumpliendo con las metas de productividad bajo el mismo sistema capitalista instaurado en la mayor parte de Occidente, donde el trabajador es rebajado a una pieza más en el engranaje de la producción. Para cumplir sus objetivos (y evitar un posible despido) el trabajador debe darlo todo en nombre de la empresa o institución (tiene que “ponerse la camiseta”²), lo cual, lo lleva a un agotamiento excesivo, conocido como *burnout*. El *burnout* (o síndrome de desgaste profesional, o síndrome de desgaste ocupacional) es un padecimiento descrito como: “una respuesta prolongada a factores estresantes en el trabajo de origen emocional e interpersonal, determinado por la fatiga crónica,

2 Expresión proveniente del ámbito del deporte, utilizada con frecuencia en lo laboral para indicar la obligación de sentido de pertenencia de sus trabajadores para con la empresa o institución, así como el compromiso y sacrificio que se espera de ellos.

cinismo e ineficacia”³ (Montero-Marín, “A newer and broader definition of burnout”, 1). Mencionado también de forma muy breve en la Clasificación Internacional de Enfermedades (ICD por sus siglas en inglés) bajo el código Z73.0 como un “estado de agotamiento vital” (ICD-10, 1018). Dentro del ámbito médico los estudios relacionados al *burnout* comienzan a ser visibilizados para lograr categorizarlo como es debido. Aunque podemos rastrear artículos del 2005 del Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica donde se hace mención del *burnout*, cabe destacar que estos acercamientos eran en el área médica, como un síndrome laboral propio de los trabajadores de la salud, donde horarios laborales de hasta más de 24 horas son usuales. No obstante, la tendencia de la proliferación de este síndrome ha salido de los centros de salud para propagarse por todos los otros lugares de trabajo, obligando a la Organización Mundial de la Salud a declararlo en el año 2022 como una enfermedad diagnosticable. En este punto cabría preguntarse ¿en qué nos puede ayudar la lectura de los trabajos de Byung-Chul Han para la comprensión del síndrome del *burnout*? Hemos presentado al síndrome en su contexto de enfermedad desde la perspectiva médica, pero Han nos proporcionará las herramientas para comprenderlo desde una perspectiva social, como una afección sintomática del sistema político, económico y social capitalista.

***Burnout* en Byung-Chul Han.**

Byung-Chul Han apertura su texto *La sociedad del cansancio* con la frase: “Toda época tiene sus enfermedades emblemáticas” (11). A la manera de Deleuze en su “Post-scriptum sobre las sociedades de control”, donde realiza una comparativa entre el tipo de sociedad y su producción tecnológica, Han ve una correspondencia entre las enfermedades y la sociedad donde se propagan. Para Han hemos superado la era bacteriana y viral por medio de la técnica inmunológica (tesis que pierde vigencia luego de lo vivido con la proliferación del Covid-19, pero ello no demerita el resto de su análisis), y califica al siglo XXI como la era de las enfermedades neuronales donde: “la depresión, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), el trastorno límite de la personalidad (TLP) o el síndrome de desgaste ocupacional (SDO) definen el panorama patológico de comienzos de este siglo” (11).

A partir del binarismo positividad/negatividad, Han analiza las respuestas sociales antes los problemas de la época. Las afecciones de las enfermedades neuronales son: “atribuibles a un *exceso de positividad*” (18). A diferencia de la época inmunológica (como la describe Han), donde las enfermedades bacterianas y virales provenían de la negatividad, es decir, había una reacción del mismo sistema por eliminar la problemática al categorizarla como negativa e invasiva a lo propio, las enfermedades neuronales no presentan una reacción inmunológica del sistema, porque como tal no existe un agente externo que esté atentando en contra de lo propio, sino que es una afección de sí mismo proveniente del interior. Han la definirá como una violencia sistémica, inmanente al mismo donde: “el colapso del yo que se funde por un sobrecalentamiento que tiene su origen en la *sobreabundancia de lo idéntico*... Representa sencillamente una *masificación de la positividad*”

3 Traducción propia.

(23). Para el autor coreano el problema de lo idéntico yace en la expulsión de lo distinto, porque lo distinto se sale de control, es menos calculable, en cambio una repetición en los procesos conduce a una eficiencia de estos, logrando una mayor productividad. La búsqueda de lo idéntico es más visible en el campo laboral, donde más que buscar personas se busca una pieza de mecanismo, con funciones repetitivas y fácil de reemplazar por otra completamente igual, lo que genera un mercado de trabajadores en constante rotación. El espacio de trabajo no es el único afectado por la lógica de lo idéntico, nuestras relaciones sociales se ven por igual allanadas persiguiendo la lisura de lo positivo.

