

# Estrés y enfermedad en la sociedad del rendimiento

## *Stress and disease in the burnout society*

**Luis Nocete Navarro**

Médico especialista en Psiquiatría. Psicoterapeuta

Hospital de Día de Adultos. Instituto Psiquiátrico SSM José Germain.

### Resumen

El concepto de *sociedad del rendimiento* ha sido popularizado por el filósofo coreano Byung Chul Han para nombrar el momento histórico en el que vivimos actualmente. Este autor, describe a los habitantes de nuestra sociedad como *sujetos de rendimiento*, como *hombres-emprendedores* que *tan sólo trabajan* y “libremente” se arrojan a la *autoexplotación* voluntaria. Partiendo de un entendimiento amplio, sistémico y holístico del malestar en el ser humano, este trabajo propone explorar la relación entre las formas de sufrimiento y enfermedad características de la sociedad neoliberal contemporánea (individuos agotados, inatentos, hiperactivos, ansiosos y deprimidos), sus manifestaciones psicofisiológicas y las características del contexto sociocultural, utilizando como punto de partida el análisis de un largometraje reciente del autor tailandés Nawapol Thamrongrattanarit.

*Palabras clave: sociedad de rendimiento, estrés, fatiga, psicosomática, hiperactividad*

### Abstract

The concept of *burnout society* has been popularized by the Korean philosopher Byung Chul Han to referring to the historical moment in which we live today. He describes the population of present-day society as *subjects of productivity*, as business-men who *only work* and who "freely" jump into

*voluntary self-exploitation*. Starting from a broad, systemic and holistic understanding of human distress, this paper proposes to explore the relationship between the forms of suffering and illness characteristic of contemporary neoliberal society (exhausted, inattentive, hyperactive, anxious and depressed individuals), their psychophysiological manifestations and the characteristics of the socio-cultural context, using the study of a recent full-length film by Thai author Nawapol Thamrongrattanarit as a reference point.

*Keywords: burnout society, stress, fatigue, psychosomatics, hyperactivity*

## INTRODUCCIÓN: LA SOCIEDAD DE RENDIMIENTO

El concepto de *sociedad de rendimiento* se utiliza para nombrar la época actual en el que los sujetos se caracterizan por haberse transformado en *empresarios de sí mismos*, incapaces de establecer relaciones que sean *libres de cualquier finalidad*. Este término, popularizado por el filósofo coreano Byung Chul Han en muchas de sus obras (B.-C. Han, 2014, 2015; B. C. Han, 2016, 2018) describe a los habitantes de esta sociedad, los *sujetos de rendimiento*, como *hombres-emprendedores que tan sólo trabajan*, que “libremente” se arrojan a la *autoexplotación voluntaria* (B.-C. Han, 2015).

Este humano característico de la sociedad contemporánea es también el protagonista de la película en la que se basa el análisis y la propuesta de nuestro trabajo. En palabras de Han, podríamos definirlo como un *hombre-proyecto* que se cree libre y que constantemente debe reinventarse. Sin embargo, realmente esta ficción de libertad de *elegir* proyectos es tan sólo una nueva forma de sometimiento (B.-C. Han, 2014).

Como señala el psiquiatra Iván de la Mata (de la Mata, 2017), el sufrimiento psíquico (y yo afirmaré sin duda que también el físico) se desarrolla, enmarca y expresa en torno a los discursos culturales dominantes del momento. Los cambios en nuestra sociedad se acompañan inevitablemente de cambios en nuestra subjetividad y modos de padecer. La estructura psíquica del sujeto neoliberal de rendimiento ya no puede ser entendida a partir de los constructos psicoanalíticos pasados *de prohibición, mandato-obligación y ley-*, ya que estos han sido sustituidos por un sujeto construido sobre la constante producción y desarrollo de proyectos e iniciativas en una aparente obediencia total a uno mismo, no por un deber, sino por un *poder* sin límites (B.-C. Han, 2015; B. C. Han, 2016). Filósofos, sociólogos, psicólogos y médicos, se han ocupado de investigar y exponer estas nuevas formas de sufrimiento, inquietud y angustia que surgen en esta

nueva forma de *estar-en-el-mundo*, vaciada de sentido (de la Mata, 2017; Espai en Blanc, 2017; Fernández-Savater, 2017; Fisher, 2018; B.-C. Han, 2015). Todos los análisis parecen apuntar a que la obligación de reinventarse de manera constante, la continua necesidad de autovalorización y, en general, la adopción e hiperidentificación de la lógica y norma empresarial de mercado con uno mismo, sus relaciones y su vida, se encuentran en el origen de las nuevas formas de malestar (de la Mata, 2017). *Burnout*, depresión, déficit de atención, hiperactividad, fatiga crónica... son enfermedades ligadas al exceso y no a la falta, al querer “poderlo todo” y no al deber, a la imposibilidad del *no*, de los límites, más que a las prohibiciones (B. C. Han, 2016). El imperativo del rendimiento como nuevo *mandato* de la sociedad del trabajo posmoderno, genera individuos agotados, cansados, hartos de una continua *guerra* consigo mismos que toma rasgos destructivos. Estos nuevos trastornos tienen en común la tendencia a una obviada autoagresión, difícil de identificar porque la víctima y el verdugo coinciden en uno mismo (B. C. Han, 2016).

El aumento de los problemas de salud mental y física no pueden ser pensados en términos tan sólo médicos o psicológicos fuera del contexto sociopolítico en el que los sujetos y las comunidades habitan (BAR project, 2017). En general, entendemos como somatización la expresión física de un malestar psicológico (Orgaz Barnier, 2014). Sin embargo, la psicósomática como disciplina se encarga del estudio y abordaje de la relación entre cuerpo y mente, variables psicosociales y psicofisiológicas, entendidas de una manera mucho más amplia. Todos los niveles se influyen, cualquier cambio en uno de ellos supondrá, inevitablemente, cambios en los demás, y la separación entre unos y otros es difícil de delimitar.

El presente trabajo se propone explorar el malestar y sufrimiento característicos de nuestra época a través del análisis de un largometraje contemporáneo, poniendo en relación las características del contexto sociocultural actual con las alteraciones psicofisiológicas y manifestaciones físicas y mentales que siguen a las mismas.

## **RESEÑA DE LA PELÍCULA Y EL AUTOR: *Heart Attack (Freelance)*, de Nawapol Thamrongrattanarit**

La película “Heart Attack (Freelance)” en la que se basan el análisis y la propuesta de este trabajo, está escrita y dirigida por el artista tailandés Nawapol Thamrongrattanarit (Thamrongrattanarit, 2015a). A pesar de ser un director poco conocido por el público general en Europa, su nombre es muy reconocido en oriente por haber realizado múltiples películas comerciales e independientes,

algunas de ellas premiadas en distintos festivales internacionales (entre otros, en el Festival Internacional de Cine de Venecia en el año 2013 por su película "*Mary is happy, Mary is Happy*"). En sus películas se introduce y explora cuestiones humanas trascendentales como la muerte (o la finitud de nuestro mundo), la enfermedad (o nuestra vulnerabilidad), el amor... y nos las presenta dentro del contexto sociocultural actual.

