



---

**Universidad de Valladolid**

Facultad de  **Filosofía y Letras**

**Grado de Filosofía**

**La sociedad del cansancio en  
tiempos de pandemia: una reflexión  
filosófica sobre el pensamiento de  
Byung-Chul Han**

**Olga López Riquelme**

**Tutor: Luca Valera**

**Departamento de Filosofía**



**Resumen:**

El presente trabajo se centra en la filosofía de Byung-Chul Han y su relevancia en el contexto actual. Han aborda temas como la sociedad del cansancio, la hiperconectividad y la cultura del rendimiento. A través de su análisis crítico, el autor explora cómo el exceso de positividad y la falta de otredad en nuestra sociedad contemporánea afectan nuestra salud emocional, nuestras relaciones sociales y nuestra percepción del poder. Además, se examinan conceptos como la autoexplotación, la alienación y la deshumanización en el contexto de la sociedad actual. El COVID-19 ha exacerbado estos problemas, evidenciando la fatiga informativa causada por la sobreexposición a la información, la propagación de la desinformación en las redes sociales y las preocupaciones sobre la privacidad y la vigilancia. Este trabajo busca profundizar en las ideas de Han y reflexionar sobre su aplicación en nuestra realidad, ofreciendo una visión enriquecedora y provocadora sobre los desafíos y posibilidades de nuestro tiempo.

**Palabras clave:** Byung-Chul Han, sociedad de rendimiento, sociedad del cansancio, rendimiento, Covid-19.

## Contenido

1. Introducción.....	4
2. Biografía del autor.....	5
3. La filosofía de Byung-Chul Han .....	8
3.1. El concepto de <i>otredad</i> en la sociedad inmunológica.....	8
3.2. Poder, positividad y autoexplotación .....	13
3.3. Hipercomunicación vs vacío .....	19
4. Reflexiones sobre una implicación actual: COVID-19 .....	25
4.1 La crisis del Covid-19 .....	25
4.2 La lectura de la crisis a través de la filosofía del autor .....	28
5. Bibliografía.....	36

# 1. Introducción

En el presente trabajo, se analizará la obra de Byung-Chul Han y su particular visión de la sociedad contemporánea. Explicaremos sus principales conceptos y argumentos, y trataremos de comprender la relevancia de sus ideas para el mundo en el que vivimos.

El autor es un reconocido filósofo y ensayista surcoreano, que ha ganado prominencia en el ámbito intelectual contemporáneo por su perspectiva crítica sobre la sociedad y la cultura digital, así como por sus reflexiones sobre la sociedad del rendimiento y la problemática del exceso de positividad en la era actual. En su obra, Han aborda temas fundamentales como la sociedad del cansancio, el agotamiento del individuo, la vigilancia digital y la sobreexplotación del ser humano en la búsqueda constante de productividad.

A través de un resumen de la filosofía de Byung-Chul Han, así como de un análisis de sus conceptos y teorías en el contexto del COVID-19, este trabajo pretende profundizar en la relevancia de su pensamiento para comprender y reflexionar sobre los desafíos que enfrentamos como sociedad en medio de esta crisis global. Al hacerlo, buscamos abrir un espacio de diálogo crítico y reflexivo que nos permita cuestionar nuestras suposiciones y perspectivas actuales, y explorar nuevas formas de enfrentar los desafíos presentes y futuros. Estas reflexiones nos invitan a cuestionar los valores que tenemos como sociedad y a repensar la forma en la que nos relacionamos con los demás.

En el contexto del COVID-19, una pandemia global que ha transformado radicalmente nuestras vidas y ha generado desafíos sin precedentes, es pertinente explorar las ideas de Han y su capacidad para iluminar nuestra comprensión de esta crisis sanitaria y social. ¿Cómo se relaciona la filosofía de Han con los efectos psicológicos y sociales del confinamiento, la incertidumbre y la emergencia sanitaria?

A través de este análisis, se busca obtener ideas valiosas para repensar nuestras formas de vida, nuestras relaciones y nuestros sistemas sociales, en la medida que buscamos construir un futuro más resiliente y sostenible.

## 2. Biografía del autor

Byung-Chul Han es un filósofo y ensayista de origen surcoreano, conocido por sus obras que abordan temas relacionados con la sociedad contemporánea, la tecnología y la cultura del rendimiento.

En los últimos años el filósofo Byung-Chul Han ha ido ganando popularidad gracias a sus estudios humanísticos y a sus reflexiones filosóficas principalmente sobre la sociedad contemporánea en un mundo globalizado y digitalizado, siendo considerado uno de los pensadores más importantes de la actualidad (Arellano, 2016).

Byung-Chul Han es un filósofo surcoreano contemporáneo que nació en Seúl, Corea del Sur, el 17 de septiembre de 1959. Comenzó estudiando metalurgia en la ciudad que nació, en los años 80, y para que sus padres le dejaran ir a Alemania, les dijo que seguiría sus estudios en dicho país ya que había sido admitido en la Universidad Técnica de Clausthal-Zellerfeld, donde continuaría dichos estudios, sin embargo, les había mentado (Rocca, 2017). Es entonces cuando cambia radicalmente su rumbo y con 22 años se traslada a Alemania, donde comienza a interesarse principalmente por la literatura, sin embargo, pronto comenzará a interesarse también por la Filosofía. Estudia Filosofía en la Universidad de Friburgo y logra graduarse de Literatura y de Teología en la Universidad de Munich (Arellano, 2016).

A pesar de que al llegar a Alemania desconocía el nombre de Martin Heidegger, terminaría redactando su tesis doctoral acerca de este autor, cuya obra ejerció una significativa influencia en varios de sus escritos. Como consecuencia, se convertiría en docente universitario después de defender su tesis sobre Martin Heidegger (Montoya, 2021).

Tras su extensa formación académica, ha desarrollado su docencia en varias universidades, trabajando como profesor de la Universidad de Basilea, ubicada en Suiza, y en la Universidad de Artes y Diseño de Karlsruhe en Alemania. Desde 2012 desarrolla su labor docente en la Universidad de Künste, Berlín, donde enseña Filosofía y Estudios Culturales (Contreras, 2020).

Sus obras las escribe en alemán, sin embargo han sido ampliamente traducidas y tienen actualmente un gran impacto en el pensamiento filosófico contemporáneo. En ellas, se centra en la crítica del capitalismo, la tecnología y, en general, a la vida contemporánea y las nuevas formas de esclavitud neoliberales que caracterizan al hombre moderno (Montoya, 2021).

Entre sus obras más conocidas se encuentran *La sociedad del cansancio* (2010), *La sociedad de la transparencia* (2012) y *La agonía del eros* (2012) en las que presenta un análisis de la sociedad contemporánea (Contreras, 2020). En sus escritos, Han reflexiona sobre la naturaleza de la sociedad actual y su relación con la tecnología, el individualismo y la cultura del rendimiento. Las obras de Byung-Chul Han son una crítica a la sociedad contemporánea y una invitación a reflexionar sobre los valores y principios que guían nuestras vidas en la era de la tecnología y el individualismo.

En *La sociedad del cansancio* (2012), Han analiza el fenómeno del cansancio y la fatiga que caracterizan a la sociedad contemporánea, ya que el rendimiento y la productividad se han convertido en valores centrales. Según el autor, esta sociedad del rendimiento, individualidad y competencia ha llevado a una sociedad agotada y enferma física y emocionalmente, que niega el sufrimiento y la fragilidad humana.

En *La sociedad de la transparencia* (2013), reflexiona sobre el papel de la transparencia y la vigilancia en la sociedad actual, en la que la información se ha convertido en un bien preciado y el control se ejerce de forma cada vez más sutil y eficiente. Según Han, esta sociedad de la transparencia lleva a una pérdida de la privacidad y la individualidad, y a una homogeneización de la sociedad.

En *En el enjambre* (2014a), Han aborda la cuestión de la globalización y la diversidad cultural, y analiza cómo la tecnología y la comunicación instantánea están transformando las relaciones entre las personas y los pueblos. Han sostiene que la globalización lleva a una uniformización de la cultura y a una pérdida de la diversidad cultural.

En *Psicopolítica* (2014b), analiza cómo el poder se ha transformado en la sociedad contemporánea a través de la utilización de mecanismos psicológicos. Explora cómo el control social se ha internalizado en la mente de los individuos a través de la lógica del rendimiento, la transparencia y la autoexplotación, generando una sociedad de cansancio y depresión.

En *Sobre el poder* (2016), examina el concepto de poder y su relación con la sociedad y el individuo. Expone cómo el poder ya no se ejerce únicamente a través de instituciones y represiones externas, sino que se ha interiorizado en nuestra propia voluntad y en la búsqueda constante de éxito y reconocimiento. Analiza cómo esta dinámica afecta nuestra libertad y autonomía.

Han ha recibido numerosos premios por su trabajo, entre ellos el Premio Lessing de Crítica Literaria en 2012 y el Premio Ernst Bloch en 2014.



### 3. La filosofía de Byung-Chul Han

Con el propósito de ofrecer una visión más amplia y detallada del pensamiento del reconocido filósofo y ensayista Byung-Chul Han, en este epígrafe trataré de abordar los conceptos más representativos de su obra. El autor, a través de su extensa bibliografía, ha explorado una gran variedad de temas entre los que veremos el concepto de otredad, basado en su concepción de la sociedad del cansancio, el poder, la positividad, la hipercomunicación y el vacío. A lo largo de este apartado, examinaremos cada uno de estos conceptos con el objetivo de comprender su relevancia en la sociedad actual, para finalizar reflexionando sobre sus implicaciones en tiempos de pandemia.

