

# Las sociedades del cansancio: definiciones, experiencias y reflexiones durante la pandemia

## The societies of fatigue: definitions, experiences and reflections during the pandemic

Anna María Fernández Poncela♦

### Resumen

El objetivo de este texto es describir, explicar y reflexionar sobre la sociedad actual en medio de la pandemia, en relación con el cansancio o los cansancios. En el sentido de los síntomas o trastornos de salud mental cuyo principal ingrediente o uno de ellos es el cansancio. Ello se realiza a través de definiciones especializadas, así como de lo que dice sentir la gente al respecto. Al parecer nos encontramos en una sociedad donde el cansancio impera, no sólo el producido por el ritmo laboral o social, el consumismo y la productividad, el rendimiento y autoexigencia de algunos sectores, sino que la pandemia y sobre todo el confinamiento, el trabajo en casa y la educación a distancia han incrementado el cansancio y el darnos cuenta de ello. Así pues, este texto es también una invitación a reflexionar sobre el tema.

**Palabras clave:** cansancio, pandemia, confinamiento, educación a distancia.

### Abstract

This text objective is to describe, explain and reflect the current society in the midst of the pandemic, in relation to tiredness or fatigue. In the sense of mental health symptoms or disorders which main ingredient or one of them is fatigue. This is done through specialized definitions, as well as what people say they feel about it. Apparently we are in a society where fatigue reigns, not only that produced by the work or social rhythm, consumerism and productivity, performance and self-demand of some sectors, but also the pandemic and especially confinement, home-office and distance education have increased fatigue and the realization of it. So, this text is also an invitation to reflect on the subject.

**Keywords:** fatigue, pandemic, confinement, distance education.

Fecha de recepción: 12 de mayo de 2021. Fecha de aceptación: 19 de mayo de 2022.

♦Doctora en Antropología por la Universidad de Barcelona. Profesora-investigadora en el Departamento de Política y Cultura, División de Ciencias Sociales y Humanidades, Universidad Autónoma Metropolitana, unidad Xochimilco, Ciudad de México. Orcid: 0000-0003-3080-212X / [fpam1721@correo.xoc.uam.mx](mailto:fpam1721@correo.xoc.uam.mx)



## Introducción

En 2010 el filósofo surcoreano residente en Berlín, Byung-Chul Han escribió *Die Müdigkeitsgesellschaft*, obra aclamada por el público y sin duda importante para entender una parte de la sociedad actual y comprendernos como personas. No obstante, es posible decir que hay dos aspectos en los que aparentemente se equivoca: que la sociedad del rendimiento y del cansancio surge del exceso de positividad, y que el siglo XXI no sería ni bacterial ni viral, sino neuronal —aunque quién sabe, sobre esto último todavía hay bastante que observar e investigar—. Hoy lo externo y corporal, y lo interno y mental se juntaron, según parece. Hay cansancio negativo y neuronal, además del de la positividad. Este autor y esta obra son fundamentales para guiar la reflexión que aquí nos ocupa, pues trenza filosofía, psicología y sociología, entre otras ciencias sociales; orienta la investigación, la introspección individual y la reflexión colectiva social, ambas bañadas por la pátina filosófica, todo ello algo escaso en estos días.

El objetivo de este texto es triple: en primer lugar, realizar acercamientos a definiciones según la literatura especializada sobre los síntomas y síndromes relacionados con el cansancio. En segundo lugar, recabar relatos sobre las experiencias de cansancio durante la alerta sanitaria y el quedarse en casa. En tercer lugar, y hasta donde sea posible, reflexiones en torno al panorama de los cansancios según la teoría y a través de los testimonios. Las tres cosas se hacen de forma intercalada, pues se trata de una aproximación al tema que invita a la reflexión.

Como se dijo, es un acercamiento a una revisión de las sociedades del cansancio, expresión en plural que se emplea de forma genérica e intercambiable con varias sensaciones, emociones, y síndromes o trastornos físicos y psicológicos, uno de cuyos componentes es el cansancio, cuando no el

principal de los mismos. Como Han (2019) expone, se pasa de la sociedad del rendimiento a la sociedad del dopaje, el hipernerviosismo y sobreexcitación devienen hiperneurosis, depresión y enfermedad en general.

Ello se realiza especialmente desde la literatura existente; no obstante, en ocasiones cuenta con algunas expresiones cotidianas recogidas en entrevistas. Así, tiene lugar un recorrido desde el trauma y el estrés, pasando por el duelo, trastorno de ansiedad, crisis de pánico, depresión, psicosis y el síndrome de estrés postraumático, todos ellos producto o relacionados íntimamente con cambios bruscos o catástrofes, y que presentan altas dosis de cansancio. Para luego proseguir con trastornos centrados en el cansancio, tales como el síndrome de fatiga crónica, el síndrome de desgaste ocupacional o *burnout*, el síndrome de fatiga por información, el cansancio simplemente y el síndrome de la cabaña. Todo ello a la luz o mejor dicho al calor de la pandemia declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) por la enfermedad covid-19 debida al virus SARS-Cov-2, la cuarentena o confinamiento o el quedarse en casa, y también para el caso de la comunidad educativa, la enseñanza virtual en el año 2020. Como más adelante se expone, la forma abrupta, rápida y obligatoria del cambio, de educación de presencial a *online*, acarreó problemas de todo tipo, entre ellos sobreexcitación y sobreexplotación, lo que conlleva trauma, estrés y fatiga, como se verá a lo largo de estas páginas.

### La sociedad del cansancio

---

Toda época tiene sus enfermedades emblemáticas. Así, existe una época bacterial que, sin embargo, toca su fin con el descubrimiento de los antibióticos. A pesar del manifiesto miedo a la pandemia gripal, actualmente no vivimos en la época viral. La hemos dejado atrás gracias a la técnica



inmunológica. El comienzo del siglo XXI, desde un punto de vista patológico, no sería ni bacterial ni viral, sino neuronal. Las enfermedades neuronales como la depresión, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), el trastorno límite de personalidad (TLP) o el síndrome de desgaste ocupacional (SDO) definen el panorama patológico de comienzos de este siglo (Han, 2019: 13).<sup>1</sup>

Con estas palabras Byung-Chul Han inicia su libro *La sociedad del cansancio*, y hoy a 10 años de distancia, en pleno 2020, nos preguntamos: ¿estamos en la sociedad de los cansancios?<sup>2</sup> Ello surge porque en medio de la pandemia mundial y el confinamiento sociosanitario, entre otras problemáticas socioeconómicas y políticas destacadas, se recuerda de manera reiterada a los autores clásicos de la sociedad del riesgo, el miedo y la incertidumbre (Beck, 2002; Giddens, 1994; Castel, 2004; Bauman, 2007). Sin embargo, al hablar con las personas y al investigar si surge el miedo en primer lugar, pero al profundizar sobre el quedarse en casa o incluso la educación *on line* —en el ámbito escolar—, las voces se elevan y las miradas se focalizan en el cansancio, o como preferimos nombrar en estas páginas: “los cansancios”, como a veces denomina Handke (2006), si bien aquí sólo se trata del cansancio en principio negativo. Así, en conversaciones con familiares y amigos, una mirada hacia una/o mismo o en la investigación social sobre el tema, los cansancios se reiteran a través de percepciones, sensaciones, pensamientos, opiniones, valoraciones, actitudes, y muy especialmente estados de ánimo, sentimientos y emociones. Una y otra vez aparecen el estrés, tensión, presión, agitación, nerviosismo, intranquilidad, fatiga,

---

1. Se emplea aquí la traducción al español. La obra de Han ha servido de inspiración central en este trabajo, no sólo en el título sino en la reflexión llevada a cabo en el presente estudio y su exposición. Se puede discrepar de varias afirmaciones de la misma, pero el tema del cansancio es a todas luces central en nuestra sociedad, por diferentes causas, pero fundamental a todas luces.

2. El plural es consciente, como se argumentará.

agotamiento, extenuación, desconcentración, distracción, desánimo, tristeza, depresión, etc. El estrés, la ansiedad, la fatiga y la depresión parecen ir ganando espacio al miedo inicial y desembocan en lo que aquí se ha dado en llamar los cansancios en plural, que no son otra cosa que síntomas y trastornos que implican el cansancio o lo incluyen como una más de sus manifestaciones. Cansancios por positividad o negatividad, por autoexigencia personal o explotación exterior, por flexibilidad o disciplinamiento social.