*Heart Attack (Freelance)* es definida por su creador como "*la extraña relación entre un paciente que no puede dejar de trabajar y un médico que quiere que pare*" (Thamrongrattanarit, 2015b), pero realmente, si prestamos atención, la película nos brinda la posibilidad de evocar una reflexión más profunda. En mi opinión, esta obra ofrece un retrato realista y acertado de la vida de un diseñador gráfico que trabaja por cuenta propia y que podría representar la locura de la *superproducción*, el *superrendimiento* y la *supercomunicación* en la que vivimos cada vez más trabajadores en nuestras sociedades neoliberales occidentales, así como los estragos que ello produce en nuestra salud física y mental: el agotamiento, la fatiga, la soledad, la desconexión con el cuerpo y, finalmente, el colapso.

La historia se centra en la vida e intimidad de Yoon, un exitoso joven de 30 años que no puede decir que no a ninguno de los trabajos que le llegan a pesar del deterioro progresivo de su estado de salud. Su vida se caracteriza por un trabajo constante, sin apenas horas de sueño, una alimentación a base de comida rápida (cuando tiene tiempo para comer) y una vida privada de relaciones salvo las profesionales, de espacios de ocio y goce, y de actividad física. Yoon se pasa el día entero absorbido por el trabajo, siempre acompañado de su ordenador y, por su puesto, de su teléfono, mostrándose enteramente disponible ante cualquier llamada que le pueda ofrecer nuevos proyectos. Su vida está totalmente restringida, carece de cualquier narrativa flotando en un eterno presente de inquietud y alerta por responder a las demandas de rendimiento de las personas que lo emplean. Pasa la mayor parte del tiempo en su habitación trabajando, pero incluso cuando sale a eventos sociales significativos (como un funeral) lleva consigo trabajo. El autor caricaturiza y llama la atención sobre la gravedad de la dificultad de parar de producir y trabajar hasta el punto en que el protagonista acaba cargando el ordenador al lado del ataúd y pidiendo a un monje budista la calve wi-fi mientras se velaba al recién fallecido padre de su amigo. Esta dedicación vital al trabajo no se trata de una cuestión económica (de hecho, casi olvida acudir a recoger los cheques de los pagos) sino que parece estar más en relación con una fuerza interna que empuja a la actividad y rendimiento constantes, como si se escondiese de algo peligroso (¿Será quizás la muerte?).

A pesar de que podría hacerse una lectura individualista de la situación de Yoon, diagnosticándolo de adicto al trabajo y considerando que en la causa de sus problemas se encuentra su *estilo de vida*, considero más interesante ampliar la perspectiva y preguntarnos qué es realmente lo que genera y soporta este tipo de situaciones, cada vez más frecuentes y fácilmente reconocibles por cualquiera de nosotros. Situar a esta persona dentro de una industria altamente competitiva, en una sociedad que promueve la precariedad laboral y la competitividad y rendimiento extremos, nos puede ayudar a entender cómo el propio contexto social debe tenerse siempre en cuenta a la hora de intentar comprender los malestares que caracterizan una época. Para Yoon, renunciar a un trabajo sería perder esta competición constante a la que ha dedicado todo su tiempo y energías, por ello acumula y acepta misiones inhumanas, llegando a no dormir durante varios días, utilizando bebidas energéticas y café cuando se siente desfallecer. Sin embargo, el *cuerpo nunca miente* y el inicio de una erupción por toda la piel le recuerda que uno solo vive dentro de un cuerpo, y que él lo había abandonado (“...eso de mi cuerpo es tan solo un aviso”).

Por miedo a perder contratos de trabajo si la “enfermedad” se prolongaba, decide acudir al médico. Allí, se encuentra con una joven residente de dermatología que a través del establecimiento de un vínculo genuino y de una relación de colaboración con el protagonista conseguirá, después de muchos vaivenes, que encuentre una motivación por el cambio.

Aunque el autor abre expectativas de un romance entre el paciente y la doctora, mantiene abierta la tensa posibilidad del mismo, mientras centra el desarrollo final de su trabajo en desgranar las inmensas dificultades de Yoon por abandonar su extenuante modo de vida y el empuje inherente de maximizar la producción y continuar siendo el más valorado, así como en mostrar las presiones constantes del contexto para que todo siga igual. Finalmente, el director resuelve la historia exponiendo como a través de los lazos sociales, el interés genuino del profesional por ayudarlo y, en definitiva, el amor, poco a poco consigue reconectar con su cuerpo y sus propias necesidades.

A través de interesantes diálogos y escenas, el autor nos va abriendo diversas cuestiones fundamentales en relación al bienestar psicológico, físico y espiritual, y cómo el modo de vida del *empresario de sí mismo*, figura habitual en la sociedad actual, destruye estos mismos principios básicos.

## EL MALESTAR DE NUESTRA ÉPOCA: ILUSTRACIONES DEL SUFRIMIENTO CONTEMPORÁNEO EN EL FILME

El interés fundamental en analizar esta película se basa en dos cualidades principales de la misma: la primera, la fidelidad con la que relata la vida de un sujeto cualquiera de la sociedad de rendimiento detallando con claridad múltiples aspectos que la caracterizan; y la segunda, la relación que establece entre estos detalles y el desarrollo de distintas formas de malestar y síntomas psíquicos (ansiedad, insomnio, dificultades atencionales...) y físicos (erupción cutánea, palidez, pérdida de peso... y finalmente un infarto). En definitiva, en este capítulo vamos a señalar y desarrollar algunas de las temáticas principales en torno al sufrimiento en nuestra época que son ilustradas por la película.

### Homo laborans: la ocupación constante del trabajo

Quizá lo que caracteriza de forma más evidente al protagonista de la película es la constante carga de trabajo. *“Lo siento, estoy muy ocupado”* podría ser la frase que resume la vida de él y de muchos hombres y mujeres de nuestra época. La disponibilidad es total y absoluta a través teléfono y de internet, hasta el punto de no poder si quiera dejar de trabajar durante el funeral del padre de su amigo, o no descolgar el teléfono durante la entrevista con el médico. El lado negativo de las tecnologías de comunicación es que no permiten la escapatoria del *“espacio de trabajo”*, no existe la limitación de un horario o de un lugar (‘‘Bifo’’ Berardi, 2009).

Pero, ¿por qué trabaja tanto? En una de las consultas con la médica ella le pregunta por su vida y el responde que trabaja *“veinticuatro horas, todos los días. No libro ni el domingo”*. Sorprendida, le responde: *“¿Tanto dinero necesita?”* ¿Es realmente la ambición de dinero lo que mueve al protagonista a aceptar cualquier trabajo a pesar de su saturación? Varios autores consideran que, al menos en parte, la precarización del trabajo ha sido clave para la generalización de este nuevo hombre que ha abandonado la vida al trabajo (Fisher, 2018; B.-C. Han, 2014; Southwood, 2010). En la película esto queda ilustrado cuando se le amenaza con que se va a quedar sin trabajo como no cumpla con las exigencias de la *disponibilidad permanente* y los tiempos exigidos: *“si enfermas no te daré trabajo”*; *“¿...No lo has acabado aún? Llamaré a otro entonces que lo haga”*. Como veremos más adelante, para estar siempre disponible uno debe estar constantemente alerta, y nuestra propuesta es que es este estado de hiperactivación constante el principal responsable de muchos de los malestares y síntomas que aparecen de manera casi generalizada en la población de nuestras

sociedades. Sin embargo, existen otras razones por las que el sujeto neoliberal no puede abandonar el continuo trabajo y se encuentra preocupado y en alerta como veremos más adelante.