La relevancia y trascendencia de su obra radica en su capacidad para reflexionar sobre la realidad contemporánea de manera crítica, proponiendo nuevas formas de interpretar y entender el mundo que nos rodea. En este sentido, resulta de gran interés realizar una síntesis de sus principales ideas y conceptos, para tratar de compararlo con otros autores o corrientes filosóficas que abordan las mismas problemáticas.

#### **3.1. El concepto de *otredad* en la sociedad inmunológica**

Para comprender el concepto de *La sociedad del cansancio* (2012) acuñado por el autor, es necesario partir de su explicación acerca de las características que definen a cada sociedad a través de las diferentes épocas, las cuales evolucionan con el paso de los años. El autor considera que cada “época tiene sus enfermedades emblemáticas” (Han, 2012, p.11) y actualmente nos encontramos, desde el inicio del siglo, en la época neuronal, la cual se caracteriza por “enfermedades neuronales como la depresión, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), el trastorno límite de la personalidad (TLP) o el síndrome de desgaste ocupacional (SDO)” (Han, 2012, p.11), causadas por un “exceso de positividad” (Han, 2012, p.12). En esta sociedad neuronal, las fuentes de producción y rendimiento son el cerebro y la mente, de ahí que se generen, y cada vez más, trastornos mentales como los citados (Han, 2012).

Para entender la comparación entre enfermedades neuronales e inmunológicas y percibir sus diferencias de manera clara, será necesario comenzar explicando el símil que se establece

entre ellas. Según este símil, las enfermedades neuronales se explican en función de cómo actúan las enfermedades inmunológicas.

Para poder comprender estas nuevas enfermedades, lo compara con la época pasada caracterizada por enfermedades inmunológicas. En aquellas enfermedades, se distinguía claramente entre lo que era propio (adentro, en el interior del organismo) y lo extraño (fuera, exterior del organismo). En consecuencia, el sistema inmunológico trataba de repeler todo lo que era extraño, es decir, todo aquello que procedía del exterior y se consideraba ajeno, extraño u otra entidad, lo que el autor denomina, la otredad (Han, 2012).

Sin embargo, si desaparece la otredad y la extrañeza, solo queda la diferencia, la cual, no provoca una reacción inmunológica, pues es precisamente esa otredad “la categoría fundamental de la inmunología” (Han, 2012, p. 14), la única que es capaz de hacer saltar los mecanismo de las reacciones inmunológicas. Esta diferencia, siguiendo con el símil de lo inmunológico, supone lo idéntico, es decir, aquello que no provoca ninguna reacción inmunológica, pues, al ser igual, no hay nada de extraño en ello. La desaparición de la otredad y la extrañeza en la sociedad contemporánea se vincula con el fenómeno de la positividad y la autoexplotación. Han sostiene que en la sociedad del cansancio, donde se busca constantemente el éxito y el rendimiento, la competencia y la presión por ser exitoso, las personas tienden a ser más individualistas y a perder la capacidad de reconocer al otro como un ser distinto y autónomo. En lugar de eso, se enfocan en sí mismas y en sus propias necesidades. Esta falta de otredad y extrañeza implica la desaparición de la alteridad en las relaciones sociales, donde cada persona se convierte en una especie de competidor, dando lugar a una falta de empatía y reconocimiento del otro, lo que puede generar el deterioro de las relaciones interpersonales (Han, 2012).

En la actualidad, ha tenido lugar un cambio de paradigma ya que el campo de la inmunología en medicina ha perdido parte de su importancia. En el pasado, la inmunología se centraba en combatir enfermedades causadas por agentes externos, como bacterias, virus y otros elementos patógenos. Sin embargo, dado que estas enfermedades han sido combatidas, o ya se conoce cómo hacerlo, en la actual sociedad contemporánea se cambia este paradigma y aparecen nuevas enfermedades que provienen del propio interior de los sujetos (De Landázuri, 2017). No obstante, a finales de 2019 volvió a ponerse el foco sobre las enfermedades inmunológicas tras el avance de la enfermedad respiratoria del Covid-19 causada por el virus SARS-CoV-2.

Precisamente, esta ausencia de otredad significa, para el autor, que vivimos en un tiempo escaso de negatividad, en la que la pérdida de la noción del otro como algo diferente e independiente de nosotros mismos, ha generado un exceso de positividad en nuestra sociedad, o lo que es lo mismo, un tiempo escaso de negatividad. Esto significa que nos encontramos en un periodo en el que se enfatiza en exceso lo positivo, negando e ignorando lo negativo, es decir, todo lo que son diferencias, desacuerdos o críticas que pueden enriquecer nuestra comprensión del mundo y nuestro crecimiento personal. Este exceso de positividad puede generar una presión para mantener una imagen positiva y exitosa en todo momento. En lugar de reconocer y aceptar nuestras debilidades, imperfecciones y dificultades, nos enfocamos en mostrar solo los aspectos positivos y exitosos de nuestras vidas. Esto puede llevar a una falta de autenticidad y a una sensación de que debemos estar siempre en un estado de logro y éxito constante (Han, 2012).

Esto se debe a que la ausencia de otredad implica la falta de negatividad, es decir, la incapacidad de distinguir entre lo que es deseable y lo que no lo es. Por lo tanto, actualmente nos encontramos en la época en la que la violencia parte de lo idéntico (no hay otredad). En una sociedad sin otredad, los individuos están siempre en competencia por la atención y el reconocimiento de los demás, lo que lleva a un exceso de positividad y a una falta de diferenciación. Esta falta de diferenciación entre lo deseable y lo indeseable puede llevar a una falta de autenticidad y a una sociedad superficial en la que se busca constantemente la aprobación y el reconocimiento de los demás. Esto puede generar presión para mantener una imagen positiva y exitosa, limitando nuestra capacidad de reconocer y aceptar nuestras propias debilidades y dificultades. Además, se puede dar prioridad a la aprobación y el reconocimiento externos (Han, 2012).

Esto puede generar presión para mantener una imagen positiva y exitosa, limitando nuestra capacidad de reconocer y aceptar nuestras propias debilidades y dificultades. Además, se puede dar prioridad a la aprobación y el reconocimiento externos. Es importante tener en cuenta que la búsqueda de la perfección y la competencia constante pueden generar un impacto negativo en nuestra salud mental y emocional. La presión por mantener una imagen positiva y exitosa puede generar estrés, ansiedad y una sensación de insatisfacción constante, ya que siempre se busca la validación externa y la comparación con los demás.

De este modo, entraríamos en el siglo XXI en el mundo post-inmunológico donde la estructura ya no se rige por relaciones dialécticas como dentro/fuera, propio/extraño,

conocido/enemigo, etc. sino por la positividad y un conjunto de partes iguales. Esta igualdad, sin embargo, es meramente formal, ya que en realidad se produce una gran desigualdad en términos de recursos y poder (Arellano, 2016).

¿Qué sucede cuando las defensas del organismo, el sistema inmunológico, no tienen nada extraño contra lo cual luchar? En este caso, no se producen anticuerpos y por lo tanto, tampoco se refuerzan las defensas del organismo. Así, la única respuesta que se observa frente a lo idéntico es la violencia neuronal, que puede manifestarse como “el agotamiento, la fatiga y la asfixia” (Han, 2012, p.19). Es por ello que podemos decir que “la positivización del mundo permite la formación de nuevas formas de violencia” (Han, 2012, p. 22).

Tras el anterior análisis, podemos observar un concepto diferente del que tiene Roberto Esposito respecto a la inmunología. Roberto Esposito (2012) es un autor contemporáneo que a lo largo de su filosofía también ha abordado el tema de la inmunología en relación con la filosofía política, no obstante, como veremos, tiene una perspectiva diferente a Han.

Esposito (2005) se centra en la idea de que la inmunidad es una estrategia de protección que emplea el organismo para protegerse de agentes externos que pueden amenazar su supervivencia, como enfermedades y otras amenazas. La inmunidad funciona como una barrera para establecer límites entre el organismo y su entorno más cercano.

Hasta aquí, podríamos considerar que ambos autores tienen un concepto similar sobre la inmunología, ya que ésta supone una lucha contra lo externo, lo extraño, lo negativo que mencionaba Han, es decir, ambos se basan en un concepto puramente científico. Sin embargo, tras este primer acercamiento, ambos autores se distancian, pues para Han la falta de otredad nos lleva hacia un nuevo campo, el del exceso de positividad y las enfermedades neuronales. Mientras que para Esposito, en la medida en que el organismo podría reaccionar de manera excesiva ante los agentes externos, puede hacer que esta protección se convierta en una estrategia de negación y llevar a la destrucción del propio organismo. Por lo tanto, para este autor, la inmunidad no solo protegería al organismo sino que tiene la capacidad de convertirse en una amenaza para sí mismo. En el contexto de la política, la inmunidad también se refiere a la capacidad de las sociedades para protegerse contra aquello que es considerado una amenaza, ya sea física, social o política:

La inmunización, natural o inducida, implica la capacidad del organismo de resistir, gracias a sus propios anticuerpos, a una infección procedente de un virus externo.

Superponiendo las dos semánticas, la jurídica y la médica, bien se puede concluir que, si la comunidad determina la fractura de las barreras de protección de la identidad individual, la inmunidad constituye el intento de reconstruirla en una forma defensiva y ofensiva contra todo elemento externo capaz de amenazarla (Esposito, 2012, pp. 104).