El animal *laborans tardomoderno* no renuncia de ningún modo a su individualidad ni a su ego para consumarse trabajando en el proceso vital anónimo de la especie. La sociedad del trabajo se ha individualizado y convertido en la sociedad del rendimiento y actividad. El animal *laborans tardomoderno* está dotado de tanto ego que está por explotar, y es cualquier cosa menos pasivo [...] Es hiperactivo e hiperneurótico (Han, 2019: 42 y 43).

Ésta es la descripción de la sociedad contemporánea, claro está para algunas culturas y grupos humanos. Pues claramente el cansancio que describe Han en la sociedad occidental tardomoderna europea o asiática es diferente al de América Latina o México, aquélla por autoexigencia profesional, esta última por dobles jornadas laborales ante necesidades económicas, añadimos aquí. No obstante, con la llegada o imposición del teletrabajo y la educación virtual, parece haberse extendido geográficamente bastante más, tanto la explotación o autoexplotación, como el cansancio derivado de la multitarea y el trabajo con las TIC, impuesto de forma abrupta y masivamente, en buena parte del planeta; como que se homogeniza o globaliza, o por lo menos parece intentarse.



### Del verbo al adjetivo, pasando por el sustantivo

---

Cansancio es sustantivo femenino que procede del verbo cansar y significa según el diccionario: “1. Falta de fuerzas que resulta de haberse fatigado, y 2. Hastío, tedio, fastidio (RAE, 2019). El verbo cansar a su vez procede del latín *campare*, “doblar cabo”, “desviarse del camino”, “virar”, que a su vez proviene del griego *kampsai*. Su significado actual: “1. Causar cansancio a alguien [...] 3. Enfadar, molestar a alguien. 4. Hacer que disminuya el interés de alguien. 5. Sentir cansancio”. Finalmente, cansado o cansada que también viene de cansar es un adjetivo y también locativo verbal. En el primer caso: “1. Dicho de una cosa: que declina. 2. Que se muestra degenerada o enervada. 3. Que produce cansancio. 4. Que manifiesta cansancio”. En el segundo caso es “Haberlo realizado repetida o insistentemente” (RAE, 2019). Así las cosas, aquí hablamos de la sociedad del cansancio como sustantivo; no obstante, y obviamente nos referimos a las personas cansadas dentro de la sociedad, como adjetivo calificativo de las mismas, descriptivo de su característica. El cansancio es más que nada un estado de ánimo y una manera de estar en la vida, que incluye fatiga, fastidio y hastío. Es físico y mental, práctico y existencial, cotidiano o excepcional, con causas o abstracto, en un espacio y tiempo, donde y cuando el humano extenuado parece rendirse o colapsar.

### De la sociedad del riesgo a la sociedad del cansancio, pasando por el estrés

---

En el contexto de alerta por pandemia lo primero que se piensa es en el riesgo, lo primero que se siente es miedo, todo ello junto a la incertidumbre (Bauman, 2007), por supuesto, como generalidad. De ahí que se reflexiona sobre la sociedad del riesgo, tan trabajada por varios autores/as y

según diversos enfoques (Beck, 2002; Giddens, 1994; Castel, 2004). Peligro y riesgo pueden cansar, pero hay diferencias entre ambos conceptos, la básica es su principio de realidad. Mientras el primero es algo real o potencialmente real, natural o creado, concreto y presente (Hewit, 1996; Luhmann, 2006). El segundo, que califica incluso a la sociedad contemporánea (Beck, 2002), es posibilidad de futuro más que probabilidad, barajando amenaza y vulnerabilidad, como fenómeno múltiple que tiene que ver directamente con la percepción (Douglas, 1996). Con lo cual se crea angustia y ansiedad en un futuro imaginado de forma abstracta y general, crónica o permanente, o sobre una noticia de algo amenazante que llegará en algún momento y dañará. De hecho, es la inseguridad constante que se agudiza y perpetúa en el discurso político y mediático, incluso literario y cinematográfico, además de científico y académico. Además de esta amenaza narrada como interpretación o proyección predictiva, están algunas circunstancias concretas y reales vivenciales que tienen que ver con cambios estructurales recientes que también aportan más que riesgo, incertidumbre e inseguridad. La pérdida de la seguridad laboral, la disolución de lazos comunitarios, la erosión de la sociedad del bienestar o de estructuras sociales colectivas protectoras, y la consecuente erosión del carácter y la psique humana, son un hecho ante el avance de un proyecto desplegado en la actualidad, como es el capitalismo neoliberal globalista que está cambiando el sistema tal como se conocía (Castel, 2004; Sennet, 2006a, 2006b). Así, tiene lugar una combinación de amenazas catastróficas futuras con una pérdida de seguridades materiales y sociales presentes, lo cual enraíza más el miedo, la inseguridad y el estrés con cansancio, en las vivencias y experiencias humanas de nuestros días. Ante estos cambios prácticos objetivos y el relato distópico mediático, la inseguridad y el temor se



magnifican (Bauman, 2007), el estrés es irremediable, y su consecuencia, como se verá, el cansancio y la fatiga.

Sin embargo, una vez sentido el miedo y reflexionado sobre el riesgo, y sin perderlo, lo que permanece es el estrés y los cansancios, como se dijo y vamos a exponer en estas páginas, mismos que se despliegan hacia el porvenir de la humanidad.

### Acerca de la metodología

El hablar de pandemia y confinamiento, es hablar sobre lo que casi todo mundo ha vivido de una u otra manera en el planeta. Así que tú y yo, nosotros/as, podemos hablar y escribir sobre el tema. Aunado a lo anterior que no es menos importante si pensamos la investigación social desde una posición situada y encarnada (Haraway, 1995; Harding, 1998), se realizó una investigación sobre el pensar y sentir, las ideas y las emociones, las actitudes en general sobre la pandemia con participación de la comunidad estudiantil universitaria de la Universidad Autónoma Metropolitana/ unidad Xochimilco (UAM/X) en la Ciudad de México. Es preciso subrayar que el espacio educativo sufrió un doble o triple trauma, ya que por un lado, todo mundo vivió la alerta sanitaria y la cuarentena, o sea, el susto o temor ante la primera y las consecuencias psicológicas de la segunda —por no mencionar las socioeconómicas que agudizaron las anteriores—; y en este caso en particular el cambio de la educación presencial a la educación a distancia, que bien puede considerarse como un tercer trauma, especialmente al contemplar que fue por sorpresa, inmediata e impuesta. Aclarar que no se trabaja con enfermos o familiares, sino con estudiantes y sus malestares por la situación vivida de forma genérica.

Se elige la entrevista por sus características de acceso al universo de las y los actores y la obtención de un discurso

en su contexto y desde su perspectiva, pese a lo interpretativo de las preguntas (Guber, 2013), todo ello dentro del enfoque de espiral autoreflexiva de la investigación cualitativa (Denzin *et al.*, 2012). Por supuesto, y debido a las circunstancias de distanciamiento social, tuvo lugar con una guía autoadministrada por escrito y vía *mail*, adaptándose como toda la investigación en esos días, por Internet y a la distancia (Ardévol *et al.*, 2008; Lupton, 2020). Se elige un caso instrumental (Stake, 1994), de carácter exploratorio, descriptivo y explicativo sin buscar representación estadística, pues su objetivo es la generalización analítica (Yin, 1994). El muestreo fue intencional y oportunista (Verd y Lozares, 2016). Se aplicó a 29 estudiantes de las tres divisiones de la universidad —Ciencias Sociales y Humanidades (CSH), Ciencias Biológicas (CBS), Ciencias y Artes para el Diseño (CYAD)—, cuyas edades oscilan entre los 19 y 25 años, siendo la moda los 20 años,<sup>3</sup> ello con la intención de conocer y compartir experiencias sobre lo vivido durante la alerta sanitaria, el quedarse en casa, y la educación a distancia.<sup>4</sup> También se interrogó directamente sobre emociones y trastornos psicológicos; no obstante, los mismos fueron saliendo en varios momentos del relato, y también algunos se concentraron en varias preguntas concretas y de manera particular las relacionadas con los cansancios, y éstos a su vez en relación también con la coyuntura social, sanitaria y educativa vivida. Por supuesto, su experiencia

3. A la hora de presentar algunas transcripciones y por no tener relevancia en este caso se obvia la división y sólo se pone el sexo (h = hombre y m = mujer, y la edad). En total fueron nueve hombres y 20 mujeres, ocho de CSH, 15 de CBS y seis de CYAD.