Realmente, aunque no es el objetivo de nuestro trabajo, podrían establecerse algunos paralelismos entre este trabajo desenfrenado y las adicciones (Fernández Montalvo & Echeburúa, 1998). Yoon abandona casi cualquier actividad y relación salvo las que le unen al trabajo. Incluso, los espacios de descanso y cualquier tiempo muerto son rellanados por pensamientos sobre el trabajo. La médica le pregunta: *“¿Y no sales a pasar el rato? Y él contesta: “¿Salir a pasar el rato? No lo entiendo...”;* *“Entonces, ¿qué haces? ¿Qué encuentras entretenido?”;* *“Pensar en proyectos nuevos”;* *“Pero eso es trabajo”;* *“No. Trabajo es cuando alguien te contrata para hacer algo. Esto es pensar cosas para hacer por tu cuenta”*. Como señala el filósofo Byung Chul Han, de alguna manera el protagonista, libre de un dominio externo obvio que le obligue a pensar en el trabajo en cada parcela de su vida, cree ser dueño de una libertad que no conocían los trabajadores de épocas anteriores y, sin embargo, lo que él considera libertad es realmente una forma más refinada de coacción que lleva a la *autoexplotación* sin que uno se dé cuenta (B.-C. Han, 2015).

### La imposibilidad de parar

*“Mi capacidad de trabajo ha bajado un 10%, ¡mierda!”*. Para el protagonista, reducir su rendimiento laboral le resulta tremendamente angustiante. No se puede frenar. No puede detenerse. Ni si quiera para comer, por ello cena todos los días comida rápida de una gasolinera. Tampoco puede esperar. El centro médico privado que visita en un primer momento le otorga la misma promesa que el neoliberalismo: inmediatez, sin demora, una solución rápida. *“¿Quién dijo que no se podía comprar el tiempo?”* se pregunta Yoon de forma irónica. Acude al dermatólogo para que le solucione una erupción en la piel que le está saliendo por todo el cuerpo, pero las pastillas que le receta (probablemente antihistamínicos, quizá ansiolíticos) le producen somnolencia, no puede aceptarlo. Quiere una pastilla que le *“ponga inmediatamente bien”*, pero no puede bajar su rendimiento. Cambia de médico y va a un hospital público. La cola como metáfora de la paciencia (necesaria para la sanación) le llena de inquietud. Siente que ha fracasado por no llegar *“suficientemente pronto”*. Finalmente, la médica que le atiende le señala que aquello que evita, es necesario para la curación: *“Creo que deberías parar” / “Pero, ¿cómo puedo parar? ¡No puedo! Siento que yo puedo hacer más. ¿Tengo que ser igual a otra gente normal?”* (se pregunta Yoon). ¿Será que no puede parar porque no tiene un punto de sujeción y flota sin rumbo, sin tiempo?

## Pérdida de red social, de lazo social, de vínculo

La evidencia científica apoya que nuestros vínculos con figuras de apego significativas son fundamentales para una adecuada regulación de las emociones y el desarrollo de un *self* (Rodríguez Vega, Fernández Liria, & Bayón Pérez, 2009; Siegel, 2009). Sin embargo, el protagonista de esta película ha perdido aparentemente la capacidad de establecer relaciones no utilitarias, que no tengan un sentido a través del trabajo. La pérdida de la red social y la genuinidad de las relaciones caracterizan nuestra época. Al inicio de la película, Yoon mantiene una conversación con su compañera de trabajo cuando le pregunta si debería o no ir al funeral del padre de un amigo: *“Es el padre de un amigo cercano”*; *“¿De verdad tienes amigos cercanos?”*; *“Sí, él”*; *“¿Y cuándo fue la última vez que lo viste?”*; *“No lo sé, lo olvidé”*. Pero hay más momentos en los que se observa la restricción tan intensa de los vínculos sociales, de las amistades. La médica pregunta a Yoon si no le gusta hacer alguna actividad de ocio o de deporte, a lo que contesta: *“Me gustaría jugar al bádminton, pero no tengo con quién jugar”*. El protagonista, que tiene 30 años, no puede pensar en una sola amistad que le acompañe y permita abandonar este trabajo constante. Se considera en algunas escuelas psicoterapéuticas que detrás de todas las adicciones existe siempre una pérdida del vínculo social. ¿Cómo influye la pérdida de vínculos sociales genuinos en el malestar contemporáneo? ¿Existe alguna relación con la constante autoexplotación? ¿Y entre el lazo social y la angustia por la falta de sentido y narrativa? ¿Qué significa para él parar y darse cuenta de que sólo recibe llamadas de un número de teléfono, de su socia?

Lo que sí que impresiona en la película es que es el establecimiento de un vínculo genuino con la doctora y, en definitiva, el amor, lo que permite a Yoon sobrevivir a la salvaje autoexplotación solitaria a la que se estaba sometiendo. Y es que, efectivamente, lo que cura en general *no es la (psico)terapia, sino los (psico)terapeutas*<sup>1</sup>. En un momento de la película, el protagonista, a pesar de la escasa mejoría, deseaba solo ser atendido por la médica con la que tenía ya un vínculo: *“Ya sé que la doctora no está, pero yo quiero que me vea la doctora”*; *“Su tratamiento será el mismo”*; *“Lo sé, pero quiero que me vea la doctora”*. Y es a través de esta relación como consigue por primera vez parar y ver también la existencia de otros: *“Acabo de darme cuenta de que ser médico es duro”*.

## Consecuencias de la activación constante del sistema de alerta

Como se aprecia en la película, el hombre del siglo XXI no puede dormir. Durante el día, la presión por el rendimiento le mantiene en alerta, lo que le empuja a funcionar siempre en un modo

---

<sup>1</sup> Esta frase hace alusión a la idea defendida por el Dr. Marín de lo fundamental de la relación y vínculo entre profesional y paciente en el proceso terapéutico.



*supervivencia*: funciona automáticamente, dice sí a cualquier trabajo sin poder pensar si lo necesita o no, mantiene una atención superficial, olvida las necesidades fisiológicas (no come, no bebe, no se relaciona...). Está constantemente activado. Incluso, cuando intenta dormir, se queda toda la noche rumiando acerca del trabajo de manera obsesiva. No le es posible parar. Sin embargo, no dormir es al mismo tiempo para el protagonista y otros de los personajes un *logro*, (incluso hasta aquí llega la capacidad de autoagredirse): *“es el momento más culminante de mi vida. Llevo sin dormir cinco días”, o: “He oído que una persona puede estar despierta once días. Yo llevo ya doce. He batido el record mundial”*. Pero uno existe en un cuerpo y el cuerpo tiene límites. La presión por el rendimiento lleva a los sujetos a *doparse* para mantener al cuerpo artificialmente activo, por eso consume cafeína sin parar durante todo el día.