La principal diferencia radica en que para Han la inmunidad es una estrategia de protección contra el exterior, la otredad, es decir, llevado al campo político, contra la explotación del otro y sobrecarga de trabajo. Sin embargo, para Esposito la propia inmunidad es una estrategia de protección que puede, en sí misma, suponer una amenaza para el sujeto:

La inmunidad, aunque necesaria para la conservación de nuestra vida, una vez llevada más allá de un cierto umbral, la constriñe en una suerte de jaula en la que acaba por perderse no sólo nuestra libertad, sino el sentido mismo de nuestra existencia [...] Si la inmunidad tiende a encerrar nuestra existencia en círculos, o recintos, no comunicados entre sí, la comunidad, más que ser un cerco mayor que el que los comprende, es el pasaje que, cortando las líneas del confín, vuelve a mezclar la experiencia humana liberándola de su obsesión por la seguridad (Esposito, 2012, pp. 114-115).

En otras palabras, mientras que la inmunidad nos encierra y nos mantiene aislados en nuestras propias esferas individuales, la comunidad rompe con esos límites y nos permite mezclarnos con otros seres humanos. La comunidad es vista como un medio para liberar a la experiencia humana de su obsesión por la seguridad y el aislamiento. Esposito sugiere que la comunidad nos permite superar el enfoque excesivamente centrado en la seguridad y nos invita a interactuar y conectarnos con otros, reavivando así nuestra experiencia humana de una manera más amplia y enriquecedora (Esposito, 2012).

Han en una de sus obras (2012) ataca la idea que Esposito tiene sobre la inmunología porque considera que incluye en ella problemas o sucesos que nada tiene que ver con la época inmunológica, que recordemos que para Han es una época de lucha vírica, del organismo contra agentes externos como los virus o las bacterias, pero no como Esposito hace más extenso y trata de extenderlo hacia la sociedad y así incluir en esta otredad a la globalización, incluyendo en ella temas políticos, como la inmigración, que se basan en la respuesta ante un peligro en general. No obstante, para Han estos son problemas del pasado y no amenazas reales que tengamos que ser cuestionados en las sociedades contemporáneas.

La lectura con la que no está de acuerdo Han es que para Esposito la inmunidad se convierte en una forma de exclusión y separación de lo diferente, no solo a nivel de organismo, sino también exterior, lo que tiene consecuencias negativas para la comunidad, pues supone una forma de dividir y disgregar. Sin embargo, a este respecto, Esposito argumenta que la biopolítica debe ser entendida como una forma de gestión de la vida, en lugar de como una forma de control y dominación, para la construcción de una comunidad inclusiva y abierta (Esposito, 2012).

### **3.2. Poder, positividad y autoexplotación**

El autor considera que la falta de otredad ha propiciado un cambio de paradigma en las sociedades contemporáneas, que se caracteriza por una deficiencia de negatividad, o lo que es lo mismo, un exceso de positividad. Ya no luchamos contra lo distinto o lo externo, sino que lo hacemos contra lo idéntico, que como vimos en el apartado anterior propicia el desarrollo de enfermedades neuronales, las cuales caracterizan a nuestra época, como el estrés o el cansancio crónico de las personas.

Según Han, en esta sociedad, las personas se convierten en sus propios opresores, ya que se sienten obligados a maximizar su rendimiento en todas las áreas de su vida, lo que puede llevar a la depresión, la ansiedad y el agotamiento. Es este exceso de positividad y la falta de negatividad lo que le permiten al autor describir una sociedad en la que el rendimiento y la eficiencia se convierten en valores fundamentales (Han, 2012).

“La sociedad disciplinaria es una sociedad de la negatividad. La define la negatividad de la prohibición. El verbo modal negativo que la caracteriza es el «no-poder» (Nicht-Dürfen). Incluso al deber (Sollen) le es inherente una negatividad: la de la obligación” (Han, 2012, p. 26). Así es como nos encontramos en una sociedad del rendimiento en tanto que se despoja de la negatividad y se caracteriza por el verbo modal positivo *poder*, entendido como posibilidad o tener la capacidad de hacer algo. De este modo, se ha pasado de una sociedad disciplinada y negativa, caracterizada por el deber, a una sociedad de rendimiento, representada por el afán de productividad, positivismo y el poder hacer (Han, 2012).

Su máxima expresión la encontramos actualmente en eslóganes como “Yes, we can” usado en la campaña de Barack Obama en las elecciones de 2008 o el ya icónico “Just do it” usado a nivel mundial por la famosa marca Nike. El poder, entendido como la facultad o capacidad

de llevar a cabo una acción. “Los proyectos, las iniciativas y la motivación reemplazan la prohibición, el mandato y la ley. A la sociedad disciplinaria todavía la rige el no. Su negatividad genera locos y criminales. La sociedad de rendimiento, por el contrario, produce depresivos y fracasados” (Han, 2012, p. 27).

En la sociedad del cansancio, el *poder* se entiende como la capacidad de hacer, de producir y de rendir en un ambiente de competencia constante. Esta idea del poder está íntimamente ligada a la noción de éxito y de logro, que se han convertido en valores supremos en la cultura actual. Es por ello, que “la libertad del *poder hacer* genera incluso más coacciones que el disciplinario deber. El deber tiene un límite. El poder hacer, por el contrario, no tiene ninguno” (Han, 2014b, p. 7).

Si nos imaginamos una empresa tradicional en la que existe una estructura jerárquica, basada en el deber y en la disciplina, las tareas y las responsabilidades están definidas y establecidas por unas normas y reglamentos. En esta empresa, cada persona tiene un conjunto específico de deberes y obligaciones que debe cumplir, y su rendimiento se evalúa principalmente en función de su capacidad para seguir las reglas y cumplir con los estándares establecidos. Así, el rendimiento de un peón de una fábrica de vidrio podría ser evaluado en base al número de botellas que logra etiquetar en una jornada laboral. Tiene claras sus tareas, objetivos y límites, pues el deber impuesto limita su capacidad de tomar decisiones y de realizar nuevas tareas, pues su trabajo se basa en acatar una órdenes y realizar el trabajo exigido, lo que no deja lugar a la autorrealización, la creatividad o la autonomía. Sin embargo, en el lado del poder hacer, nos imaginamos a un individuo que trabaja en una empresa de marketing en la que hay una alta competencia y lo que más se valora es la capacidad de hacer, producir y rendir constantemente, siendo siempre original y creativo. Se trata de un trabajo en el que el trabajo está menos acotado, por lo tanto esta persona tiene muchísima más libertad para desempeñar su trabajo y puede usar todas las herramientas necesarias para lograrlo. Sin embargo, esa libertad también conlleva una presión constante de ser siempre más productivo, de superar los resultados anteriores y de cumplir con las expectativas establecidas por la empresa y la sociedad en general. Aunque esta persona tiene la libertad de poder hacer, también se enfrenta a una serie de coacciones. La presión por alcanzar metas cada vez más altas puede generar estrés, ansiedad e incluso un agotamiento extremo. La sensación de tener que estar constantemente a la altura de las exigencias puede ser abrumadora y limitar su libertad individual.

En este ejemplo, se ilustra cómo la libertad del poder hacer, en un contexto de alta competencia y búsqueda de éxito, puede generar coacciones psicológicas y emocionales. A diferencia del deber en una sociedad disciplinaria, que tiene límites claros y definidos, el poder hacer no establece límites precisos, lo que puede llevar a una presión constante y a la pérdida de la propia autonomía y bienestar. Por lo tanto, es así como para el autor esta coacción se vuelve paradójica, ya que es esta libertad la que genera coacciones, por lo que podemos decir que libertad y coacción coinciden (Almendros, 2018). Pese a que la libertad y la coacción deberían ser lo contrario, la libertad del poder hacer sin límites, genera coacciones. Un ejemplo de ello son las ya mencionadas enfermedades neuronales, como la depresión. El poder hacer puede generar una presión constante para seguir produciendo y logrando, lo que puede llevar a una sensación de agotamiento y estrés crónico (Han, 2014b).

Según el autor, esta sociedad del rendimiento se ha gestado a partir de la sociedad disciplinaria del siglo XIX, en la cual, el poder se ejercía a través de la represión y la exclusión, hacia una sociedad en la que el poder se ejerce mediante la inclusión y la persuasión. En lugar de ser víctimas de la represión y la explotación, como en la sociedad disciplinaria, donde el individuo era sometido a un control constante por parte del poder, mediante normas, reglas y sistemas de vigilancia, ahora somos víctimas de nuestra propia libertad y de la imposición de nuestros propios límites (Han, 2012).

Al coincidir la libertad y la coacción y el sujeto del rendimiento es un esclavo absoluto, que aun sin amo, se explota a sí mismo. Según Han, este tipo de poder se ha convertido en una forma de autoexplotación en la que los individuos se imponen a sí mismos. Se trata de una presión constante para rendir al máximo y cumplir con las expectativas del entorno. En la sociedad del rendimiento, nos sentimos obligados a estar siempre en movimiento, a producir y a tener éxito en todo lo que hacemos. Esto se debe a que el éxito se ha convertido en la forma de medir nuestro valor como individuos y como sociedad. Esta autoexigencia, combinada con la sobrecarga de estímulos y la necesidad de estar siempre conectado y disponible, genera un estado de cansancio crónico que puede llevar a la depresión y al agotamiento emocional (Han, 2014b).

Cuando un individuo no logra alcanzar un rendimiento que considera satisfactorio, tiene lugar la presión por rendimiento y se obtienen personas depresivas y fracasadas. “El hombre depresivo es aquel animal laborans que se explota a sí mismo, a saber: voluntariamente, sin coacción externa. Él es, al mismo tiempo, verdugo y víctima” (Han, 2012, p. 30). Se trata de



una explotación que se impone él mismo, sin necesidad de coacción externa, y conlleva una tendencia a la autoagresión. Así, “la mera vida y el trabajo son las caras de la misma moneda” (Han, 2014b, p. 7).