La expulsión de lo distinto sólo es posible en una sociedad completamente transparente, en que los secretos no existan, y nuestra vida esté en una constante afirmación por medio de los otros. “Las cosas se hacen transparentes cuando abandonan cualquier negatividad, cuando se *alisan* y *allanan*, cuando se insertan sin resistencia en el torrente liso del capital, la comunicación y la información” (*La sociedad de la transparencia*, 11). Las redes sociales digitales han servido para tal propósito, tenemos una constante exposición ante los demás, y aquellos que no participan de ellas, no forman parte del diálogo público. Pareciera irrisoria la expresión “si no está en Instagram no cuenta”, muy usada sobre todo en la asistencia al gimnasio, como si el ejercicio mismo estuviera relacionado a la presencia en redes. No bastando con eso, la repetición en el contenido subido es evidente, no sólo existe la foto de la persona, sino que su pose, su *outfit* y su expresión es una repetición del mismo contenido consumido. Por ello Han menciona que: “la interconexión digital total y la comunicación total no facilitan el encuentro con otros. Más bien sirve para encontrar personas iguales y que piensan igual... se encargan de que nuestro horizonte de experiencias se vuelva cada vez más estrecho” (*La expulsión de lo distinto*, 6). Pero ¿por qué hablar del tema de la exposición en redes sociales como parte del *burnout*? La importancia de ello recae en que en todo tiempo debemos de estar produciendo. Durante nuestras horas laborales producimos para la empresa o institución, en nuestro tiempo “libre” producimos para las redes, se busca una constante aprobación social de productividad, tendemos a ver cada parte de nuestro tiempo como una oportunidad para aprovechar en algo “útil”, no hay descanso. Usamos el tiempo del transporte para escuchar un podcast o un audiolibro que nos haga sentir bien con nosotros mismos o aprendamos algo nuevo. Nos volvemos producto y consumidores del catálogo en línea. La transparencia sirve sobre todo para robarnos nuestra intimidad, y la cedemos gratuitamente para sentirnos dentro de la participación social del siglo XXI. Como menciona Han: “el alma humana necesita esferas en las que pueda estar *en sí misma* sin la mirada del otro... una iluminación total la quemaría y provocaría una forma especial de *síndrome psíquico de Burnout*” (*La sociedad de la transparencia*, 14), no estamos hechos para estar constantemente evaluados, debemos tener espacios de descanso, donde podamos no ser productivos y estar inmersos en la contemplación.

No es suficiente dedicar cada minuto del día realizando una tarea, sino que además se promueve la idea del *multitasking* como una revolución humana de los tiempos modernos, como una

forma de superación y progreso. Más bien, dirá Han, es una regresión puesto que: “no es una habilidad para la cual esté capacitado únicamente el ser humano tardomoderno de la sociedad del trabajo y la información... el multitasking está ampliamente extendido entre los animales salvajes” (*La sociedad del cansancio*, 33). Los animales salvajes tienen la necesidad de estar atentos a diversos estímulos, porque su vida depende de ellos. Cuando están tomando agua o consumiendo alimentos, están atentos a posibles depredadores, el *multitasking* es una de las formas más antiguas de supervivencia. La atención está siendo: “reemplazada progresivamente por una forma de atención por completo distinta, la hiperatención. Esta atención dispersa se caracteriza por un acelerado cambio de foco entre diferentes tareas, fuentes de información y procesos” (35). Por esta nueva manera de atención es que hoy en día es más y más común ver personas prestando “atención” a diversos procesos. No es raro ver a una persona contestando mensajes mientras habla con alguien más, hay quienes ven películas con el celular en mano, la sobremesa se ha vuelto un “sobrecelular”, escuchar música mientras se lee un libro, hasta la invasión de la privacidad del baño con la presencia del dispositivo móvil para ver memes en línea (estos ejemplos dan la razón de la nomofobia como una fobia cada día más común). Los focos de atención están dispersos, y como tal no hay una contemplación real de lo que está en frente, vivimos en un marco digital de hiperrealidad mediada por la hiperatención.