Finalmente, el cuerpo colapsa. La realidad se impone y la autoexplotación acaba por romper al sujeto y su organismo. La emoción primordial del sujeto neoliberal es la *culpa* y el sentimiento el de *fracaso*. *“Me siento muy culpable”* dice Yoon cuando enferma. En la sociedad de rendimiento la culpa de no poder frente a tanta exigencia es internalizada. Cuando uno ya *no puede más* con la explotación, en vez de aparecer sentimientos de compasión hacia uno mismo o una rabia que invita a exigir cambios, uno se siente fracasado y culpable por ello. Y el drama de nuestra época es que en esto se encuentran inmersos tanto los terapeutas como los pacientes: *“APESTO”* dicen Yoon y la doctora. Ambos han internalizado las fallas del sistema en el que viven. La frustración y la impotencia han sustituido a la tristeza y la ira. *“No-poder-más conduce a un destructivo reproche de sí mismo y a la autoagresión”* (B.-C. Han, 2015).

### La idea psicósomática es parte de la subjetividad colectiva

Y así se evidencia en la película. La dermatóloga, sin explicitarlo, realiza un abordaje desde una perspectiva psicósomática, teniendo en cuenta los aspectos biológicos, psicológicos y biográficos de sus síntomas. Aunque la persona consulta por un eritema, la doctora explora la parte vivencial del mismo, el mundo emocional, relacional etc. Le dice: *“la forma de vida de un paciente tiene efecto sobre su enfermedad”, “si tienes el exterior así, imagínate como está el interior”*. Y lo expone también en sus recomendaciones terapéuticas que tienen que ver con (1) la medicación: para disminuir el nivel de alerta, para regular el proceso alérgico, (2) la alimentación: no le deja comer gambas (era lo único que comía en el día), (3) ejercicio físico, (4) acostarse antes de las 21h y (5) intentar disfrutar de actividades de ocio y con otras personas importantes para él. Y también se observa en la interacción entre otros dos personajes: *“Trabaja muy duro, como tú” – “Imagino, lo pensé en cuanto vi sus espinillas”*. El síntoma físico, obliga a Yoon a conectar con su cuerpo que

vive como una amenaza (*“Señor, su maldito cuerpo está en guerra consigo mismo”*- Le dice la médica – *“Su cuerpo está intentándole comunicar que hay algo dentro de usted que no está bien”*; *“¡Creo que mi cuerpo está amenazando con matarme!”* – exclama Yoon) o un estorbo (*“no puedo perder todo este tiempo rascándome”*, ó, *“¡Vete a la mierda, cuerpo!”*). Como en la consulta de psicósomática, se observa una actitud de lucha permanente con el cuerpo de uno mismo y la realidad que le impone (*“Nadie va a cambiarme”*; *“He superado a la pastilla de dormir”*) y la ambivalencia frente al cambio: pide una solución mágica y nada le vale.

## NEUROBIOLOGÍA DEL ESTRÉS

El concepto de estrés encuentra múltiples acepciones dentro y fuera de la literatura científica, y se ha utilizado tanto para referirse a respuestas fisiológicas (neuronales, hormonales, intracelulares...) como a los estímulos físicos, psicológicos o sociales que producen esas respuestas (Duval, González, & Rabia, 2010; Echeburúa, 2016; Sánchez, Sirera, Peiró, & Palmero, 2008). En este capítulo, adoptamos una posición integradora en cuanto a la definición de *estrés*, definiendo el mismo como el proceso global de estímulos y respuestas biológicas y psicológicas que aparecen cuando el sujeto percibe una amenaza a su homeostasis o a su integridad física, mental o social (Duval et al., 2010; Sánchez et al., 2008). La respuesta del organismo frente al estrés varía en función de si este es agudo, como algunos eventos traumáticos, o si es crónico (Duval et al., 2010). El estrés crónico, como el generado por condiciones de vida que se mantienen en el tiempo, puede generar alteraciones a nivel psicológico (malestar, fatiga, depresión, insomnio etc.) y fisiológico (alteraciones inmunológicas, endocrinas, cutáneas, neurológicas, cardiovasculares etc.) y, al mismo tiempo, estas secuelas del estrés pueden convertirse en estresores en si mismos (Echeburúa, 2016).

Desde nuestro punto de vista, la sociedad contemporánea en la que vivimos nos ofrece un mundo que es en sí una amenaza constante a nuestro equilibrio psicofisiológico. La filósofa Marina Garcés explica esta amenaza a partir de la pregunta *“¿hasta cuándo?”* que, según su tesis, se ha convertido en la principal cuestión en la vida del hombre contemporáneo: *¿Hasta cuándo tendré empleo? ¿Hasta cuándo tendré pareja? ¿Hasta cuándo habrá pensiones? ¿Hasta cuándo habrá agua potable? ¿Hasta cuándo Europa seguirá siendo blanca, laica y rica? ¿Hasta cuándo tendremos democracia? ¿Hasta cuándo podré permitirme este piso?* (Garcés, 2017). El futuro, para la mayoría, ya no es un lugar al que dirigirse sino una amenaza (Garcés, 2017). Y si vivir nos empuja a un tiempo que es amenazador, nuestra mente y cuerpo inevitablemente se encontrarán preparados para ello, en alerta. Una alerta que se mantiene de manera crónica y frente a la que nos sentimos impotentes

y que, por ello, genera en muchas personas un nuevo sentido de colapso físico y mental, de desesperación. Esta idea del mundo contemporáneo como dañino, como amenaza, es defendida también desde colectivos de pensadores como Espai en Blanc (Espai en Blanc, 2017). Para estos autores, en nuestro mundo amenazador el miedo funciona como una pieza esencial, y no es tan sólo el miedo al otro, sino también el miedo constante a no saber cuándo hay que parar, si podemos parar o las consecuencias de parar. Antes de resumir brevemente algunas características de la respuesta psicofisiológica al estrés, hay un relato personal de Southwood (Southwood, 2010) un ex-enfermero de salud mental que ilustra con claridad porqué el sujeto de rendimiento de estar en alerta permanente (Fisher, 2018):

*“En un momento en el que se encontraba subempleado y viviendo a base de contratos de corto plazo que conseguía en agencias de empleo de un momento para otro, una mañana tuvo la mala idea de ir al supermercado. Al volver a casa encontró en su e-mail un mensaje de una agencia que le ofrecía trabajo por el día. Llamó a la agencia, pero le dijeron que el trabajo ya había sido asignado y le reprocharon su desconcentración. `Diez minutos en la calle es un lujo que un trabajador freelance no se puede tomar`” (Fisher, 2018; Southwood, 2010).*

La precarización del trabajo forma parte fundamental de la amenaza social que activa nuestro sistema de alerta: ¿cómo tener rutinas? (Agus, 2012), ¿cómo hacer planes en un mundo que exige una disponibilidad permanente para el trabajo?, además, para un trabajo que desconocemos cuando empezará o terminará, si tendremos ingresos o no... y donde la responsabilidad de que esto sea diferente recae en los individuos trabajadores, ¿a quién le sorprende la inquietud, la depresión o el agotamiento? (Fisher, 2018; Southwood, 2010). La *hiperactivación* a la que nos conduce vivir en estas condiciones nos lleva a actuar en un modo de *supervivencia* permanente y a quedar atrapados por el funcionamiento automático enfocado, en este caso, fundamentalmente a la producción (B.-C. Han, 2015).