En consecuencia, “la depresión es la enfermedad de una sociedad que sufre bajo el exceso de positividad. Refleja aquella humanidad que dirige la guerra contra sí misma” (Han, 2012, p. 31). El autor sostiene que la autoexplotación es una consecuencia de la sociedad del rendimiento. La autoexplotación es una situación en la que el individuo se somete a una carga excesiva de trabajo y rendimiento, en busca de una libertad que se convierte en paradójica, ya que esta situación genera nuevas obligaciones y responsabilidades, lo que se traduce en un campo de trabajos forzados para cada persona. “Quien fracasa en la sociedad neoliberal del rendimiento se hace a sí mismo responsable y se avergüenza, en lugar de poner en duda a la sociedad o al sistema” (Han, 2014b, p. 10). Se da, por lo tanto, una autoagresión y una falta de cuestionamiento a la sociedad o al sistema, que en lugar de hacer del explotado un revolucionario que lucha por su libertad, se deprime (Han, 2014b). El autor considera que la autoexplotación es un logro del neoliberalismo, ya que se induce al individuo a creer que es libre y emprendedor, pero al mismo tiempo lo obliga a someterse a una carga excesiva de trabajo. De esta forma, se genera una paradoja que puede llevar al individuo a un estado depresivo (Almendros, 2018).

La maximización de la productividad se refleja en el neoliberalismo, “cuyo fin último es la constante maximización de la productividad en aras del mayor beneficio” (Arellano, 2016, p. 181). Esta mentalidad se considera una mutación del capitalismo y no la emergencia de un nuevo sistema. Según Han, este enfoque de maximización de la productividad tiene consecuencias en la forma en que se explota a los trabajadores. En el contexto neoliberal, esta explotación no desaparece, sino que se desplaza de la explotación por cuenta ajena a una autoexplotación, en la que cada individuo se explota a sí mismo en lugar de ser explotado por un empleador externo. A pesar de que esta nueva forma de explotación se presenta como un empoderamiento individual, en realidad es una forma de sometimiento psicológico. La psicopolítica es el nuevo sistema orientado a la dominación de la *psique*, que se desarrolla en la era de la información y la comunicación sin límites (Arellano, 2016).

Para el autor, debido al neoliberalismo, el sometimiento del sujeto no desaparece sino que se desplaza, desde lo ajeno hacia lo propio, es decir, cada persona se explota así misma, por lo que desaparece la clase trabajadora que era explotada por cuenta ajena. Es una forma de

explotación que con suma inteligencia logra la sujeción del individuo porque cree que trabaja para sí mismo, lo que evita las revueltas y oposiciones (Soriano, 2018).

En este contexto, el verbo “poder” se convierte en un concepto ambivalente, ya que se puede entender en sentido de autonomía y realización personal, como también de autoexplotación. Esto se debe a la idea de las sociedades modernas en las que el éxito y la felicidad dependen de la capacidad individual para producir y rendir constantemente, lo que ha llevado a una presión constante por ser cada vez más productivo, llegando a lo que el autor considera la sociedad del rendimiento, en la que la presión por destacar por encima del resto es constante. En este sentido, el poder adquiere un matiz negativo, ya que se utiliza como una forma de autodomínio y autoexplotación. En lugar de poder elegir libremente lo que se quiere hacer, se impone a uno mismo la necesidad de producir y rendir constantemente. En este sentido, el verbo “poder” se convierte en un arma de doble filo que puede llevar a la autorrealización o al agotamiento emocional y físico (Han, 2012).

El exceso de positividad también podemos entenderlo como el exceso de estímulos y de información externa. Así, al aumentar la carga de trabajo que el sujeto se impone a sí mismo, se requiere una mejor administración del tiempo disponible y la atención. El autor hace una distinción entre atención profunda, que caracteriza y posibilita el pensamiento filosófico, y la hiperatención actual, que se “caracteriza por un acelerado cambio de foco entre diferentes tareas, fuentes de información y procesos” (Han, 2012, p. 35), donde, además, no se tolera el aburrimiento profundo. Según el autor, esta sobrecarga ha llevado a un cambio en la atención, que se ha vuelto más superficial y fragmentada, que se caracteriza por un cambio constante de foco y una mejor capacidad para concentrarse en una sola tarea durante un periodo de tiempo prolongado. Esta hiperatención puede tener, de nuevo, efectos negativos en la salud mental, ya que puede aumentar la ansiedad y el estrés, y disminuir la capacidad de experimentar el aburrimiento profundo que puede ser necesario para la reflexión y la creatividad (Han, 2012).

Además, “la progresiva positivización de la sociedad mitiga, asimismo, sentimientos como el miedo o la tristeza, que se basan en una negatividad” (Han, 2012, p. 57). Que la sociedad esté experimentando una progresiva positivización, significa que se ha centrado en la búsqueda de la felicidad y del éxito, tendencia que lleva hacia una disminución de los sentimientos mal entendidos como “negativos” como el miedo o la tristeza, que tradicionalmente se han visto como emociones malas o no deseables. Pese a que en un primer momento esto puede parecer

positivo, es en realidad un problema porque estos sentimientos nos permiten reconocer y abordar nuevos problemas o desafíos que se presentan en nuestra vida, es decir, son los que posibilitan el cambio. Los individuos al centrarse progresivamente en emociones positivas, han ido perdiendo la capacidad de lidiar con la negatividad de la vida, lo que supone un problema, porque para nuestra salud emocional y psicológica son importantes y necesarias todas las emociones (Han, 2012). Por ejemplo, el miedo es una emoción que a menudo se considera negativa, sin embargo, se trata de una emoción muy importante para identificar situaciones peligrosas y tomar las medidas adecuadas para protegernos del peligro. Solo se vuelven negativas si cualquier emoción pasa a generarnos, por ejemplo, un miedo irracional que nos paraliza y no nos deja avanzar en nuestra vida cotidiana. Imaginemos que una persona se encuentra andando cerca de un borde a gran altura. De repente, pierde el equilibrio y se tambalea cerca del borde. En este momento, experimenta un miedo intenso, lo cual es una respuesta natural y necesaria para evitar una caída peligrosa. El miedo activa su instinto de supervivencia y le permite reaccionar rápidamente, recuperar el equilibrio y alejarse del borde. Aquí el miedo. Sin embargo, si esta persona desarrolla una fobia extrema a las alturas, su miedo se intensificará y se volverá irracional. A pesar de estar en un entorno seguro, el simple acto de mirar hacia abajo desde un balcón en el tercer piso de un edificio puede desencadenar una respuesta de pánico abrumadora. Este miedo irracional a las alturas puede limitar gravemente la vida cotidiana de la persona, impidiéndole disfrutar de actividades en altura o incluso dificultándole llevar una vida normal. En este caso, el miedo que originalmente era útil para protegerse en situaciones de riesgo se ha vuelto excesivo y paralizante, obstaculizando su avance y bienestar. En este ejemplo concreto podemos observar cómo esa angustia inicial por un peligro real ha desencadenado un miedo irracional ante las alturas en general. Ha pasado de ser adaptativo para evitar peligros reales a ser un miedo intensificado y fobia irracional, ante peligros imaginarios o inexistentes, llegando así a limitar su vida diaria y obstaculizando su progreso, incluso limitando las actividades que puede desempeñar.

Es importante reconocer la importancia de estas emociones y aprender a aceptarlas y manejarlas de manera efectiva para contar con una buena salud emocional y psicológica. Al aceptar y comprender nuestras emociones, podemos canalizarlas de manera adecuada y utilizarlas como guías para tomar decisiones informadas y enfrentar los desafíos de manera proactiva.

Otro de los efectos que está surgiendo de la sociedad del rendimiento es convertirse en una sociedad del dopaje, para que se dé “un rendimiento sin rendimiento” (Han, 2012, p. 71). De lo que se trata es de maximizar el rendimiento de los sujetos, lo que ha llevado a una cultura de la sobrecarga y el agotamiento, y lograr que los individuos trabajen como si de máquinas se tratara. Las personas en este enfoque se ven obligadas a trabajar cada vez más horas, a ser cada vez más eficientes y a permanecer siempre conectadas y disponibles. Sin embargo, es precisamente este rendimiento exponencial el que produce un cansancio y agotamiento excesivos en los individuos, fruto de lo cual se desarrollan las enfermedades neuronales (Han, 2012).

### **3.3. Hipercomunicación vs vacío**

El autor establece una nueva conexión, esta vez entre la sociedad positiva y la sociedad de la transparencia, argumentando que se está exigiendo esta última en aras de garantizar la libertad de comunicación y la información (Han, 2014b). “Las cosas se hacen transparente cuando abandonan cualquier negatividad” (Han, 2013, p. 11), lo que implica la pérdida de su propia singularidad, de modo que la sociedad de la transparencia es un “infierno de lo igual” (Han, 2013, p. 12). Así, Han sostiene que la transparencia se ha convertido en una demanda cada vez más importante en nuestra sociedad, ya que se considera necesaria para garantizar la libertad de comunicación y de información. Sin embargo para Han esta demanda de transparencia tiene un claro precio: la pérdida de toda singularidad, ya que las cosas solo se hacen transparentes cuando abandonan cualquier negatividad y se convierten en algo homogéneo y uniforme.

Esta noción, se opone al concepto de autonomía que propone el liberalismo, puesto que dicha autonomía implica mantener cierta distancia con los otros y se sostiene sobre la base de las relaciones intersubjetivas, esto es, la confianza. En cambio, esta concepción resulta inviable en las sociedades actuales caracterizadas por la transparencia y el acceso a la información, ya que lo privado pierde su significado en este contexto y la confianza se ve menguada por la exposición constante. Para Han, la transparencia excesiva es una amenaza para la libertad individual, ya que permite un control total por parte de las instituciones y las empresas que tienen acceso a la información (Almendros, 2018).