4. En cuanto a algunas características del estudiantado de esta institución pública de educación superior, decir que en general no siempre ni todos poseían medios, recursos y capacidades para afrontar el reto. Desde problemas con el equipo y la conexión a Internet, así como la carencia de un espacio propio y apropiado, la escasa experiencia del trabajo *online*, poca capacidad y recursos materiales y emocionales, además de sociales, para adaptarse a las nuevas formas de aprendizaje, así como dificultades de apoyo institucional y material requerido, a pesar del trabajo que la institución universitaria sí realizó al respecto.



en esos meses tiene que ver con su espacio socioeconómico, historia familiar y personalidad, y mucho se podría añadir sobre factores estructurales o históricos del país, así como contextuales sobre el tema. Sin embargo, aquí se centra la atención en los síntomas y síndromes relacionados con la salud mental y emocional, que surgen de las narraciones que se obtuvieron, y que se espera también sirvieran para expresar y de algún modo colaborar a aliviar el estrés vivido, con la importancia que la narrativa del sentir conlleva.

Así que a continuación se expondrán algunos resultados entrelazados con las definiciones de las problemáticas de salud mental que tienen lugar en situaciones de *shock* o trauma, encierro prolongado, y estrés laboral o escolar en su caso, especialmente relacionado con la educación a distancia; por supuesto, algunos de éstos vienen de la personalidad misma y anterior a la coyuntura sanitaria, pero en ella se agudizan. Por lo que tras revisar minuciosamente los testimonios realizando un microanálisis de los mismos (Strauss y Corbin, 2002), se obtuvieron conceptos, categorías y su relación, así como la construcción de un entramado teórico interconectado con síntomas, malestares, trastornos y síndromes psicológicos que la salud mental ha estudiado.<sup>5</sup> Reiterar que es una muestra del pensar y sentir de esta comunidad, ello sin ser representativo, sólo ilustrativo, únicamente un acercamiento desde lo bio-anthro-sociológico (Morin, 1999) y que más allá de describir y explicar, pretende comprender (Hobsbawm, 1996). Lo que importa es aprehender estados anímicos mentales y emocionales dentro del encuadre psíquico personal y también

---

5. Un síntoma es la expresión de un estado de ánimo posible expresión de un problema de salud. Un trastorno es una alteración del estado de salud, un cambio considerado desadaptativo y que afecta los procesos mentales, se describe con varios síntomas o acciones comportamentales usualmente relacionadas con desórdenes. Un síndrome es el conjunto de síntomas, un cuadro clínico que describe un problema de salud. Según obras y autores, se emplea el término trastorno y síndrome de manera equivalente.

psicosocial, y acercarnos a entender qué estamos sintiendo y qué nos está pasando como colectivos sociales y humanos, en contextos concretos y circunstancias particulares.

### Salud mental y reacciones ante la pandemia, el confinamiento y la educación a distancia

#### El contexto: traumatizados tres veces

Para empezar y como se sabe, en momentos de cambio brusco o trauma hay efectos psicológicos relacionados con el estrés, la ansiedad y la depresión, principalmente. Tienen lugar crisis emocionales de gran envergadura, en lo personal y también colectivo, que desencadenan desde el pánico hasta el ostracismo. Se observa entumecimiento psíquico y confusión, excitación o parálisis, ansiedad, deseo-temor de conocer la realidad, dificultad para aceptar la situación, inestabilidad afectiva con variaciones, aflicción y miedo, nerviosismo, tristeza, duelo, preocupación exagerada, irritabilidad, ira, y entre otras cosas más, alteración de conductas cotidianas, y de apetito y sueño (OPS, 2003, 2006; Fernández *et al.*, 1999). Si es una problemática cuyo impacto inicial fue importante y además prolongada en el tiempo, provoca procesos de trastornos que se asientan y desenvuelven en la psique como parte de mecanismos de defensa o de desarrollo de adaptación a la realidad y su aceptación o no.

Definimos el *trauma* —luego haremos lo propio con el trastorno de estrés postraumático— como aquellos efectos debilitantes que la gente sufre tras vivir una experiencia o una amenaza que se percibe como abrumadora. Supone una pérdida que puede ser de muchos tipos —de ahí que la ansiedad, la depresión y el duelo hacen su acto de aparición—, la principal es la conexión con uno/a misma y con su entorno inmediato donde habita. Como síntomas destacan la hiperactivación, opresión, negación, sentimientos de indefensión, inmovilidad e incluso congelamiento (Levine,

2012). Ante el peligro o el riesgo o su amenaza, el cerebro de sobrevivencia entra en acción con lucha, huida o parálisis, lo cual significa un elevado gasto de energía que por supuesto da lugar a un tremendo cansancio durante la situación o con posterioridad a la misma.

Éste es un posible marco de la situación de declaración de pandemia internacional (OMS, 2020), el estado de alerta en cada país, y las medidas sanitarias subsecuentes que tuvieron lugar. En el caso de México se iniciaron las Jornadas de Sana Distancia, con el distanciamiento físico y el quedarse en casa, que en el espacio educativo significó las clases a través de las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC) (UNESCO, 2020).

Por lo que, al asombro de la pandemia se añadió la sorpresa de las medidas sanitarias, y a ésta en el caso del sector educativo, la de la educación remota. Quizás no es posible hablar en *stricto sensu* de tres traumas; no obstante, sí de tres noticias y transformaciones que cambiaron la vida de las personas en general y en particular las de los actores/as que participan en el espacio institucional de la educación formal. Añadir a este último grupo que al desaparecer la educación presencial, aparecen una serie de efectos en relación con la carencia del contacto físico y el desarrollo afectivo en el intercambio presencial tradicional, sobre todo en épocas importantes de interacción y compartir con los pares, se puede sentir soledad, aislamiento, ansiedad, depresión, insomnio, resistencias y fobias; toda vez que al tener que acceder a los entornos virtuales aparecen la impaciencia, desinterés, desmotivación, fatiga, sedentarismo, problemas de peso y de sueño, entre otros (Herrera *et al.*, 2009). No sin dejar de mencionar las problemáticas de quienes no tienen acceso o tienen deficiencias en medios y recursos a un equipo con conexión, pero sí acceden a la ansiedad y depresión, a lo cual se suma la desvalorización y baja autoestima, así como la desmotivación personal y exclusión social.

Obviamente, en el trauma hay *estrés*<sup>6</sup> (Selye, 1956), y se trata de un estrés agudo como parte de la emergencia que se vive y como reacción emocional, cognitiva y conductual que se desencadena ante la misma (OPS, 2016), parte de lo que se ha dado en llamar trastorno de estrés postraumático que veremos a continuación. En todo caso, el estrés siempre provoca entre otras cosas, un gran cansancio físico y mental, ya que moviliza al organismo para la acción y eso causa fatiga, y si es para la inacción como suele acontecer, entonces quizás todavía más.

### Síntomas y trastornos definidos por manuales de salud mental y relatos estudiantiles<sup>7</sup>

#### *Trastornos por desastres o cambios intensos*

Se desarrolla *el duelo* por las pérdidas, humanas y materiales, o cambios bruscos de vida, hábitos o costumbres, y se produce tristeza, ansiedad (nervios), no aceptación, ira, violencia, miedo, cansancio, etcétera (OPS, 2006; Kubler-Ross, 2005).

Hay también *trastorno de ansiedad* con miedo injustificado permanente, preocupaciones excesivas, intranquilidad, impaciencia, irritabilidad, mucha tensión, imposibilidad de relajarse y mucha fatiga (OPS, 2006). De hecho, se habla de trastorno de ansiedad generalizada cuando hay un estado constante de preocupación y malestar, con nerviosismo excesivo en relación con ciertos temas, situaciones, actividades

6. Imposible definir el estrés por su amplitud; según Selye (1956) es una respuesta del organismo ante diversos estresores; sólo decir que un poco es considerado satisfactorio pues anima y moviliza, no obstante, producto del cambio más o menos traumático, obviamente remite a un estrés que daña el cuerpo y la mente.