El organismo utiliza distintas vías para hacer frente a los estímulos que considera como estresores o amenazas y todas ellas conforman la reacción de alarma (Duval et al., 2010): el eje hipotálamo hipofisario (Reguera Nieto, 2015), el sistema nervioso autónomo (Rothschild, 2000), el sistema nervioso central o el sistema inmune (Galinowski, Tanneau, & Levy-Soussan, 2003). La respuesta al estrés se inicia de forma automática, instintiva, a partir de la relación entre múltiples estructuras cerebrales que procesan la información y responden a ella, y que guardan entre sí una relación

jerárquica (Ogden, Minton, & Pain, 2009; Rothschild, 2000): el *cerebro "reptiliano"*, el más interno, que se corresponden con la regulación fisiológica, la homeostasis del organismo y algunos impulsos primitivos como la reproducción o la agresividad, el *cerebro "límbico"* (Cozolino, 2002), relacionado con el procesamiento y respuesta emocionales, y el *cerebro "neomamífero"* que se correspondería con el procesamiento cognitivo de la información (MacLean, 1990; Siegel, 2019). En el procesamiento de los estímulos tendrán especial importancia zonas cerebrales superiores como córtex prefrontal y zonas más profundas de funcionamiento no-consciente o semiinconsciente como el tálamo y el sistema límbico, así como la amígdala, el complejo hipotálamo-hipofisario, la formación reticular etc. (Duval et al., 2010).

Si se activa el sistema de alerta, el hipotálamo, a través de la activación del sistema nervioso simpático sobre el parasimpático, va a ser el responsable de estimular la parte medular de glándulas suprarrenales para aumentar la secreción de catecolaminas, que aumentarán la frecuencia cardíaca, producirán vasodilatación, midriasis etc., y prepararán al organismo para dar una respuesta rápida, eficaz y urgente. Aumentarán también los niveles de tiroxina y glucosa y disminuirán los de insulina, estrógenos y testosterona (Sánchez et al., 2008).

Paralelamente, el eje hipotálamo-hipofisario corticoadrenal, a partir de la activación del núcleo paraventricular hipotalámico, segregará la hormona liberadora de corticotropina (CRH) que estimulará la liberación de corticotropina (ACTH), que va a permitir la liberación y producción de glucocorticoides (cortisol y corticosterona) y mineralocorticoides en la corteza de las glándulas suprarrenales (Duval et al., 2010; Sánchez et al., 2008). Si bien en un inicio la liberación de cortisol y catecolaminas en caso de una amenaza real en un momento puntual permitirían al organismo prepararse para buscar ayuda, escapar o esconderse (Porges, 2001), mantener este estado de activación constante a medio y largo plazo produce efectos deletéreos en el organismo (Moscoso, 2009). El estrés crónico tiene consecuencias perjudiciales para el sistema nervioso, endocrino e inmune a través de la generación de un desequilibrio hormonal y bioquímico (citoquinas inflamatorias, segundos mensajeros etc.).

Se considera que todo ello pueda estar relacionado con múltiples enfermedades frecuentes en la sociedad actual y relacionadas con la saturación y agotamiento de los sistemas de alerta (fibromialgia, fatiga crónica, TDAH, depresión, cáncer, enfermedades cardiovasculares, autoinmunes etc.) (Moscoso, 2009; Reguera Nieto, 2015). Los mismos sistemas que deberían

protegermos frente a las agresiones del ambiente, si permanecen activados indefinidamente dejan de funcionar de manera equilibrada y, posteriormente, se agotan. Los efectos de los altos niveles de corticoides (fundamentalmente el cortisol) a largo plazo, son realmente perjudiciales: hipertensión arterial, inmunosupresión, estados proinflamatorios, alteración del metabolismo de la glucosa, efectos neurotóxicos, desregulación del eje tiroideo... (Duval et al., 2010). Finalmente, también se ha postulado que, por diferentes vías, la presencia prolongada de niveles elevados de cortisol en sangre puede dar lugar a una hipocortisolemia a largo plazo a través de la modificación de los receptores glucocorticoideos, incluso activando mecanismos epigenéticos, impidiendo ya responder al estrés de forma normal (Reguera Nieto, 2015).

Para contrarrestar los efectos de parte de las secuelas de esta activación crónica, no es infrecuente el uso de distintas sustancias para intentar regular el estado interno (Moscoso, 2009). La sociedad de rendimiento, como sociedad amenazante, está convirtiéndose paulatinamente en una sociedad de dopaje, que en cierto modo hace posible prolongar esta hiperactividad infinita. Todas las actividades humanas se han reducido al nivel del trabajo (B.-C. Han, 2015). Las mentes y los cuerpos de las personas se han convertido en *máquinas de rendimiento* y, para maximizar el mismo, el *dopaje* es una herramienta fundamental. Como la sociedad de rendimiento y actividad produce un agotamiento excesivo, o una dispersión máxima fruto de la sobreestimulación, las sustancias que aumentan el rendimiento aparecen como una consecuencia más de la misma (B.-C. Han, 2015).

Otra de las características básicas de esta *sociedad de rendimiento* o *del cansancio* es el exceso de estímulos, informaciones e impulsos, que modifica radicalmente la estructura y economía de la atención (B.-C. Han, 2015). Han utiliza un paralelismo con la atención en el reino animal para explicar el retroceso que el estado de alerta crónico, los medios digitales y *la multitarea* suponen para el ser humano (B.-C. Han, 2015):

*“Un animal ocupado en alimentarse ha de dedicarse, a la vez, a otras tareas. Por ejemplo, a la de mantener a sus enemigos lejos del botín. Debe tener cuidado constantemente de no ser devorado a su vez mientras se alimenta. Al mismo tiempo tiene que vigilar su descendencia y no perder de vista a sus parejas sexuales. El animal salvaje está obligado a distribuir su atención en diversas actividades. De este modo no se halla capacitado para una inmersión contemplativa. No puede sumergirse de manera contemplativa en lo que tiene en frente porque al mismo tiempo ha de ocuparse del trasfondo.*

Nuestra atención, como la del animal en alerta, se ha vuelto amplia pero superficial para poder responder a las demandas de los nuevos mandatos sociales, medios tecnológicos y aumento de la carga de trabajo. El sujeto de hoy en día vive en *modo de supervivencia* (B.-C. Han, 2015). El autor denomina a este estado *hiperatención*, caracterizada por una atención dispersa, un acelerado cambio de foco entre diferentes tareas, fuentes de información y procesos. Es como un estado de agitación constante, similar a la que se objetiva en personas con diagnósticos de TDAH (B.-C. Han, 2015; Peran, 2017).