De esta manera, se puede afirmar que la comunicación alcanza su punto más alto cuando se logra eliminar cualquier elemento extraño, la otredad (Han, 2013), pues “el secreto, la extrañeza o la otredad representan obstáculos para una comunicación ilimitada, de ahí que sean desarticulados en nombre de la transparencia” (Han, 2014b, p. 12), ya que su presencia puede generar confusiones, malentendidos o dificultades en la transmisión del mensaje. Por lo tanto, en la sociedad de la transparencia, donde la eficiencia y la rapidez son valores fundamentales, estos elementos son desarticulados en nombre de la transparencia y la comunicación. No obstante, se debe tener en cuenta que el mero incremento de la información no garantiza la toma de decisiones más acertadas. Por otro lado, la obsesión por la transparencia puede tener efectos negativos en la sociedad, ya que puede llevar a una homogeneización de las ideas y a una pérdida de la diversidad cultural y lingüística (Han, 2013).

Asimismo, el pensamiento, la reflexión y la inspiración requieren del vacío para propiciar la gestación de nuevas creaciones, como se ha mencionado anteriormente, un aburrimiento profundo puede resultar fundamental para propiciar el surgimiento de la creatividad. El vacío al que se refiere Han no es la ausencia completa de estímulos o de una situación de ocio sin ningún tipo de actividad, sino más bien un espacio en el que la mente pueda desconectar del ruido constante que supone actualmente el mundo exterior, para así tener la oportunidad de explorar sus propias ideas y pensamientos y así generar nuevas ideas. Este vacío puede ser favorecido, por ejemplo, por el aburrimiento que es una forma de descanso mental que permite a nuestra mente recuperar energía y concentrarse en pensamientos más profundos (Han, 2013).

En relación a la exigencia de mantener una comunicación continua, la sociedad positiva evade cualquier manifestación de negatividad y todo lo que tiene que ver con la misma, y su valoración se basa en la velocidad y el flujo de la información. No obstante, es necesario señalar que la transparencia no es equivalente a la verdad, ya que ambas no siempre coinciden. Por ende, la cantidad de información no necesariamente se correlaciona con su veracidad, no siempre es mejor cuanto mayor información hay, pues ello no nos garantiza que la información sea veraz. En muchas ocasiones, se nos presenta información de manera superficial y sin profundidad, lo que puede llevar a generar conclusiones erróneas e incompletas. Por lo tanto, debemos buscar información que sea sólida y bien fundamentada y ser conscientes de que la verdad puede ser difícil de encontrar, estando dispuestos a

cuestionar toda la información recibida para poder llevar a nuestras propias conclusiones (Han, 2013).

Se desinterioriza la negatividad de la otredad o de la extrañeza en por de la diferencia o de la diversidad comunicable o consumible. El dispositivo de la transparencia obliga a una exterioridad total con el fin de acelerar la circulación de la información y la comunicación. (Han, 2014b, p. 12)

El autor sostiene que, precisamente, la hiperinformación actual contribuye a esta falta de verdad generalizada, lo que agrava la imprecisión en la comunicación. Así, la reducción de la complejidad resulta entonces una vía posible para acelerar el proceso de la comunicación, dado que la complejidad se traduce en una ralentización, lo que supone un obstáculo para la comunicación misma, según como se entiende actualmente (Han, 2013). La hipercomunicación digital impide el silencio que es necesario para la reflexión, por el contrario es posible que solo se perciba en su lugar un ruido carente de sentido y coherencia (Rocca, 2017).

Al igual que sucedía con la sociedad del rendimiento, “la libertad y la comunicación ilimitadas se convierten en control y vigilancia totales” (Han, 2014b, p. 11). Por lo tanto, se trata de una libertad exterior, pero realmente no somos libres. Han considera que la comunicación se ha vuelto prácticamente ilimitada gracias a las nuevas tecnologías y el uso generalizado de las redes sociales. Estas plataformas precisamente lo que facilitan es que estemos constantemente conectados con personas de cualquier parte del mundo, intercambiando información y datos de forma instantánea. En principio, esto podría ser liberador para muchos pues nos permite salir de nuestro entorno y conectar con otras personas, sin embargo, es precisamente esta libertad la que el autor pone en entredicho, pues es esta comunicación ilimitada la que está siendo aprovechada por los sistemas de control y vigilancia, ya que con el uso de estas plataformas se recogen millones de datos sobre las personas y pueden ser usados en nuestra contra o simplemente para influir en nuestras decisiones, por ejemplo, a la hora de lanzarnos un anuncio u otro. Ese es el significado que le da el autor a la ambigüedad de esta libertad, pues van ligadas a un control mucho más sutil e imperceptible que el control que pueda ejercer, por ejemplo, un país dictatorial. La verdadera libertad implica la capacidad de escapar de esta lógica del control y la vigilancia, de resistir la manipulación y la influencia externa, y de preservar espacios de intimidad y autonomía fuera

del alcance de los sistemas de vigilancia. Solo entonces podremos recuperar una libertad genuina (Han, 2014b).

Para el autor no es contradictorio tildar a la libertad de coactiva, pues es el propio sujeto el que utiliza esa libertad como un consentimiento para la explotación de sí mismos. Utilizamos nuestra libertad para aceptar y asumir roles, expectativas y presiones que nos llevan a explotar nuestras capacidades y a agotarnos en la búsqueda de éxito, reconocimiento y cumplimiento de normas sociales (Sastre, 2022). En la sociedad de la transparencia es el propio sujeto el que decide compartir su vida privada, mostrarla sin remordimientos (Han, 2013). Cuanto más aceptado es por todos los sujetos, más efectivo se vuelve este mecanismo de dominación, basado precisamente en la libertad (De Landázuri, 2017). El trabajo se presenta como medio de autorrealización, por lo que no se tiene la sensación de alienación, sino de euforia y entusiasmo por seguir produciendo y por sentirse útil. Esta euforia por el trabajo es la que en un primer estadio mantiene al sujeto trabajando sin descanso (Rocca, 2017)

Por lo tanto, podemos concluir que al comienzo, la era digital fue el medio perfecto para la libertad y la comunicación ilimitadas, sin embargo hoy en día eso es lo que se convierte precisamente en un medio de vigilancia total (Mallamaci, 2017).

El filósofo francés Michel Foucault en 1976 en su libro *La voluntad del saber* acuña el término biopolítica, para referirse a un tipo de poder que se enfoca en el control y regulación de la vida de los individuos en general a través de técnicas y políticas que buscan regular varios aspectos como: la natalidad, mortalidad, salud, alimentación, higiene, vivienda u otros. Así vista, la biopolítica implicaría una forma de dominación que se ejerce sobre la población en general, atendiendo a su dimensión biológica y poblacional (Foucault, 1976). Sin embargo, Han critica este concepto de biopolítica ya que considera que esta filosofía se quedó en el mero análisis del cuerpo, es decir, sin tener en cuenta la psique humana y el plano emocional y mental, aspectos que considera imprescindible tener en cuenta. Así, podemos considerar que actualmente, hemos dejado atrás la época biopolítica y nos estamos dirigiendo hacia la psicopolítica digital (Rocca, 2017).

El *psicopoder* consiste en dominar a los sujetos desde su propio interior, con la falsa creencia de que gozan con la total libertad para consumir y trabajar sin límites, tratándose, no de una coacción física y externa sino de una psíquica. Nuevamente, podemos comprobar como supone una forma sumamente inteligente de retención de los individuos pues evita las

revoluciones (Soriano, 2018). Así, el poder tiene la capacidad de intervenir en los procesos psicológicos inconscientes de los individuos, siendo este psicopoder mucho más eficiente en cuanto vigila y controla a los individuos desde el su propio interior (Rocca, 2017).

Al tratarse de una libertad meramente individual, las consecuencias son mucho mayores, pues al eliminarse la otredad y sumarla a la autoexigencia del individuo, se da en el sujeto un sentimiento permanente de culpa (Soriano, 2018).

Así, nos encontramos con una diferencia clave entre ambos pensadores, pues Han considera que la biopolítica de Foucault se enfoca en la producción de una subjetividad negativa, que se enfoca en la represión y el control, mientras que para el autor, la psicopolítica se basa en la producción de una subjetividad positiva, que se enfoca en la autorrealización y el rendimiento individual, y que fomenta el autocontrol y la responsabilidad personal en lugar del control externo y la represión. Se recurre a un sistema de combinación que utiliza el poder seductor, inteligente, que lograr que los individuos se sometan a sí mismos (Rocca, 2017).

“La intimidad es la fórmula psicológica de la transparencia” (Han, 2013, p. 68), relevando los sentimientos y las intimidades se cree más transparente. Así, el sujeto es “víctima y actor a la vez. La dialéctica de la libertad, que se hace patente como control” (Han, 2013, p. 95). Pues, reclamando una sociedad transparente, convierte cualquier aspecto de la vida susceptible de ser controlado y vigilado, al hacerlo visible y observable (De Landázuri, 2017).

También podemos considerar que esta explotación de sí mismo ejerce un tipo de violencia sobre el sujeto, coincidiendo la libertad ahora con la violencia. No obstante, tras esta última reflexión, el autor debe explicar cómo es posible la existencia de esta violencia en el poder psicopolítico, ya que se suponía eliminado en las nuevas relaciones de dominación (Sastre, 2022). Han (2016) a este respecto considera que este tipo de violencia es un signo que significa y por eso funciona el poder. La violencia solo actuaría cuando el poder no lograra las mediaciones simbólicas.