7. Cada síntoma o trastorno requeriría un artículo completo, aquí sólo se hace un breve bosquejo del mismo y con miras de relacionarlo con el contexto de pandemia, confinamiento y educación a distancia, centrado siempre en lo que tiene que ver con los cansancios. Todo ello sin ánimo de ser exhaustivos ni representativo, tan sólo descriptivo y reflexivo. Se considera importante presentar el panorama conceptual que se acompaña con ejemplos, y viceversa, los ejemplos se acompañan con interpretación teórica, en aras de poder observar y reflexionar sobre muchos de los malestares con el cansancio relacionados, directa o indirectamente.



o acontecimientos. Esta ansiedad además está acompañada de otros síntomas, tales como dificultad de concentración, tensión muscular, desasosiego emocional, inquietud mental y alteraciones del sueño (MSD, 2020). Hay que añadir que la ansiedad contiene y provoca cansancio y fatiga.

La *ansiedad* y su relación íntima con el *estrés*, apareció como enunciado de emoción en la entrevista aplicada, según sus propias palabras sobre sus estados de ánimo. Se presentan a continuación algunas transcripciones al respecto que lo ilustran.

Estrés por el vivir diario ansiedad, pues por todo lo que se presenta en esta contingencia y no saber qué hacer (m, 21).

Ansiedad al confinamiento y no poder ver la enfermedad (m, 21).

Siempre, todos los días estoy estresada, por el temor a la enfermedad (m, 24).

Ansiedad por no poder realizar mi rutina diaria (m, 20).

Sí, mucha ansiedad por el encierro (m, 20).

Estrés de estar en casa sin poder salir (m, 21).

Ansiedad por perder mi fuente de ingresos (m, 25).

Estrés por la situación, ansiedad por la escuela (h, 23).

He sentido estrés dirigido a las actividades escolares, pues el primer trimestre en línea mi maestra nos dejó a la deriva completamente (h, 21).

Sentimientos concurrentes, por la presión de la escuela en línea, por convivir con la familia que no me cae bien (h, 22).

Sí. Por la presión en la escuela y el trabajo (m, 20).

Ambos, estrés y ansiedad, por la carga de trabajo que este trimestre está implicando, los problemas familiares, sentir que no estoy aprendiendo lo suficiente (m, 22).

En resumen, hay estrés y ansiedad personal por el miedo a la enfermedad, las problemáticas económicas, romper la rutina, no saber, la sobreinformación, el encierro, y la presión y carga de la educación a distancia, como es posible pensar según los relatos obtenidos. Siguiendo con la ansiedad y el estrés, pero ahora sobre la sociedad en general, se prosiguió ampliando la información compartida, y las respuestas iban la mayoría señalando el ritmo y tipo de vida de la sociedad contemporánea actual, por una parte, y por otra la pandemia, sus medidas, y sus consecuencias económicas y emocionales. Cansancios estructurales y coyunturales, continuos y agudos, que a veces se entrecruzan o superponen, como en el caso estudiado.

Estrés por el tipo y estilo de vida que se lleva en el presente (h, 20).

Estrés y ansiedad por nuestro estilo de vida y el medio ambiente, además de exigencias sociales y estéticas, nos convierte en esclavos de la perfección (m, 22).

Sí, estrés y ansiedad por las presiones del sistema capitalista en el que estamos inmersos donde sólo tienes que consumir y “ser alguien” para seguir alimentándolo (h, 22).

Vivimos en una sociedad de estrés porque es una sociedad llevada de la mano por la competencia (h, 20).

Sí lo creo, porque estamos acostumbrados a un ritmo de vida distinto. Y este gran cambio fue muy radical (h, 21).



Desde antes de la pandemia ya había estrés, y los problemas que cada uno carga nos pone en esa situación (m, 22).

Sí, en algunos casos por el encierro que jamás habíamos vivido (h, 20).

Estrésado por el pobre manejo de la pandemia y sus efectos en la vida social. Despertamos todos los días temiendo por el mañana (h, 21).

Estrés por la actual situación económica (m, 20).

Estrés, vivir sin dinero (m, 20).

Sí, vivimos ansiosos y acelerados y creyendo todo lo que leen en redes sociales y medios de comunicación (m, 20).

Sí, porque toda la gente ya está fastidiada con las medidas, las restricciones (m, 21).

Vivimos en constante estrés por problemas económicos, familiares, emocionales (m, 21).

Ansiedad por el no saber qué es lo que pasará (m, 22).

“El cansancio de la sociedad del rendimiento es un cansancio a solas, que aísla y divide [...] el “cansancio que separa”” (Han, 2019: 68), lo cual aplica y se multiplica en la cuarentena y la sana distancia, cuando algunos trastornos como la depresión parecen hacer mella entre la población.

Lo que causa la depresión —la cual, a su vez, desemboca a menudo en el *burnout*...— es más bien una relación excesivamente tensa, sobreexcitada y narcisista consigo mismo que acaba asumiendo rasgos destructivos. Se siente cansado, hastiado de sí y harto de pelear contra sí mismo. Totalmente incapaz de salir de sí mismo, de estar afuera, de confiar en el otro y en el mundo (Han, 2019: 87).

Y es que como también señala Han, con la virtualización y la digitalización lo real desaparece, hay exceso de opciones e incapacidad de vincularse, se rompe la relación con otros y con uno mismo. “La preocupación por la vida buena deja paso a la sobrevivencia” (2019: 101). Aún más, “La salud es elevada a nueva diosa. Por eso la pura supervivencia es sagrada”, aunque añade: “Su vida parece la de un muerto viviente” (2019: 102).

Usualmente hay *depresión*, con tristeza, ansiedad, cansancio, inmovilidad, inquietud, irritabilidad, impaciencia, agresividad, desinterés, cambios en el apetito y en el sueño, sentirse o estar sin energía y gran cansancio aparentemente desproporcionado, dolores y malestares, culpa y minusvalía, pérdida de autoestima, problemas de atención y memoria, dificultad para trabajar, desinterés en todo, incapacidad de disfrutar, etc. (OPS, 2006, 2016). También se le denomina trastorno depresivo moderado o grave. Todo lo cual se ha visto en la pandemia, y es que ya se habla de la nueva pandemia de enfermedades mentales.

Varias personas entrevistadas testimoniaron directamente su *tristeza* y su *depresión*; no obstante ser cosas diferentes, aquí las recogemos como parte de una emoción y trastorno emocional en un sentido o dirección similar, hacia adentro, aquietamiento, introspección o desconexión. Todo ello, reiteramos, se considera a través de las narraciones de las y los jóvenes estudiantes universitarios.

Tristeza por la gente que ha muerto (h, 20).

Sí, cuando pienso en toda la gente que está en peligro (m, 22).

Sí, por imaginar o pensar en algún ser querido mío contagiado (m, 24).

Tristeza ¿por qué?, por la situación actual y problemas familiares (h, 21).



Sentimientos muy presentes en la sociedad actual [...] lo he sentido [...] porque no sé si lo que hago me hace sentir bien (h, 22).

Sí, depresión por no salir y no ver a las otras personas (m, 19).

Al no poder realizar las mismas actividades de antes sí me siento triste y con depre (m, 20).

Depresión por la muerte y el confinamiento (m, 21).

Tristeza de no poder ver a mis amigos, al no asistir a clase, ver a familia que no está cerca y extrañarlos (m, 21).

Claro que sí, cada persona lo experimenta de forma distinta, yo por ejemplo no tengo ganas de nada (m, 25).

Se observa desde tristeza por la gente, contagio, muertos, pasando por la que provoca no ver a la familia, no salir, hasta la depresión existencial, y el no tener ganas de nada y vivir en un sinsentido. Hay gradación entre la tristeza satisfactoria y funcional, parte de un proceso de duelo, hasta la depresión que aturde e incluso lleva a sentir que la vida carece de sentido (Frankl, 1983).

Las *crisis de pánico* manifiestan una angustia en un grado aplastante y desesperante, incluso sensación de muerte inminente (OPS, 2006). En algunos casos tiene lugar cierta *psicosis*, ante tensiones y miedos extremos, grandes cambios, etc. Lo cual provoca comportamientos extraños, incoherentes y desorganizados, descuido personal, suspicacia exacerbada, creencias raras, falta de interés y motivación para estar con otras personas o realizar actividades diversas, laborales, escolares, hogareñas, de ocio o entretenimiento (OPS, 2016).