## LA SOCIEDAD DE RENDIMIENTO, EL SISTEMA DE ALERTA Y EL COLAPSO

Como señala Han, *toda época tiene sus enfermedades emblemáticas* (B.-C. Han, 2015). No resulta sorprendente que las consecuencias de la hiperactivación crónica del sistema de respuesta al estrés y las de habitar en la *sociedad de rendimiento actual* coincidan. Para Echeburúa, los resultados del estrés crónico pueden ser la irritabilidad, dificultades de concentración, estrés crónico, pesimismo, dificultades de comunicación, desinterés... (Echeburúa, 2016). Mientras que la sociedad disciplinaria que describía Foucault generaba locos y criminales (Achotegui, 2014; Foucault, 2005; B.-C. Han, 2014), los *hombres que sólo trabajan* de la sociedad actual, que viven en la ilusión de la vida como proyecto de sí mismos y que eligen “libremente” maximizar el rendimiento y explotarse, son sujetos cansados, fracasados, quemados (B.-C. Han, 2014, 2015).

Como se observa en la película, cuando el organismo y la persona no *pueden* más, llegan el agotamiento, la depresión y la fatiga (B.-C. Han, 2015). Estas respuestas se asemejan a las del denominado síndrome de desgaste profesional o de *burnout* del que también habla Echeburúa (Echeburúa, 2016), el cansancio de “no poder hacer nada” en una sociedad que dice que “nada es imposible”. Esta guerra consigo mismo que ha interiorizado el hombre hiperindividualizado de hoy da lugar a estados depresivos que son más propios del agotamiento y la frustración que de la tristeza en sí (de la Mata, 2017; B.-C. Han, 2015). Nos hemos quedado sin defensas ante la *superproducción, el superrendimiento y la supercomunicación, y la asfixia ante la sobreabundancia*, colapsa todo nuestro organismo.

El inicio de este nuevo modo de vida fue denominado por Bauman como *vida líquida*, que lo definió como aquella *precaria y vivida en condiciones de incertidumbre constante. Las más acuciantes y persistentes preocupaciones que perturban esa vida son las que resultan del temor a que nos tomen desprevenidos, a que no podamos seguir el ritmo de unos acontecimientos que se mueven con gran*

*rapidez, a que nos quedemos rezagados* (Bauman, 2006). Al no existir una norma que precise cuánto es lo que uno debe trabajar, el trabajo nunca termina, uno debe estar siempre disponible, sin derecho a la vida privada (Fisher, 2018). El principal problema de la práctica de esta vida, no es cómo empezar, sino como poner un límite y terminar (Bauman, 2006). Iván de la Mata señala varias configuraciones del sufrimiento característico de las personas de nuestro siglo en torno a cuatro temáticas que atraviesan las estructuras clásicas de la psicología (de la Mata, 2017): (1) el *sufrimiento del valor personal*: donde la depresión, entendida no como melancolía por la falta, sino como vergüenza, incompetencia y fracaso personal, se ha convertido en una epidemia (Peran, 2017). La *falta de autoestima* por el narcisismo dañado es una presentación frecuente; (2) la *inestabilidad de las narrativas biográficas*: acompañado de la pérdida del lazo social; (3) el *sufrimiento de rendimiento*: por el mandato social de competencia y productividad. La fatiga como *síntoma de un cuerpo averiado* y los fármacos y drogas como *el dopaje* para mejorar el rendimiento, se observan con claridad en la película y en la consulta diaria; (4) el *sufrimiento de la nueva simbolización*: y respuesta ante los sentimientos de vacío y el goce, buscando la intensificación máxima del placer en una ilusoria huida hacia delante.

A ello, yo añadiría el sufrimiento y la inquietud derivadas de la constante estimulación sobreabundante, exhaustiva y saturativa, que nos lleva al nerviosismo sin rumbo (TDAH) o al colapso (sensibilidad electromagnética, sensibilidad química, fatiga crónica, fibromialgia...). Los individuos ya no pueden procesar conscientemente la inmensa y siempre creciente masa de información que reciben a través de los ordenadores, *smartphones*, televisores y demás dispositivos digitales y sin embargo es indispensable exponerse a ella, evaluarla y procesarla para poder ser competitivo y triunfar (“Bifo” Berardi, 2009).

Todo ello conforma hoy el escenario de la *fatiga* que penetra en los cuerpos, que en ocasiones es vista como ansiedad (cuando aún funciona el sistema de alarma), como depresión (cuando nos encontramos sin defensas psicológicas, abatidos) o como enfermedad física (cuando el daño se muestra a través del cuerpo y colapsa) (Peran, 2017). Las enfermedades de nuestra época funcionan como un límite de lo real frente a esta demanda de productividad ilimitada. El agotamiento, la depresión y el burnout aparecen porque la explotación de la psique conlleva inevitablemente la explotación de un cuerpo, material, limitado y finito. La optimización total de los procesos mentales y la autoexplotación lleva inevitablemente al colapso del organismo (B.-C. Han, 2014).

### Sobre la inestabilidad de la narrativa y la pérdida del vínculo social

La desnarrativización del mundo y el aflojamiento de los lazos sociales y los vínculos familiares y de pareja colocan al individuo en un vacío identitario (Campuzano Montoya, 2018). Con la pérdida de la narrativa todo se deshace *sin sostén* (B.-C. Han, 2014) y el individuo, que ya no es *sujeto* porque no le es inherente ninguna *sujeción*, queda arrojado a un vacío atravesado por un cambio acelerado de informaciones. El "*alma*" puesto que no hay *ubicación*, no tiene donde encajar, y anda suelta e inquieta (B. C. Han, 2016). La falta de *Ser* y el aislamiento progresivo del mundo producen una sensación de fugacidad a la que se reacciona con una agitación nerviosa, sin dirección ni sentido, en la que encaja perfectamente la histeria del trabajo y la producción, hasta que se colapsa. El cansancio que produce la sociedad de rendimiento aísla y divide. No es un cansancio sosegado, que permite el reposo, la reflexión y la contemplación, sino que es un cansancio violento, que destruye toda comunidad, toda cercanía y narrativa: es un cansancio *que agota todos los sentidos* (B.-C. Han, 2015). Debido al aislamiento y la falta de relación hay mayor, dificultad también en la autorregulación de los afectos y los estados internos (Siegel, 2019).

Según Byung Chul Han, la ausencia de vínculo con el otro genera una crisis de la gratificación entendida como reconocimiento de uno mismo, que requiere inevitablemente de un *otro* (B. C. Han, 2016). Pero es que también las redes de afectos han sido invadidas por el dispositivo neoliberal emprendedor, convirtiéndolas en un capital que debemos gestionar de modo cuantitativo (más seguidores en Facebook) y de modo cualitativo (con quién nos debemos relacionar para conseguir aumentar nuestro capital de contactos) (Espai en Blanc, 2017). Son entendidas como una tarea que no tiene fin, ya que no hay un objetivo, es imposible pensar en cualquier *forma de conclusión* y se busca de manera compulsiva aumentar el sentimiento del yo a través de la acumulación de capital de relaciones que, sin embargo, no conforman un lazo social real y no devuelven ninguna imagen sólida del yo. Así, el sujeto puede entrar en una competencia fatal *consigo mismo* en forma de bucle infinito hasta terminar en algún momento en el colapso (B. C. Han, 2016).