Este tipo de opresión positiva neoliberal no posibilita una lucha por la liberación ya que los sujetos consideran que su libertad es su condición de ser productivos y por ende no se ven sometidos, sino libres. De esta forma, se ve la opresión como libertad, no obstante, se trata de una libertad paradójica (Arellano, 2016).



Así visto, el concepto de sujeto de rendimiento es un concepto post-inmunológico que no tiene un opuesto que le permita diferenciarse y oponerse, por lo tanto, no tiene un contrario (en la era inmunológica era ataque/defensa por ejemplo), lo que no le permite generar identidad socio-política de masas (explotados, explotadores, dueños...) pues como hemos visto se caracteriza por la individualidad (Arellano, 2016).

El autor hace una afirmación rotunda: “solamente es por completo transparente el vacío” (Han, 2013, p. 79), no obstante, para no dejar lugar a este espacio, se pone en circulación toda una masa de información, que acaba formando la hiperinformación. “La hiperinformación y la hipercomunicación no inyectan ninguna luz en la oscuridad” (Han, 2013, p. 80)

Todo ello, en el marco de la política, genera una “democracia de espectadores” (Han, 2014b, p. 13), pues esa transparencia que se les exige no es una reivindicación que se exija frente a las decisiones y procesos políticos, sino que lo que busca es desnudar y desenmascarar a los políticos y toda su vida privada. Se trata de nuevo, del afán de control de la situación, pero como meros espectadores y no como sujeto de acción (Almendros, 2018).

## 4. Reflexiones sobre una implicación actual: COVID-19

### 4.1 La crisis del Covid-19

El COVID-19, también conocido como coronavirus, ha sido la última crisis sanitaria mundial que ha logrado poner en cuarentena a prácticamente a toda la población mundial. Se trata de un virus identificado por primera vez a finales de 2019 en la ciudad de Wuhan, China, que se propagó rápidamente a nivel mundial, convirtiéndose en una pandemia que afectó a millones de personas en todos los continentes.

El coronavirus pertenece a una familia de virus que pueden causar enfermedades respiratorias, y se transmite principalmente de persona a persona a través de pequeñas partículas líquidas expulsadas por la boca o la nariz al toser, estornudar, hablar o respirar. Su alta capacidad de contagio y la gravedad de algunos casos ha llevado a la adopción de medidas de control y prevención sin precedentes, como las cuarentenas o los ingresos hospitalarios que se han alargado incluso meses. La recuperación en la mayoría de los casos no requiere ningún tratamiento, sin embargo, en otro porcentaje de la población la enfermedad supuso graves consecuencias o la muerte, especialmente en las personas mayores o con enfermedades subyacentes, respiratorias o crónicas.

La propagación del virus ha tenido un impacto significativo en la sociedad y la vida cotidiana de las personas, ya que una de las primeras medidas para tratar de frenar su propagación supuso el decreto de una cuarentena, es decir, medidas de confinamiento, distanciamiento social, cierre de fronteras o restricciones de los viajes. Asimismo, tras varias semanas, se generalizó el uso de mascarillas, con el objetivo de frenar la propagación del virus y proteger la salud de la población, ya que estas frenan la propagación de las gotas de saliva, debido a las cuales se propaga el virus entre los individuos.

Además de los efectos directos en la salud, el COVID-19, debido principalmente al confinamiento, ha generado una serie de desafíos y consecuencias a nivel económico, social y emocional. Ha afectado la actividad laboral, el sistema educativo, la industria del turismo, la interacción social y ha puesto a prueba la capacidad de los sistemas de salud en todo el mundo.

A nivel económico, el virus ha tenido un efecto significativo en la actividad económica a nivel mundial. Las medidas de confinamiento y distanciamiento social han llevado al cierre

temporal o permanente de negocios en muchos sectores, especialmente aquellos relacionados con el turismo, la hostelería, la cultura y el entretenimiento. Esto ha supuesto una disminución drástica de los ingresos, generando una oleada de despidos y quiebras empresariales. Además, la interrupción de las cadenas de suministro globales ha afectado la producción y la distribución de bienes en diversos sectores industriales.

A nivel social, debido al distanciamiento social, las medidas de aislamiento y control de las interacciones sociales, se ha generado en la mayoría de las personas un sentimiento de aislamiento, soledad y frustración. La cancelación de eventos, celebraciones y reuniones familiares ha alterado nuestra forma de relacionarnos y ha afectado nuestra salud emocional. Además, se han incrementado los casos de violencia doméstica y los problemas de salud mental debido a la tensión y el estrés generados por la situación, tanto durante el confinamiento, como tras este, pues las medidas de relajación de este confinamiento fueron paulatinas y se trataba de una “nueva normalidad” tras muchos meses de crisis, pero que en ningún caso supuso volver a la normalidad que conocíamos anterior a la crisis.

Por otro lado, esta crisis ha tenido un gran impacto también en el empleo y en la educación. Muchas empresas tuvieron que echar el cierre, durante y después de este periodo, pero también incrementó muchísimo el trabajo remoto y el teletrabajo, exponiendo así las desigualdades existentes en términos de acceso a recursos tecnológicos y de conciliación entre el trabajo y la vida personal. En el ámbito educativo, la suspensión de clases presenciales obligó a la adopción de la educación a distancia, lo que ha generado desafíos en términos de acceso a la educación, brechas digitales y dificultades para mantener la calidad de la enseñanza.

Quizá las consecuencias más obvias desde principio se vieron en los sistemas de salud, ya que desde el comienzo todo el sistema se vió colapsado por la gran cantidad de enfermos a los que se debía atender y gran escasez de recursos tratándose de una crisis mundial donde debían repartirse los recursos sanitarios que en ese momento había. De igual forma, la alta demanda de atención médica, especialmente en los picos de casos de COVID-19, ha llevado a la saturación de hospitales y la escasez de recursos, incluyendo camas de hospital, equipos de protección personal y ventiladores. Además, la atención a otras enfermedades y condiciones médicas se ha visto afectada debido a la reorientación de recursos hacia la respuesta al virus. Asimismo, los profesionales de la salud han enfrentado una carga de trabajo abrumadora y han estado expuestos a un mayor riesgo de contagio, además de muchas horas de trabajo y un

debilitamiento paulatino de su salud mental, al estar bajo mucha presión y enfrentarse a algo desconocido de tales magnitudes.

Todas estas consecuencias pusieron de nuevo sobre relieve la gran desigualdad económica y de recursos que existe entre países. Esta diferencia ha tenido un impacto significativo en la capacidad de los países para hacer frente a la crisis y en la protección de la salud de sus ciudadanos. Había países, como China, en los que se construyeron hospitales nuevos en unas pocas semanas y en otros países, en los hospitales ya existentes, se debía priorizar a qué enfermos se les daba preferencia sobre otros. Por otro lado, el acceso a la vacuna o a las mascarillas, dependía de los recursos económicos de cada país, pues los países con mayor poder adquisitivo y capacidad de producción lograban asegurarse mayores cantidades de material médico e infraestructura. La falta de acceso equitativo a recursos de salud y vacunas no solo prolongó la crisis en los países más afectados, sino que también obstaculizó la recuperación a nivel mundial.

En el contexto de la cuarentena, la tecnología y las redes sociales se convirtieron en una forma de escape y distracción para muchas personas pero, al mismo tiempo, supusieron una fuente de agotamiento y malestar generalizados. Cabe resaltar, que al tratarse de un confinamiento casi inesperado, que se iba extendiendo poco a poco de país en país, muchas personas se encontraron fuera de sus casas, ciudades, países; solos o acompañados, por lo tanto la percepción de la crisis y la vivencia de la misma es muy diversa, sin embargo podemos hablar en líneas generales de varias consecuencias negativas de la misma.

Tras el cierre perimetral de fronteras, países y comunidades, y decretado el estado de alarma, las personas debían mantenerse en sus casas sin poder salir, salvo casos excepcionales como ir a trabajar, al supermercado o a la farmacia. Esta restricción de la movilidad supuso para muchas personas tener mucho más tiempo libre y desde el comienzo, pasar parte del confinamiento conectado a internet, aumentando el uso de dispositivos electrónicos y una mayor dependencia de la conectividad digital. Las personas han recurrido a las redes sociales, plataformas de videoconferencia y otras herramientas en línea para mantenerse en contacto con amigos, familiares y colegas. La hiperconectividad ha permitido mantener una sensación de conexión social en un momento en el que el distanciamiento físico es necesario. Sin embargo, también ha llevado a una mayor exposición a noticias y contenido relacionado con la pandemia, lo que puede generar ansiedad y estrés. Además, de nuevo este acceso a la

tecnología supuso una brecha económica entre las personas, pues no todos pudieron seguir sus trabajos o clases de forma online al no disponer de los dispositivos adecuados.

Durante la pandemia, las redes sociales han desempeñado un papel importante en la difusión de información, pero también han contribuido a la propagación de desinformación y noticias falsas. Las plataformas sociales han sido utilizadas para compartir experiencias, expresar preocupaciones y brindar apoyo emocional. Sin embargo, también han surgido problemas como el exceso de información, el bombardeo de noticias negativas y la polarización de opiniones. En mitad de una enfermedad mundial de la que no se tenía mucha información sobre su origen, los avances de la misma, su tratamiento o sus riesgos, las noticias eran continuas y contradictorias en muchos casos. Todos desde nuestras casas permanecemos conectados y hablando con nuestro entorno y pronto comenzaron a circular bulos, noticias falsas o noticias sensacionalistas que solo buscaban atemorizar más aún a una sociedad que no comprendía la situación que se estaba viviendo. Este escenario, con el paso del tiempo, agregó más angustia a la ya delicada situación.