Y lo más típico, que incluye lo ya visto con anterioridad —duelo, ansiedad y depresión, así como los que se verán a

continuación—, aunque últimamente discutido en general y en contextos de desastre en particular, es el *trastorno de estrés postraumático* (TEPT). Cuando se reitera y revive el trauma en recuerdos o pesadillas, disminución del interés por lo que pasa o sentimiento de estar como aislado, hipersensible, trastorno del sueño, dificultad de concentración, sentimientos de culpa, junto a la ansiedad y la depresión, además de los diversos síntomas físicos (OPS, 2003, 2006, 2016; Fernández *et al.*, 1999). Es definido como un recuerdo recurrente de un episodio traumático insoportable (MDS, 2020), y aunque muchos son sus síntomas, aquí insistimos, lo retomamos por sus consecuencias o efectos relacionados con el cansancio. Un trastorno relacionado con traumas y factores de estrés, entre los cuales aparece la exposición a la muerte y la enfermedad, o su amenaza en general, y también conocimiento de ambas en el entorno de familiares y amigos, así como exposición repetida o extrema a noticias y detalles de lo acontecido en los medios de comunicación y en las redes sociales. Así se suele llegar a un momento de necesidad de adaptación, por supuesto con episodios de ansiedad y depresión, desesperanza y duelo, cuando no ataque de nervios. Todo lo cual redundará en malestares intensos y a veces prolongados, que conllevan también alteraciones cognitivas y emocionales, percepción distorsionada, estado de ánimo negativo, disminución de interés por la vida y de participación en actividades, sentimientos de desapego y desinterés por los otros, irritabilidad, hipervigilancia, respuestas exageradas, problemas de concentración, memoria y claridad mental, etc. (MSD, 2020). Toda una enumeración de síntomas que ya se vieron en las entrevistas anteriores y se seguirán presentando en las que siguen, ya que estos malestares o trastornos presentan efectos y síntomas iguales o similares.



### *Síndromes por cansancios*

A todo lo anterior se desea añadir, con base en la información recabada, el síndrome de fatiga crónica y síndrome de desgaste ocupacional o del trabajador quemado o *burnout*, y el agotamiento emocional, ello con objeto de completar la búsqueda de síntomas o síndromes, ahora sí totalmente concentrados en el cansancio.

El *síndrome de fatiga crónica* es una severa fatiga que altera la vida, con problemas de insomnio, de concentración y claridad mental, entre otras cosas. También se le conoce con el nombre de enfermedad sistémica de intolerancia al esfuerzo o encefalomiелitis miálgica, y el principal síntoma es dificultar las actividades normales, llegándose incluso en el extremo a no poder salir de la cama (MedlinePlus, 2020). Hay una fuerte necesidad de descansar, poca o nula energía, y es difícil iniciar tareas y mantener actividades, producto de un profundo agotamiento. No mejora con el descanso y se acompaña con problemas de insomnio, desarrollándose interferencias con el pensar, la falta de atención y la confusión mental, además de la fatiga con dolor muscular y articular. Existe debilidad general y dificultad respiratoria en ocasiones. Se relaciona también directamente como parte del estrés y la depresión. Usualmente tiene lugar tras haber vivido un evento estresante en términos psicológicos o médicos (MSD, 2020), así puede ser producto de un pico de una crisis muy traumática concreta, pero también de un estrés intenso y prolongado en el tiempo. Con lo cual el anuncio primero de la pandemia que causó en algunas personas miedo y trauma, y el confinamiento después, con estrés, entre otras cosas, serían los ejemplos que combinados pueden dar lugar a este síndrome, donde hay fatiga, hartazgo, embotamiento, frustración, etcétera.

Los testimonios en la entrevista sobre este estado sentido a nivel personal apuntan desde el cansancio y fatiga por tareas y trabajo, estar sentado, en casa, en un mismo

lugar, encerrados, hasta no tener ganas de nada y perder el mismo sentido de vida, como ya se dijo.

Estoy cansada de estar en el mismo lugar (m, 19).

Por el encierro (h, 23).

Creo que al estar todo el día en casa es normal sentir cansancio crónico (m, 21).

Cansancio físico y emocional del confinamiento (m, 21).

Cansancio emocional más que nada, ya que me agobia mucho el no ver a mi familia que está lejos (m, 21).

Fatiga por no saber qué hacer (m, 20).

Por trabajar en exceso (m, 21).

Ha aumentado la presión y ahora paso más tiempo sentada (m, 23).

Todo lo que se está viviendo causa cansancio, pesadez, muchas ocasiones he sentido cansancio, sin ganas de hacer nada (m, 21).

Porque muchas veces ya no tengo ganas de seguir haciendo mis cosas, no le encuentro sentido (h, 23).

Cansado y fatigado de la existencia (h, 22).

Me he sentido fatigada sin razón alguna (m, 23).

Mucho cansancio y no he hecho nada (m, 25).

Es algo normal el cansancio, pero puede traernos consecuencias, tanto mentales como físicas (h, 21).



También se indagó sobre si vivimos en la sociedad del cansancio y la fatiga, que en esta ocasión apunta hacia el estilo de vida estructural, unido a la incertidumbre coyuntural consecuencia de la alerta por pandemia. El mundo es alocado, la fatiga desesperante por el exceso de trabajo y estudio, a lo cual se suma el estrés por confinamiento que también agudiza el cansancio. Un entrelazamiento de motivos que pueden agotar cada uno, pero que unidos son el camino perfecto para el agotamiento, según se percibe e interpreta en las narraciones.

Sí, mucho cansancio y mucho estrés, por lo mismo de la pregunta anterior, el estilo de vida, el tratar de ser mejores que el otro o tener más que el otro (h, 20).

Por las múltiples exigencias del sistema de sólo generar y generar porque es eso o no comes o vives bien (h, 22).

Fatiga por el ritmo de vida (m, 21).

Sí, nos pasamos la mayor parte del tiempo trabajando o estudiando (m, 22).

Un sueldo muy bajo por muchas horas de trabajo y mucho cansancio (m, 20).

Por las largas jornadas de trabajo, y de estudio y antes de traslado del hogar (m, 21).

Sí, nuestros horarios y ocupaciones escolares son altamente demandantes (m, 23).

Ahora el cansancio es consecuencia de la incertidumbre y el caos político y social (h, 23).

Por el constante estrés de la pandemia, el miedo a ser víctima de la delincuencia (m, 25).

Aquí aparece la explotación laboral y la autoexigencia en el estilo y ritmo de vida, largas jornadas, muchas demandas, a lo cual se suma como se reitera, la pandemia, el encierro y la incertidumbre en general.

“La autoexplotación resulta más eficaz que la explotación a cargo de otros, pues va acompañada de la sensación de libertad. Paradójicamente el primer síntoma de *burnout* es la euforia. Uno se lanza con euforia al trabajo. Al final uno se derrumba” (Han, 2019: 108). No obstante, todo esto sin olvidar el trabajo extenuante por necesidades económicas, las sobredemandas de la educación virtual, etcétera.

Cuando se habla de *burnout*, se trata del síndrome de agotamiento profesional (Correa, 2017). Se considera que es un trastorno que afecta fundamentalmente a profesiones de ayuda, que requieren contacto directo con las personas y tienen una filosofía humanista del trabajo, entre ellos las y los docentes, y que se caracteriza por una gran pérdida de energía, desaliento y agotamiento emocional en las relaciones afectivas profesionales, y la sensación de haber llegado al límite de las fuerzas. Una despersonalización al no tratar a otros como personas y no actuar como tal en su presencia, llegando a la rutina estereotipada que evita la relación, una suerte de alienación. Sentimiento de baja realización personal, estancamiento, impotencia y fracaso profesional, incompetencia y pérdida de eficacia, y poca productividad, cuestionamiento de la valía, y sobrecarga con insuficiencia. Hay quien dice que es una depresión en cierto tipo de trabajo (Almada, 2014). Lo cierto es que conlleva desmotivación, agresividad, y síntomas de ansiedad y depresión (Gutiérrez *et al.*, 2006). Más allá de todo lo relacionado con la profesión, el cansancio y el estar quemados, también se puede llegar a hablar de una pérdida de valo-



rización total de la persona junto con un vacío existencial, citado ya con anterioridad (Weil, citado en Almada, 2014; Gutiérrez *et al.*, 2006; Correa, 2017). Los factores de riesgo pueden ser sobrecarga laboral en personas idealistas con expectativas altruistas elevadas (Gutiérrez *et al.*, 2006). Si bien este trastorno se centra en profesionales, tales como personal de salud, trabajo social, de servicios religiosos o equipo docente, se ha querido mencionar, pues aunque no se aborda a las y los maestros en estas páginas, el *burnout* fue notable con el cambio abrupto de la educación presencial a la educación a distancia, para un gran número de ellos, e incluso varios de sus síntomas se relacionan con la fatiga en general y con los trastornos de reacomodar programas, métodos, espacios, de estar todo el día frente a pantallas, igual que el alumnado también estuvo, por supuesto.