Para Han el medio digital posee un papel transcendental en el modo de relacionarnos con el mundo, con el otro y con nosotros mismos y considera que por debajo de las decisiones conscientes, ha cambiado decisivamente nuestras percepciones, sensaciones, pensamientos conductas y convivencia en general (B. C. Han, 2018). Sin querer extendernos en este punto, sí



creemos importante poder detenernos un momento, puesto que el medio digital contribuye a la construcción del mundo inmaterial, falta de soporte, que permite la transmisión inmediata de toneladas de información pero que impide la narración y el conocimiento. Según Han, hoy estamos todos afectados por el *Information Fatigue Syndrome* o “cansancio de la información” (Buchanan & Kock, 2001; B. C. Han, 2018). El medio digital permite la circulación veloz, sin filtro ni controles posibles, de la información, embotando por completo nuestra percepción, atención y capacidad analítica y fomenta la falta de vinculación, compromiso y la alerta (B. C. Han, 2018).

### Sobre el dopaje generalizado

Los síntomas generalizados de inquietud y agotamiento producidos por las nuevas formas de vida se interpretan perversamente como fallos que deben repararse con el objetivo final de mantener el aumento de la productividad (Peran, 2017). Y esta reparación viene de la mano generalmente de la *farmacotecnia* que viene a ser el último eslabón de la cultura competitiva e individualista. Drogar con anfetaminas para poder competir con los compañeros en las aulas, consumo compulsivo de café y bebidas energéticas para combatir el cansancio y el sueño, pero también ansiolíticos y antidepresivos para apaciguar el estado constante de nervios y aumentar la capacidad de resistencia frente a la sobreabundancia de los estímulos (Peran, 2017). El miedo al fracaso y la angustia frente a la incertidumbre por la precariedad también fomentan el uso de alcohol y drogas y de defensas “maniacas” para negar esta dura realidad tales como la trivialización, la banalización, la frivolidad y la superficialidad (Campuzano Montoya, 2018). Como dice Perán, la fatiga no disfruta de ninguna condición de derecho: no es admisible romperse ni detenerse, no es tolerable quedarse “atrás”, la gestión farmacológica de la fatiga es fundamental para mantener en movimiento a una sociedad deprimida, fatigada e inquieta (Peran, 2017).

### Sobre el fracaso y la culpa

El paso de condiciones de vida (clase social) a estilos de vida (sujeto culposo) es una característica propia de la sociedad del cansancio que algunos autores han denominado *privatización del estrés* (Fisher, 2018; Southwood, 2010). Gracias a ella, las causas sociales y políticas del malestar quedan de lado y mientras, inversamente, el descontento se individualiza e interioriza (“Bifo” Berardi, 2009; Fisher, 2018). Para Han y otros autores, en lugar de poner en duda un sistema que genera unas condiciones enfermantes e injustas, quien fracasa en la sociedad neoliberal del rendimiento siente culpa, vergüenza y se hace a sí mismo responsable de este (de la Mata, 2017; B.-C. Han, 2014). Si bien la sociedad actual promueve la inmersión de los individuos en una competición interminable,

la cultura de la hiperindividualidad propone de modo implícito que las personas son en último término siempre responsables de sus malas elecciones, de su desempleo, de sus condiciones económicas... Las condiciones estructurales perjudiciales son negadas y traspasadas al individuo, que por supuesto es incapaz de controlar (de la Mata, 2017). Esta agresión redirigida *hacia uno mismo* lleva a la persona a *enfermar*, “el sujeto se explota hasta quedar *abrasado (burnout)*, el proyecto se revela un proyectil contra uno mismo” (B.-C. Han, 2014; B. C. Han, 2016).

Las emociones son *performativas*, es decir, evocan acciones determinadas. Nacen a un nivel prerreflexivo y se regulan a través del sistema límbico. El neoliberalismo toma el poder sobre las emociones para influir en las acciones a este nivel semiinconsciente (B.-C. Han, 2014) y, nos ofrece, para mantenernos en pie ante la competición autodestructiva, múltiples estrategias de *managment personal*, coaching o autoayuda para optimizar la mente (B.-C. Han, 2014). El sufrimiento psíquico pasa a convertirse en una mercancía que genera valor (B.-C. Han, 2015).

## CONCLUSIONES

¿Qué supone que al nuevo *inconsciente social* le sea inherente este afán de maximizar la producción?: la inevitabilidad de estar *siempre* alerta (B.-C. Han, 2015). El infarto que finalmente acaba teniendo el protagonista de la película, podría asemejarse al *infarto psíquico* (B.-C. Han, 2015) que había tenido previamente provocado por el agotamiento, el aislamiento, la carencia de vínculos, la sensación de fracaso e insuficiencia en la *presión por el rendimiento*. El síndrome de desgaste ocupacional ilustra un alma agotada, quemada, infartada (B.-C. Han, 2015). La masificación de los estímulos, de la información, el trabajo etc., acaban por obstruir y congestionar la circulación y la comunicación, pudiendo causar *un infarto* en los individuos.

El exceso de *hiperproducción, hiperrendimiento e hiperinformación*, son una amenaza para nuestro sistema fisiológico y psicológico (B. C. Han, 2016), que nos llevan a quebrantarnos. Hoy día, lo habitual cuando la voluntad ya no puede responder al mandato social de “*si quieres puedes*”, es buscar soluciones individuales que conforman un *laberinto terapéutico* que recorreremos en busca de alguna cura para nuestro malestar, esté clasificado o no en las tablas diagnósticas (Espai en Blanc, 2017). Sin embargo, aunque algunas de las herramientas y técnicas que se proponen desde distintos marcos teóricos (médicos, psicoterapéuticos, alternativos, etc.) puedan funcionar en cierto momento y permitirnos continuar con nuestro *rendimiento* en la sociedad del *malestar*, estos planteamientos borran la necesidad de denunciar las causas comunes que generan este sufrimiento. De *fracasados* nos convertimos en *enfermos* y olvidamos así la matriz estructural que

sostiene estas condiciones de vida que *no dejan vivir* (Espai en Blanc, 2017). *La vida nunca ha sido tan efímera como hoy* (B. C. Han, 2016). La hiperactividad y la aceleración como intento para compensar el vacío de sentido nos lleva a convertirnos en *zombies*: seres que no mueren, pero que no viven tampoco (B. C. Han, 2016).