Además, el uso excesivo de redes sociales puede conducir a la comparación social, la adicción y la sensación de soledad. Así, el confinamiento y la reducción de interacciones sociales han llevado a un aumento de la soledad y el aislamiento. Muchas personas han experimentado la falta de contacto físico, el distanciamiento de seres queridos y la limitación de actividades sociales. Esto puede tener un impacto negativo en la salud mental, ya que el ser humano es un ser social por naturaleza y necesita de la interacción y el apoyo social. La soledad prolongada puede generar sentimientos de tristeza, ansiedad, estrés e incluso depresión.

#### **4.2 La lectura de la crisis a través de la filosofía del autor**

En este contexto, es relevante explorar las implicaciones filosóficas y socioculturales que surgen de esta crisis global. En este apartado, utilizaremos la perspectiva de Byung-Chul Han para analizar y reflexionar sobre los aspectos relacionados con la hiperconectividad, la información, la vigilancia y las emociones que han emergido a raíz de la pandemia. De este modo, buscaremos una comprensión más profunda de las implicaciones y desafíos que el COVID-19 ha planteado a nuestra sociedad. Estos temas suponen una gran importancia tras la crisis pandémica del COVID-19 ya que se hacen más visibles y evidentes a nivel mundial.

Esta nueva crisis nos ha hecho repensar y reflexionar sobre temas que ya Han, entre otros pensadores, venían abordando desde hacía décadas.

Como hemos visto, Han argumenta que en nuestra sociedad actual, estamos dominados por la cultura del rendimiento y la productividad. Estamos constantemente agotados y quemados debido a la presión constante de tener que ser eficientes y exitosos en todos los aspectos de nuestra vida. Este cansancio se extiende a diferentes ámbitos, como el trabajo y las relaciones personales, algo que se vió incrementado con la crisis del coronavirus y el estado de alarma.

Al comienzo del epígrafe anterior comenzamos desarrollando la diferenciación que hace el autor entre las enfermedades inmunitarias y las enfermedades neuronales y cómo éstas se diferenciaban principalmente en el sujeto contra el que luchan. Las enfermedades inmunitarias ya no parecían un problema importante, porque tras el avance de la medicina y diferentes vacunas y formas de hacer frente a los virus y las bacterias, estas habían dejado de suponer un problema, sin embargo, entre finales de 2019 y principios de 2020 se pone de nuevo sobre la mesa la realidad de estas enfermedades, pues comienza a aparecer un virus que se expande en pocos meses a nivel mundial y del que se sabe muy poco.

Como hemos visto, la filosofía de Byung-Chul Han ha abordado temas como la hiperconectividad, el exceso de información y positividad, la cultura del rendimiento, así como la soledad y las enfermedades neuronales. Este exceso de positividad y productividad han llevado a una disminución de la capacidad de resistencia y resiliencia, tanto individual como colectiva. Ésto ha supuesto que en situaciones como la crisis actual, nos encontremos con una sociedad mucho más vulnerable y menos preparada para enfrentar todos los desafíos que han amenazado nuestra salud y nuestras vidas en los últimos años, algo a lo que ya no estábamos acostumbrados, pues nos encontrábamos en un mundo falto de otredad.

Así, la filosofía previa del autor puede proporcionar un marco teórico útil para tratar de entender los efectos que el COVID-19 tiene en la sociedad contemporánea, especialmente relevante su concepción sobre la sociedad del rendimiento y el cansancio, donde el capitalismo y las tecnologías actuales han cambiado nuestra forma de vivir y nuestras relaciones sociales, algo que hemos tenido que repensar desde el inicio de la pandemia.

En sus obras, Han ha reflexionado sobre cómo la cultura del individualismo y la falta de vínculos comunitarios pueden llevar a una sensación de aislamiento y desconexión. Estas ideas cobran especial importancia en el contexto de la pandemia, ya que la distancia social y

el aislamiento han agravado aún más esta crisis de la comunidad y la soledad. La pandemia del COVID-19 ha puesto en evidencia los límites de esta sociedad del rendimiento. Las medidas de confinamiento, el cierre de empresas y la cancelación de eventos sociales han obligado a muchas personas a reducir su ritmo de vida y a replantearse sus prioridades. Al mismo tiempo, la pandemia ha aumentado los niveles de ansiedad y depresión, lo que sugiere que la sociedad del rendimiento no está preparada para lidiar con una crisis de esta magnitud.

En el contexto en el que actualmente nos encontramos, post pandémico, estos temas abordados por el autor cobran una importancia particular, ya que esta pandemia ha afectado notablemente nuestra forma de trabajar, relacionarnos e incluso de consumo. Han considera que la cultura del rendimiento y la obsesión por la productividad incesante ha llevado a nuestra sociedad a dejar en un segundo plano el descanso y el cuidado personal.

El autor en uno de sus escritos, relaciona el coronavirus con todo lo expuesto anteriormente y hace un análisis siguiendo su propia filosofía y lo expuesto durante años en sus libros. Han considera que el coronavirus ha supuesto una reacción inmunitaria violenta porque durante un largo periodo hemos vivido en una sociedad sin enemigos externos, basada en la positividad. Por ello, este nuevo enemigo común de forma global se percibe como un terror permanente que ni siquiera sabemos de dónde viene. Se vuelve a tratar de un enemigo externo, es decir, de la otredad, de la época inmunológica. Este miedo crece porque además es un virus global invisible que se expande sin saber muy bien cómo controlar (Han, 2020).

La pandemia nos ha llevado hacia una reflexión acerca de la importancia de la salud mental y física, así como la necesidad de encontrar un equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Asimismo, ha hecho más evidentes las desigualdades sociales y económicas, lo que hace más urgente repensar nuestro actual modelo económico y social. Según Han, nuestra sociedad del rendimiento nos ha llevado a enfocarnos en nosotros mismos y a olvidar la importancia de las relaciones humanas y la comunidad. La pandemia del COVID-19 ha demostrado la importancia de la solidaridad y la cooperación para superar una crisis de esta magnitud.

Desde hace décadas, el autor considera que nos encontramos en una sociedad del rendimiento en la que la productividad sin límite domina nuestra sociedad. Precisamente lo que ha conseguido la pandemia es que muchas personas tengan que seguir trabajando desde casa, para lo que ha sido necesaria una dependencia de la tecnología digital pues era el único medio posible para trabajar y para estar en contacto con los demás cuando el estado de alarma estaba decretado casi a nivel mundial. Este nuevo escenario ha supuesto nuevamente una presión por

producir, lo que generó de nuevo una mayor fatiga y estrés. La pandemia ha supuesto que nuestra dependencia tecnológica y la productividad aumentaran, y con ella también la disminución del descanso y la desconexión.

A la vez que el mundo se paraba, frenaba y se refugiaba en casa, la digitalización en nuestras vidas aumentaba y con ellas también la vigilancia y el control por parte de las empresas y el estado, porque era lo único que nos mantenía conectados a todos. Según él, la pandemia ha sido utilizada como una excusa para imponer medidas de vigilancia y control que amenazan nuestras libertades individuales y nuestra privacidad.

En su ensayo *La emergencia viral y el mundo de mañana* (Han, 2020), Han sostiene que el COVID-19 es un síntoma de la crisis más profunda que enfrenta nuestra sociedad. Según él, el virus es una consecuencia de nuestro estilo de vida acelerado, que ha llevado a una explotación sin precedentes de los recursos naturales, a la urbanización desenfrenada y a una globalización sin límites. Han argumenta que el virus es una advertencia de que necesitamos repensar nuestra relación con la naturaleza y redefinir nuestros valores y prioridades.

Además, Han cree que la pandemia ha puesto al descubierto la fragilidad de nuestra sociedad. El autor pensaba, como muchos de nosotros desde nuestras casas, que esta pandemia mundial nos iba a unir como sociedad, como individuos, íbamos a ser más solidarios y empáticos y nos uniríamos más. Sin embargo, en lugar de unirnos en la lucha contra el virus, la pandemia ha exacerbado nuestras divisiones y desigualdades. Han señala que el virus ha afectado de manera desproporcionada a los más vulnerables, como los ancianos, los enfermos y los pobres. También ha destacado la falta de solidaridad y cooperación a nivel global, con países compitiendo por recursos y tratamientos en lugar de trabajar juntos para abordar la crisis. En lugar de volver a la normalidad anterior a la pandemia, Han aboga por un cambio radical en nuestros valores y prácticas sociales, en el que se valore más la vida y el bienestar de los individuos por encima del rendimiento de estos. Además, propone una mayor atención a la naturaleza y una redefinición de nuestras relaciones sociales y económicas para hacerlas más justas y equitativas (Han, 2020).

Una de las críticas que Han hace al Covid, que más han llamado la atención y más controvertida ha sido, es su crítica a occidente por el manejo que hace de esta crisis sanitaria, pues considera que el manejo realizado por oriente es más exitoso, gracias a sus políticas más restrictivas. Países como Singapur, Corea del Sur o China serían para el autor un modelo en la forma de tratar esta crisis sanitaria en cuanto a cultura, Estado y sociedad. Han sostiene



como una buena táctica a seguir en el control de esta pandemia, el control de la población por los medios digitales (Trevia, 2020). Asimismo, considera el cierre de las fronteras una expresión desesperada de soberanía que no ayuda, especialmente en Europa ya que en plena pandemia creía que nadie quería ir a Europa ya que era donde más casos había, por eso consideraba más lógico prohibir la salida de europeos hacia otros países (Han, 2020). Gabriel Markus (2020) se pregunta el porqué se debe considerar a cada país como una unidad para el cierre de fronteras si el virus es el mismo y está en todos y la respuesta que se da a sí mismo es que los sistemas son nacionales y por lo tanto cada Estado debe ocuparse de sus propios enfermos. El autor considera que la crisis ha puesto de manifiesto grandes prejuicios racistas, ya que muchos países han tratado de culpar a otros, bien por sus medidas o bien por el origen del virus.