Han considera que el *burnout* “remite más bien a un exceso de positividad, es decir, no a la negación, sino más bien a la incapacidad de decir no; no a que a uno no le esté permitido hacer algo, sino a que está en condiciones de hacerlo todo” (Han, 2019: 85). Sin embargo, en la pandemia sí hubo imposición al profesorado por más que se diga que éste aceptó, lo mismo que con el estudiantado, aunque se afirme que fue para proseguir con la educación y el beneficio de todo el mundo, como se dijo. Así que es posible afirmar que hubo positividad y voluntariedad, según la sociedad del rendimiento. Como también se puede decir que tuvieron lugar órdenes y obediencia producto de una sociedad disciplinar y un cansancio desde la negatividad, en dicho caso.

En los últimos años ha habido varios estudios en torno al *burnout* estudiantil universitario, cuyos resultados apuntan al cansancio emocional debido al proceso de cambio y adaptación que se vive en dicho nivel escolar, y “hace referencia a aquellos estudiantes que no tienen interés en el estudio, presentan falta de motivación y están cansados de estudiar” (Herrera *et al.*, 2016: 174). Ello se explica por

las excesivas actividades, demasiadas tareas, horarios, cursos y la ansiedad en los exámenes, aunado a los rasgos individuales tales como la autoestima y la satisfacción con la vida. Incluso se afirma que la estructura de las clases y el apoyo entre los iguales son parte del afrontamiento de los retos académicos —lo cual no se dio por el encierro—. Las competencias emocionales, actitudes y satisfacción con los estudios y tareas influyen en el estrés y cansancio emocional, y en el deterioro físico y mental estudiantil, la pérdida de energía, el desgaste, la fatiga, ante muchas exigencias; así, el “cansancio emocional se convertirá en la respuesta más destacada a los estímulos estresantes del ambiente” (Lledó, 2014: 163) y con ello inicia el *burnout*, acompañado por las condiciones de la educación virtual —donde afirman hay más tarea y exigencia, y menos tiempo y ganas de trabajar.

Sin olvidar el *síndrome de fatiga por información* (Han, 2018), que tiene lugar especialmente en la era digital ante la cantidad de información que se recibe y la imposibilidad de seguirla o procesarla; la circulación rápida y descontrolada embota la percepción, atención, capacidad analítica, y fomenta la falta de compromiso y vinculación, entre otras cosas. Lo cual además tiene lugar en momentos de desastres, crisis o conflictos, y se añade a otros síndromes que se desarrollan en esas circunstancias. Por supuesto, la coyuntura de la pandemia fue una clara ilustración del mismo con la sobreinformación, confusiones y contradicciones, y la insistencia de las cifras alarmistas o la contradicción de y en las medidas, sin mencionar imágenes y discursos de alto impacto. A todo esto hay que añadir el *vamping* o insomnio de las pantallas o tecnológico, además del aumento de apetito, etc. (Sabater, 2018; Ribas, 2020).

De hecho, en el mundo actual el estrés, la ansiedad y el *cansancio* son algo común, aceptado y normalizado, por las formas de vida, pensar, sentir y actuar que avocan a la



ansiedad y el desaliento (Han, 2019). Se recoge la definición incluso en el MSD (2020) como la fatiga sola o dentro de un complejo de síntomas; en concreto, hay dificultad para iniciar y sostener una actividad, ello debido a la falta de energía que se acompaña de las ganas de descansar. Esto parecería normal tras un esfuerzo físico considerable, un prolongado estrés o la falta de sueño. Se presenta con otros síntomas como la debilidad de disnea muscular y un sueño perturbado.<sup>8</sup> El cansancio emocional producto del ritmo frenético de la vida o de un cambio traumático de la misma, conlleva pérdida de atención y memoria, dificultad de pensar y tomar decisiones, no hay motivación ni entusiasmo, hay hipersensibilidad, pensamientos negativos reiterativos y obsesivos, agotamiento mental, desequilibrio y exageración emocional, incluso fatiga física y dolor.

El cansancio también puede ser consecuencia de una *sobrecarga y agotamiento emocional*, una saturación de sensaciones, pensamientos, emociones que derivan en agotamiento físico y mental, por las realidades vividas o por la saturación de las noticias, la fatiga por compasión o no aceptación de lo que se siente (Sabater, 2020). A lo que se añade la sobrecarga de trabajo o de tareas escolares, en algunos casos, como se vio. Una sobrecarga de hecho, de malas experiencias, sumada a las emociones desagradables y no siempre adaptativas, a veces molestas e incluso dolorosas. Las emociones bloqueadas, no transitadas y soltadas, restan fuerzas, agotan. El estrés y la ansiedad, la angustia y la depresión, la sobrecarga y saturación emocional, en fin, un conglomerado de emociones contenidas, incomprendidas, no gestionadas, que bloquean y debilitan, reducen o anulan energía física y psíquica, y hasta el gusto por la vida.

---

8. No se ahondará este punto, ya que la fatiga y el síndrome de fatiga crónica fueron abordados con anterioridad, aquí sólo se trata de contextualizar los cansancios en nuestra sociedad.

Finalizando la revisión de trastornos, se habla en últimas fechas del “síndrome de la cabaña” (*Merriam Webster Dictionary*, 2020), cuando tras un periodo prolongado de encierro se produce ansiedad, miedo, inseguridad a la vuelta al exterior, por la habituación de la psique al lugar donde se ha estado. Lo curioso es que entre los síntomas, está cierto letargo y cansancio también. Se desarrolla falta de concentración y memoria, nerviosismo, desasosiego, estrés y ansiedad, desgano, sensación de gran esfuerzo al realizar tareas antes usuales y cotidianas, y miedo a salir, retomar relaciones y acciones habituales en otra época.<sup>9</sup> Tras esta descripción cada quien puede hacer su autoexploración y valoración de su entorno.

A lo cual se debe añadir lo que se ha dado en llamar *fatiga pandémica*, en el sentido de cansancio ante la situación que se prolonga indefinidamente en el tiempo, que desmotiva y cansa, sobre las restricciones a cumplir y las conductas de protección y medidas de seguridad dictadas. Comporta también pérdida de confianza en científicos y expertos, y caída de la valorización a la gestión política de la crisis sanitaria (CSIC, 2021).

### De epidemia de cansancio a pandemia de fatiga

El cansancio es hoy una verdadera epidemia. La inmediatez de la información —sobreinformación, desinformación, posverdad—, la rapidez de la comunicación —instantánea—, la gran abundancia de estímulos, la dispersión de la atención, la multitarea, el superrendimiento, la hiperactividad, y en consecuencia la sensación de que no hay tiempo para hacer todo lo que se quiere, debe o puede hacer, así como para descansar también lo suficiente. Un poco todo ello en el sentido que sugiere Han (2017), y que

9. Si bien hay quien niega su existencia y señala que es la resistencia humana a volver a la vida estresante de antaño.



todo mundo o mucha gente y grupos sociales vivencian de manera cotidiana en la época del *home-office* y la enseñanza *on line*. El tiempo vuela ya no es un dicho sino una realidad, todo se antoja y requiere instantáneo, y no hay tiempo para nada, ni para una/o mismo. Incluso como parte del trabajo virtual se rompe la barrera del espacio tiempo, y en todo momento y lugar se está conectado y trabajando, se lleva la preocupación en la cabeza, y a todas partes se va o se está con el dispositivo digital con el cual se labora. De hecho, se habla de la hiperconectividad y de la dictadura del clic. En suma, y como se señala en el documental *Kómoda. La vida sin energía* (Belisario, 2019), se genera una falta de energía interior, un agotamiento, estrés, tensión, cansancio, carga mental, e incluso angustia.<sup>10</sup> Bordando más sobre lo mismo, es posible decir que la sociedad neoliberal contemporánea crea individuos agotados, inatentos, hiperactivos, ansiosos y deprimidos, y un sufrimiento psíquico y físico producto de los discursos culturales dominantes como la película *Heart Attack (Freelance)* ilustra magistralmente (Nocete, 2020).<sup>11</sup>

Todo lo anterior existía, y a todo ello hay que sumar el miedo y estrés por la alerta sanitaria, la ansiedad y depresión por el quedarse en casa, el *burnout* para quienes se les impuso o se autoimpusieron el trabajo y la educación a distancia, como profesores/as y estudiantes. Sin obviar problemas sociales y económicos, desde desempleo y subsistencia, hasta pérdida de negocios e ingresos, entre otras cosas. Esto es, se trató de una creación, o en caso exacerbación de malestares y trastornos que fatigan y agotan. Con lo

10. Por supuesto, esto vale para ciertas sociedades y determinados grupos sociales, o incluso personalidades, no hay que generalizar; pero sí es una tendencia de la sociedad occidental innegable, que la pandemia parece haber ampliado y profundizado.