Conclusiones.

El *burnout* no se da sólo por una explotación laboral que conduce a un cansancio extremo, sino que es una pérdida de sí mismo en una sociedad de consumo, donde la transparencia y la constante exigencia de ser productivos en todas nuestras esferas de relación, sin espacio para el descanso y la contemplación, lleva a un agotamiento del mismo ser. La explotación del *burnout* proviene de la positividad, del interior mismo del sistema, es por ello por lo que no es percibido como algo dañino, sino como una forma natural de realizarse personalmente. Por lo tanto, no se puede “culpabilizar a nadie más que a sí mismo”, porque es una autoexigencia, “nadie te obliga”, pero debemos comprender que al ser una afección sistemática, no debería tratarse como una individualización patológica, sino como una característica propia del sistema capitalista.

En el caso mexicano la propagación del *burnout* ha sido rápida y voraz, según cifras del Instituto Mexicano de Seguro Social hasta el 75% de la población económicamente activa lo padece. No es fortuito el alto porcentaje puesto que somos el país con más horas trabajadas al año, 2 mil 257 en promedio según la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos, a diferencia de las 1 mil 738 de otros países analizados por la misma organización, aunado tener uno de los salarios más bajos por hora. Las condiciones de un trabajo extenuante, que exige la entrega total de las personas, en conjunto a los bajos salarios provocan una sobre exigencia en los mexicanos por la necesidad de tener una vida digna, lo que los lleva a los límites mentales y físicos idóneos para desarrollar *burnout*. Es por ello por lo que entender al síndrome desde una propuesta inherente al sistema de producción, así como a una tendencia cultural de avalar la vida social

en nuestra producción digital en los *social media* (para lo cual los textos de Han nos ofrecen las bases para entender ese enfoque), nos ayuda a categorizar la afección del *burnout* no como casos individuales aislados, sino como problemáticas de índole económica, social, política y cultural.

Referencias

- Arroyo, Francesc. “Aviso de Derrumbe”. *Cultura, El País*. 2014. https://elpais.com/cultura/2014/03/18/actualidad/1395166957_655811.html
- Deleuze, Gilles. “Post-scriptum sobre las sociedades de control”. Tr. José Luis Pardo. *Conversaciones. Pre-textos*, 1996, pp. 277-285.
- Han, Byung-Chul. *La expulsión de lo distinto*. Pensamiento Herder. Tr. Alberto Ciria. 1era edición. Herder. 2017.
- Han, Byung-Chul. *La sociedad de la transparencia*. Pensamiento Herder. Tr. Raúl Gabás. 1era edición, 5ta impresión. Herder. 2012.
- Han, Byung-Chul. *La sociedad del cansancio*. Pensamiento Herder. Tr. Arantzazu Saratzaga Arregi. 1era edición, 3ra impresión. Herder. 2010.
- Instituto Mexicano del Seguro Social. “Estrés laboral”. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. “¿Qué es el burnout?”. <https://extranet.inegi.org.mx/covid-19/que-es-el-burnout-2/>
- López Martínez, Carlos. “Síndrome de burnout en enfermeras de primer y segundo nivel de atención en la Ciudad de México”. *Epidemiología: sistema único de información*. Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica. No. 33, vol. 22. 2005. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/15403/sem33.pdf>
- Montero-Marín, Jesús and García-Campayo, Javier. “A newer and broader definition of burnout: Validation of the ‘Burnout Clinical Subtype Questionnaire (BCSQ-36)’”. *BMC Public Health*. 2010. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/10/302>
- Seguró, Miquel. “Byung-Chul Han: Bibliografía”. *Encyclopaedia Herder*. https://encyclopaedia.herdereditorial.com/wiki/Autor:Han,_Byung-Chul
- World Health Organization. *International statistical classification of diseases and related health problems*. Quinta edición. 2016.