Resulta fundamental, si queremos mejorar la salud y aliviar el sufrimiento de las personas en nuestra época, pensar de manera crítica los modos de vida generados por las características de nuestra sociedad y reclamar cambios a nivel político que permitan a las personas una vida que no resulte constantemente amenazadora. Yoon, en la parte final de la película se pregunta: “¿Cómo hace la gente para tumbarse solo y no hacer nada?”. Apaguemos el ordenador y el móvil y busquemos la respuesta.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

- Achotegui, J. (2014). La biopolítica, 30 años después. Vigencia de Michel Foucault. *Diario Público*, p. Online. Retrieved from <https://blogs.publico.es/joseba-achotegui/2014/02/16/la-biopolitica-30-anos-despues-vigencia-de-michael-foucault/>
- Agus, D. B. (2012). El poder de la rutina. In *El fin de la enfermedad*. Editorial Ariel.
- BAR project. (2017). El derecho a ser infeliz. Sobre las políticas de control del comportamiento humano la psicotropificación de la sociedad. In N. Ancarola, D. Gasol, & L. Manonelles (Eds.), *Politizaciones del malestar* (Primera, pp. 61–64). Barcelona: Rayo Verde Editorial.
- Bauman, Z. (2006). *Vida líquida* (Primera). Barcelona: Espasa Libros.
- “Bifo” Berardi, F. (2009). *Precarious Rhapsody: Semiocapitalism and the Pathologies of the Post-Alpha Generation*. Londres: Minor Compositions.
- Buchanan, J., & Kock, N. (2001). Information Overload : A Decision Making Perspective. In M. Köksalan & et al. (Eds.), *Multiple Criteria decision Making in the New Millennium*. Springer- Verlag Berlin Heidelberg.
- Campuzano Montoya, M. (2018). Subjetividad, vínculos y violencia. El neoliberalismo y las consecuencias psíquicas de las nuevas formas de dominación. (M. F. González, Ed.) (Primera). Madrid: Editorial Grupo 5.
- Cozolino, L. (2002). *The neuroscience of psychotherapy: Building and rebuilding the human brain*. New York: Norton.
- de la Mata, I. (2017). Salud mental y neoliberalismo. In *Salud mental y capitalismo*. Madrid: Cisma Editorial.
- Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Rev Chil Neuro-Psiquiat*, 48(4), 307–318.
- Echeburúa, E. (2016). Estrés y recursos de afrontamiento en la sociedad contemporánea. *Avances En Salud Mental*, 15(1), Online.
- Espai en Blanc. (2017). La interioridad común del malestar. In N. Ancarola, D. Gasol, & L. Manonelles (Eds.), *Politizaciones del malestar* (Primera, pp. 53–60). Barcelona: Rayo Verde Editorial.
- Fernández-Savater, A. (2017). Una fuerza vulnerable. El malestar como energía de transformación social. In N. Ancarola, D. Gasol, & L. Manonelles (Eds.), *Politizaciones del malestar* (Primera, pp. 37–52). Barcelona: Rayo Verde Editorial.
- Fernández Montalvo, J., & Echeburúa, E. (1998). Laboro-dependencia: cuando el trabajo se convierte en adicción. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 3(2), 103–120.
- Fisher, M. (2018). La privatización del estrés. In *Realismo Capitalista: ¿No hay alternativa?* (Primera). Buenos Aires: Caja Negra.

- Foucault, M. (2005). *El poder psiquiátrico* (1a). Madrid: Ediciones Akal.
- Frances, A. J. (2016). ADHD Is Overdiagnosed, Here's Proof. Let's stop turning immaturity into a mental disorder. *Psychology Today*.
- Galinowski, A., Tanneau, E., & Levy-Soussan, P. (2003). *Psicoimmunología*. Encyclopédie Médico-Chirurgicale, Online.
- Garcés, M. (2017). *Nueva ilustración radical*. Barcelona: Editorial Anagrama.
- Han, B.-C. (2014). *Psicopolítica. Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder* (Primera). Barcelona: Herder Editorial S.L.
- Han, B.-C. (2015). *La sociedad del cansancio* (Primera). Barcelona: Herder Editorial S.L.
- Han, B. C. (2016). *Topología de la violencia* (Primera). Barcelona: Herder Editorial S.L.
- Han, B. C. (2018). *En el enjambre* (Primera). Barcelona: Herder Editorial S.L.
- Layton, T. J., Barnett, M. L., Hicks, T. R., & Jena, A. B. (2018). Attention Deficit–Hyperactivity Disorder and Month of School Enrollment. *The New England Journal of Medicine*, 379(22), 2122–2130.  
<https://doi.org/10.1056/NEJMoa1806828>
- MacLean, P. D. (1990). *The triune brain in evolution*. New York: Plenum Press.
- Moscato, M. S. (2009). De la mente a la célula: impacto del estrés en la psiconeuroinmunoendocrinología. *Liberabit*, 15(2), 143–152.
- Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2009). *El trauma y el cuerpo: Un modelo sensoriomotriz de psicoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Orgaz Barnier, P. (2014). Los trastornos psicósomáticos. *Avances En Salud Mental*, 13(3).
- Peran, M. (2017). Fatiga. In N. Ancarola, D. Gasol, & L. Manonelles (Eds.), *Politizaciones del malestar* (Primera). Barcelona: Rayo Verde Editorial.
- Porges, S. W. (2001). The polyvagal theory: Phylogenetic substrates of a social nervous system. *International Journal of Psychophysiology*, 42(2), 123–146.
- Reguera Nieto, E. A. (2015). Apego, cortisol y estrés en adultos, una revisión narrativa. *Revista de La Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(125), 53–77. <https://doi.org/10.4321/S0211-57352015000100005>
- Rodríguez Vega, B., Fernández Liria, A., & Bayón Pérez, C. (2009). Neurobiología interpersonal. In T. Palomo, M. Jiménez Arriero, A. Fernández Liria, M. Gómez Beneyto, & J. Vallejo Ruiloba (Eds.), *Manual de Psiquiatría* (pp. 107–114). Madrid: Ene Life.
- Rothschild, B. (2000). *The Body Remembers: the psychophysiology of trauma and trauma treatment*

(Primera). Nueva York: Norton professional book.

Samper, E. (2018). La "tormenta perfecta" para el sobrediagnóstico del TDAH. *Eldiario.Es*.

Sánchez, P. ., Sirera, R., Peiró, G., & Palmero, F. (2008). Estrés, depresión, inflamación y dolor. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, XI(28).

Siegel, D. J. (2009). Mindful Awareness, Mindsight, and Neural Integration. *The Humanistic Psychologist*, 37(2), 137–158. <https://doi.org/10.1080/08873260902892220>

Siegel, D. J. (2019). The mind in psychotherapy : An interpersonal neurobiology framework for understanding and cultivating mental health. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 92, 224–237. <https://doi.org/10.1111/papt.12228>

Southwood, I. (2010). *Non-Stop Inertia*. Londres: Zero Books.

Thamrongrattanarit, N. (2015a). Heart Attack. Tailandia: GMM Tai Hub. Retrieved from <http://nawapolnawapol.com/index.php/post/work/heart-attack-working-title>

Thamrongrattanarit, N. (2015b). Heart Attack. Retrieved June 3, 2019, from <http://nawapolnawapol.com/index.php/post/work/heart-attack-working-title>