11. Este autor basa su análisis de los malestares psicosomáticos actuales a través de la crítica que la película hace sobre un paciente que no puede dejar de trabajar y una doctora que quiere que pare, y es que este filme ilustra el sufrimiento contemporáneo de la hiperactividad infinita del *homo laborans*. También es metáfora general de la aceleración de la vida y los tiempos en la actualidad.

cual el cansancio llegó al grado de pandemia al extenderse a varios sectores y sociedades.

El confinamiento ha significado para millones de seres humanos el permanecer en su vivienda, y entre otras cuestiones como la económica, trae como consecuencia dos aspectos fundamentalmente: dejar de desarrollar sus ocupaciones, actividades y trabajo, o también, realizar este último en la modalidad *on line*, y muchas veces *multitasking*, con la problemática que se acaba de describir con anterioridad. Para unos y para otros, su no actividad o hiperactividad en línea ha conllevado consecuencias psicológicas. Incluso se dice que esto ha afectado más a la juventud (CSIC, 2021), y seguramente también a la infancia, como se irá viendo con el paso del tiempo.

En el caso del espacio escolar se propuso la educación a distancia de una forma precipitada y no en la mejor coyuntura, por cierto, y para quienes todavía no sabían de la sociedad del rendimiento, lo fueron descubriendo en carne propia. Para las personas que participan en la esfera educativa esto tuvo consecuencias en la salud mental y emocional, principalmente de docentes y alumnado en su conjunto, como algunos testimonios relatan.

A lo que hay que añadir todo lo ya dicho y conviene repetir: la fatiga de la pandemia, las noticias, el distanciamiento social, aislamiento, las pérdidas económicas, la falta de distracciones saludables, las restricciones y medidas, el propio impacto de la información sobre la enfermedad y las muertes, etc. Una sensación constante de agotamiento mental e incluso físico. “Cansancio, irritabilidad, estrés, dolor de cabeza o incluso malestar estomacal son algunos de los síntomas que pueden presentar quienes padecen de este cuadro clínico” (Tapia, 2021) del agobio o fatiga pandémica.

Como la desmotivación para seguir las recomendaciones de protección y prevención que aumenta con el tiempo, así define OMS a la fatiga



panémica. Un conjunto de síntomas como cansancio, irritabilidad, fatiga, cambios importantes en el sueño, taquicardia, dolores de cabeza, ansiedad y depresión, provocados por el encierro a causa del coronavirus (Restrepo, 2021).

No sin desconocer el desarrollo de resiliencia (Cyrulnik, 2007) que cada quien, y el colectivo en su conjunto, llevó a cabo, y lo seguirá haciendo.

### Conclusiones

Así las cosas, y mientras todo mundo habla de temor, miedo, incluso pánico, estudia la inseguridad, desconfianza, incertidumbre, peligro y riesgo que se vivieron y sintieron en los días de la pandemia, aquí hacemos notar y remarcamos las diferentes percepciones, sensaciones, emociones, síntomas y trastornos de salud física y especialmente mental, relacionados con el cansancio, el desánimo, al agotamiento, pasando por la tensión y la fatiga. Es posible decir que se transitó de la sociedad del riesgo a la del cansancio, o que ambas convivieron, siendo la segunda más silenciosa y de largo aliento, menos estudiada y temida; sin embargo, al parecer llegó para quedarse. Ya sea provocada, exacerbada o acompañada por el *shock* del estado de alarma, por la ruptura de la rutina o el no hacer nada, o sea también producto de la hiperexplotación o autoexplotación que se vivió en sectores educativos, la multitarea, el sedentarismo, la vida ante pantallas, el distanciamiento, aislamiento, incertidumbre, etc., todo ello como posibles causas, ahora están por verse en la realidad las consecuencias.

En el recorrido realizado por los cansancios como características de un síndrome o como centro de un trastorno, se ha comprobado su presencia en la población estudiantil entrevistada. Sus voces y miradas enunciaban sensaciones, emociones, estados de ánimo, nombrando incluso los males-

tares relacionados con el trastorno de ansiedad, el estrés en la vida, la tristeza y la depresión, la tensión, el desánimo y la fatiga, e innumerables veces directamente el cansancio o los cansancios, como preferimos nombrar aquí. Cansancios existentes, ahora generalizados, ampliados, intensificados y ahondados.

Nadie va a salir indemne de lo que pasó en el año 2020, y no nos referimos a las cuestiones sanitarias, de las cuales se encargan las autoridades en la materia, ni a las económicas de dimensiones todavía desconocidas, sino de las consecuencias mentales y emocionales, además del cambio de mundo y de vida que se avecina.

Para cerrar, regresamos a Han (2020) y a un texto sobre la pandemia actual, donde rectifica y dice que el pánico desproporcionado en parte es porque el enemigo invisible y que está afuera ha vuelto, y anuncia la posibilidad de que China exporte su modelo de estado policial digital, más temible que el propio virus, según sus propias palabras.

Se dijo al inicio de este artículo que se equivocaba en lo de que el siglo XXI no era viral sino neurológico, y aunque aparentemente son las dos cosas, la segunda como aquí se afirma parece permanecerá más, y tal vez la primera se revisará. De hecho, y más allá de este estudio y a juzgar por los discursos políticos mediáticos globales, existe un virus de control mental y social muy poderoso, por lo que Han (2014) no sólo no se confunde sino que da en el blanco. También se dijo que el *homo laborans* no es producto hoy del positivismo como afirma este autor, pues en varios sectores la exigencia del rendimiento ha sido impuesta por el traslado de algunas ocupaciones y la educación a la esfera virtual de forma disruptiva, masiva e intensa. Ciertamente la autoexplotación se relativiza ante la imposición laboral y escolar que ha tenido lugar, por lo que se trataría más de una sociedad disciplinaria que del rendimiento, no obstante la buena voluntad de la población al respecto.



En lo que no se equivoca en modo alguno, es en describir la nuestra como la sociedad del cansancio, de los cansancios hemos definido en estas páginas —físicos, mentales, emocionales, existenciales—, y por más razones incluso quizás de lo que él imaginaba, y es que la realidad a veces supera las perspectivas sociológicas del futuro. ☰

## Bibliografía

- Almada, Roberto. (2014). *El cansancio de los buenos*. Buenos Aires: Ciudad Nueva.
- Ardévol, Elisenda, Estalella, Adolfo, y Domínguez, Daniel. (Coords.) (2008). *La mediación tecnológica en la práctica etnográfica*. País Vasco: Ankulegi. Recuperado el 11 de junio de 2020, de [http://mediacions.net/wp-content/uploads/05\\_volumen\\_mediaciones.pdf](http://mediacions.net/wp-content/uploads/05_volumen_mediaciones.pdf)
- Bauman, Zygmunt. (2007). *Miedo líquido. La sociedad contemporánea y sus temores*. Barcelona: Paidós.
- Beck, Ulrich. (2002). *La sociedad del riesgo*. Barcelona: Paidós.
- Belisario, Douglas. (2019). *Kómoda. La vida sin energía*. Recuperado el 22 de noviembre de 2020, de <https://komoda.es/>
- Castel, Robert. (2004). *La inseguridad social. ¿Qué es estar protegido?* Buenos Aires: Manantial.
- Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). (2021). *Estudio social sobre la pandemia de la covid-19*. Recuperado el 13 de diciembre de 2020, de <https://www.iesa.csic.es/wp-content/uploads/2021/02/informe-espacov-ii-.pdf>
- Correa, Sebastián. (2017). *El agotamiento profesional*. Bogotá: AECID.
- Cyrułnik, Boris. (2007). *La maravilla del dolor. El sentido de la resiliencia*. Buenos Aires: Granica.
- Denzin, Norman, y Lincoln, Yvonna S. (2012). *Manual de investigación cualitativa*. Barcelona: Gedisa.
- Douglas, Mary. (1996). *La aceptabilidad del riesgo según las ciencias sociales*. Barcelona: Paidós.

- Fernández, Itziar, Beristain, Carlos Martín, y Páez, Darío. (1999). Emociones y conductas colectivas en catástrofes: Ansiedad y rumor, miedo y conductas de pánico. En Apalategui, J. (Ed.), *La anticipación de la sociedad. Psicología social en los movimientos sociales*. Valencia: Promolibro.
- Giddens, Anthony. (1994). *Consecuencias de la modernidad*. Madrid: Alianza Universidad.
- Guber, Rosana. (2013). *El salvaje metropolitano*. Buenos Aires: Paidós.
- Gutiérrez, Guillermo A., Celis, Miguel A., Moreno, Sergio, Farías, Felipe, y Suárez, José J. (2006). Síndrome de burnout. *Arch Neurocién (Mex)*, 11(4): 305-309. Recuperado el 25 de noviembre de 2020, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2006/ane064m.pdf>
- Han, Byung-Chul. (2018). *En el enjambre*. Barcelona: Herder.
- . (2019). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.
- . (2020). La emergencia viral y el mundo de mañana. En Agamben, G. et al. (Coords.), *Sopa de Wuhan* (pp. 97-112). ASPO.
- Handke, Peter. (2006). *Ensayo sobre el cansancio*. Madrid: Alianza.
- Haraway, Donna. (1995). *Ciencia, cyborgs y mujeres*. Valencia: Cátedra.
- Harding, Sandra. (1998). *Is science multicultural? Postcolonialisms, feminisms and epistemologies*. Bloomington/Indianapolis: Indiana University Press.
- Herrera, Laura, Mendoza, Norma, y Buenabad, María de los Ángeles. (2009). Educación a distancia: Una perspectiva emocional e interpersonal. *Apertura*, 9(10): 62-77. Recuperado 22 de noviembre de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/688/68812679007.pdf>
- Herrera, Lucía, Mohamed, Laila, y Cepero, Sergio. (2016). Cansancio emocional en estudiantes universitarios. *Dedica*, núm. 9, pp. 173-191. Recuperado 11 noviembre

## Bibliografía



## Bibliografía

- de 2020, de <https://revistaseug.ugr.es/index.php/dedica/article/viewFile/6888/6000>
- Hewitt, Kenneth. (1996). Daños ocultos y riesgos encubiertos: Haciendo visible el espacio social de los desastres. En Mansilla, Elizabeth (ed.), *Desastres, modelo para armar*. Lima: La Red.
- Hobsbawm, Eric. (1996). *Historia del siglo xx*. Barcelona: Crítica.
- Kubler-Ross, Elisabeth. (2005). *La rueda de la vida*. Barcelona: Ediciones B.
- Levine, Peter. (2012). *Sanar el trauma*. Madrid: Neo Person.
- Lledó, Asunción, Perandones, Teresa, Herrera, Lucía, y Lorenzo, Gonzalo. (2014). *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(7): 161-170.
- Luhmann, Norbert. (2006). *Sociología del riesgo*. México: UIA.
- Lupton, Deborah. (2020). *Doing Fieldwork in a Pandemic*. Recuperado 25 octubre de 2020, de <https://nwssdt-pacuk.files.wordpress.com/2020/04/doing-fieldwork-in-a-pandemic2-google-docs.pdf>
- Mds. (2020). Trastorno de estrés postraumático. *Manual de consulta de trastornos psiquiátricos*. Recuperado 11 septiembre de 2020, de <https://www.msmanuals.com/es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastorno-de-ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/trastorno-de-estr%C3%A9s-postraum%C3%A1tico-tept>
- Merriam Webster Dictionary*. (2020). Cabin Fever. Recuperado 13 octubre de 2020, de <https://www.merriam-webster.com/dictionary/cabin%20fever>
- Morin, Edgar. (1999). *El método. El conocimiento del conocimiento*. Madrid: Cátedra.
- Nocete, Luis. (2020). Estrés y enfermedad en la sociedad del rendimiento. *Revista Digital de Medicina Psicodinámica y Psicoterapia*, 10(1): 1-22, marzo. Recuperado el 22 de

- diciembre de 2020, de <https://www.psicociencias.org/revista/resultados.php#!>
- OMS. (2020). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (covid-19)*. Recuperado 25 noviembre de 2020, de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- OPS. (2003). *La salud mental en las emergencias. Aspectos mentales y sociales de la salud de poblaciones expuestas a factores estresantes extremos*. Ginebra: OMS.
- . (2006). *Guía práctica de salud mental en situaciones de desastres*. Washington: OPS. Recuperado 25 septiembre de 2020, de [https://www.who.int/mental\\_health/paho\\_guia\\_practicade\\_salud\\_mental.pdf](https://www.who.int/mental_health/paho_guia_practicade_salud_mental.pdf)
- . (2016). *Guía de intervención humanitaria mhGAP*. Recuperado 27 septiembre de 2020, De [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/28418/9789275319017\\_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/28418/9789275319017_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
- Real Academia Española (RAE). (2019). “Cansancio”, “Cansar”, “Cansado/a”. Recuperado 11 septiembre de 2020, de <https://dle.rae.es/cansancio>
- Restrepo, Luz Marina. (2021). *¿Fatiga pandémica? Resiliencia y solidaridad para afrontarla*. Universidad de Antioquia, 1 febrero. Recuperado 22 enero de 2021, de [http://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/udea-noticias/udea-noticia!/ut/p/z0/fu6xdojqepsvf0zzj-jtr-jgyhwcjifb-zix3xfn4b\\_i0fr6gg3fxadqmbqoegzdnh5qcrd1xvc7jhb-flvtxje9yisqymzpfm5vf6uj8gbid-b\\_ofubqtpucf-uceabj-gb4gru3ucixe\\_6qyl-\\_abr16dfmjdh0-2f6td6mt3woizb-cm89adlhjfsraufobls\\_gioe2-f/](http://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/udea-noticias/udea-noticia!/ut/p/z0/fu6xdojqepsvf0zzj-jtr-jgyhwcjifb-zix3xfn4b_i0fr6gg3fxadqmbqoegzdnh5qcrd1xvc7jhb-flvtxje9yisqymzpfm5vf6uj8gbid-b_ofubqtpucf-uceabj-gb4gru3ucixe_6qyl-_abr16dfmjdh0-2f6td6mt3woizb-cm89adlhjfsraufobls_gioe2-f/)
- Ribas, María Jesús. (2020). Vamping: El insomnio de las pantallas y cómo evitarlo. *El Tiempo*, 14 de marzo. <https://www.eltiempo.com/salud/vamping-el-insomnio-de-las-pantallas-y-como-evitarlo-472852>



## Bibliografía

- Sabater, Valeria. (2018). Insomnio tecnológico: Pantallas que nos causan insomnio. *La Mente es Maravillosa*, 20 de marzo. Recuperado el 22 de septiembre de 2020, de <https://lamenteesmaravillosa.com/insomnio-tecnologico-pantallas-que-nos-causan-insomnio/>
- . (2020). *Sobrecarga emocional durante la pandemia: Síntomas y afrontamiento*, 23 de junio. Recuperado 22 de septiembre de 2020, de <https://lamenteesmaravillosa.com/sobrecarga-emocional-sintomas/>
- Selye, Hans. (1956). *The Stress of Life*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Sennet, Richard. (2006a). *La cultura del nuevo capitalismo*. Barcelona: Anagrama.
- . (2006b). *La corrosión del carácter*. Barcelona: Anagrama.
- Stake, Robert. (1994). Case Studies. En Norman K. Denzwhyteín, e Yvonna Lincoln (eds.), *Handbook of Qualitative Research* (pp. 236-245). Sage Publications.
- Strauss, Anselm L., y Corbin, Juliet. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Tapia, Maritza. (2021). ¿Agobio o fatiga pandémica? *Especialistas de la U. de Chile abordan las secuelas de la pandemia en la salud mental*, 21 de enero. Recuperado 22 enero de 2021, de <https://www.uchile.cl/noticias/172774/agobio-pandemico-y-las-secuelas-de-la-pandemia-en-la-salud-mental>
- UNESCO. (2020). *Coalición mundial para la educación covid-19*. Recuperado 26 de noviembre de 2020, de <https://es.unesco.org/covid19/globaleducationcoalition>
- Verd, Joan M., y Lozares, Carlos. (2016). *Introducción a la investigación cualitativa. Fases, métodos y técnicas*. Madrid: Síntesis.
- Yin, Robert. (1994). *Case Study Research. Design and Methods*. Nueva York: Sage Publication.