Han considera que el modelo de lucha de Asia frente a la pandemia refleja muchas ventajas, frente al modelo occidental. Respecto al aspecto cultural, sostiene que muchos de esos países tienen una mentalidad autoritaria, por lo que se refleja en la obediencia de sus individuos, algo que no vemos en Europa, y también en la confianza que le tienen al Estado. Han apoya la apuesta que hacen los asiáticos por la vigilancia digital para frenar la pandemia, por lo tanto, “se podría decir que en Asia las epidemias no las combaten solo los virólogos y epidemiólogos, sino sobre todo también los informáticos y los especialistas en macrodatos (Han, 2020, p. 99). Cree que la conciencia crítica que tienen estos países frente a la vigilancia digital es casi inexistente y que nadie se rebela ante la recopilación de datos por parte de las autoridades, algo inimaginable en Europa (Han, 2020).

Existe un motivo cultural que puede explicar que no exista en estos países una verdadera concienciación ante esta vigilancia digital, ya que reina el colectivismo por encima del individualismo, que es lo que reina en Europa. Este individualismo explicaría, para el autor, por qué el uso de mascarilla es más habitual y se extendió más rápidamente por Asia que por Europa (Han, 2020).

Sin embargo, es preciso diferenciar que no es lo mismo el cumplimiento de unas normas que la propia sociedad en conjunto se otorga a sí misma para su correcto funcionamiento y otra muy distinta es la fe ciega a órdenes del Estado, como ocurre en oriente con el Leviatán, así la estrategia de China para el control del virus sería el control total de su población (Trevia, 2020).

El filósofo Yuval Noah Harari, es un gran crítico del uso de datos privados que se ha hecho desde el gobierno de china en pos de la lucha contra el virus. Considera que este control total ha podido legitimar y normalizar el uso de esos datos privados como herramienta de vigilancia masiva en algunos países. Se refiere, no sólo al control respecto al movimiento de las personas, gustos, etc, sino al control por ejemplo de la temperatura corporal que se hacía mediante cámaras de vigilancia en China y que esos datos eran tratados para seguir, rastrear o poner en cuarentena a los individuos. Pese a que se podría argumentar que estas medidas tan coercitivas son tan solo exclusivas de la emergencia actual, Harari considera que éstas tienen el poder de sobrevivir a las emergencias y acaban por instaurarse en las sociedades, no solo por una recaída de esta enfermedad sino en aras de una futura amenaza, lo que les sirve para mantener el terreno ganado en la vigilancia. Asimismo, cree que si las personas deben elegir entre privacidad y salud, elegirán la última y dejarán de lado la batalla de los últimos años por la libertad. El autor considera que no debería existir esta dicotomía y que podrían darse tanto la privacidad como la salud. Considera que la clave para derrotar este tipo de epidemias es tener una educación científica sólida y contar con instituciones confiables e independientes como los hospitales, universidades y periódicos. Sin embargo, no es posible crearlos cuando ya estás en medio de la crisis mundial, es un trabajo que requiere años de inversión (Escobar, 2020).

Por lo tanto, en contraposición a Han y su idea de la vigilancia total, Harari considera más adecuado la lucha y la inversión en una buena educación científica, para no sólo tener más conocimientos acerca de estas enfermedades, sino para preparar a los individuos ante estas emergencias, en las que como se ha visto parte de la solución pasaba por una buena higiene de las manos, alimentos, superficies y protección, acciones que una mayor educación sanitaria previa hubieran ayudado desde el comienzo de la crisis y no medidas que hubieran sido tomadas con meses de retraso. De esta manera, se ve cómo es posible seguir otro camino que no pase por el control total de los individuos, no obstante, hay gobiernos totalitarios a los que no les interesa seguir este u otros caminos pues con ellos están logrando el control de la población, algo que lleva persiguiendo años. Asimismo, hay que abogar por la responsabilidad individual y no sólo colectiva, sea o no de modo coercitivo. Los individuos deben comprender su papel individual fundamental en la lucha contra este tipo de pandemias que afectan a cualquier personas de cualquier clase social, política y económica (Escobar, 2020).

Por su lado Han, concluye sentenciando:

Ningún virus es capaz de hacer la revolución. El virus nos aísla e individualiza. No genera ningún sentimiento colectivo fuerte. De algún modo, cada uno se preocupa solo de su propia supervivencia. La solidaridad consistente en guardar distancias mutuas no es una solidaridad que permita soñar con una sociedad distinta, más pacífica, más justa. No podemos dejar la revolución en manos del virus. Confiemos en que tras el virus venga una revolución humana. Somos NOSOTROS, PERSONAS dotadas de RAZÓN, quienes tenemos que repensar y restringir radicalmente el capitalismo destructivo, y también nuestra ilimitada y destructiva movilidad, para salvarnos a nosotros, para salvar el clima y nuestro bello planeta. (Han, 2020, pp. 110-111)

El autor no considera que esta crisis haya propiciado ninguna revolución, quizá como al principio muchos imaginamos o soñamos, sino que por lo contrario nos ha vuelto más egoístas, preocupándonos únicamente por nuestra propia supervivencia.

La filosofía de Byung-Chul Han ha sido una herramienta valiosa para comprender la crisis del COVID-19 en términos culturales y sociales, y para reflexionar sobre las posibles respuestas a esta crisis desde una perspectiva filosófica y académica.

Asimismo, su pensamiento puede servirnos como herramienta crítica para tratar de entender las implicaciones sociales y políticas de la pandemia. Al reflexionar sobre las causas subyacentes de nuestra vulnerabilidad como sociedad y la falta de preparación ante una crisis de estas magnitudes, podemos comenzar a pensar en construir una sociedad más resistente, solidaria y empática, donde se tengan en cuenta las necesidades de todos sus miembros y se cuente con una mayor capacidad de respuesta ante presentes o futuras crisis, tanto de este tipo como otros.

La pandemia ha puesto de relieve la importancia de cuidar la salud mental durante tiempos de crisis. Es crucial establecer rutinas saludables, mantenerse conectado con los demás de forma segura, buscar actividades que brinden bienestar emocional y limitar el tiempo de exposición a noticias negativas. También es fundamental estar atentos a los síntomas de ansiedad, depresión u otros problemas de salud mental y buscar apoyo profesional si es necesario.

En resumen, el confinamiento durante la pandemia ha generado un aumento en la hiperconectividad, el uso de redes sociales y la sensación de soledad. Si bien la tecnología ha permitido mantener cierta conexión social, también ha presentado desafíos en términos de información y salud mental. Es importante encontrar un equilibrio saludable en el uso de la

tecnología, mantener conexiones significativas y cuidar la salud mental durante estos tiempos difíciles.

## 5. Bibliografía

- Almendros, L. S. (2018). Byung-Chul Han y el problema de la transparencia. *Isegoría*, (58), 175–183.
- Arellano, C. (2016). Byung-Chul Han y la positivización de la sociedad: El sentido, la verdad y la libertad en la era digital. *Argumentos de razón técnica*, (19), 179-191. <https://doi.org/10.12795/argumentos/2016.i19.11>
- Contreras, C. (2020). La expulsión de lo distinto. *Logoi: revista de filosofía* (37), 114-122.
- De Landázuri, M. C. O. (2017). De la biopolítica a la psicopolítica en el pensamiento social de Byung-Chul Han. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, 17(1), 187-203.
- Escobar, P. (2020, marzo). Entrevista a Yuval Noah Harari: “La crisis del Covid-19 se perfila como el momento decisivo de nuestra era”. *La Tercera*. <https://www.latercera.com/tendencias/noticia/entrevista-a-yuval-noah-harari-la-crisis-del-covid-19-se-perfila-como-el-momento-decisivo-de-nuestra-era/3LU4RWOIJ5HCTPPH2CXWU3E6ZY/>
- Esposito, R. (2005). *Immunitas: Protección y Negación de la Vida*. Amorrortu Editores.
- Esposito, R. (2012). Inmunidad, comunidad, biopolítica. *Las Torres de Lucca: revista internacional de filosofía política*, 1(1), 101-114.
- Foucault, M. (1976). *La voluntad de saber. Historia de la sexualidad, volumen 1*. Siglo XXI Editores
- Han, B-C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.
- Han, B-C. (2013). *La Sociedad de la Transparencia*. Barcelona: Herder.
- Han, B-C (2014a). *En el enjambre*. Barcelona: Herder.
- Han, B-C. (2014b). *Psicopolítica*. Barcelona: Herder.
- Han, B-C. (2016). *Sobre el poder*. Barcelona: Herder.

- Han, B-C. (2020). La emergencia viral y el mundo de mañana. En Agamben, G., Žižek, S., Nancy, J. L., Berardi, F., Petit, S. L., Butler, J., Badiou, A., Harvey, D., Han, B. C., Zibechi, R., Galindo, M., Gabriel, M., González, G. Y., Manrique, P., & Preciado, P. B. (Eds.), *Sopa de Wuhan: pensamiento contemporáneo en tiempos de pandemias* (pp. 97-112). ASPO.
- Markus, G. (2020). El virus, el sistema letal y algunas pistas para después de la pandemia. En Agamben, G., Žižek, S., Nancy, J. L., Berardi, F., Petit, S. L., Butler, J., Badiou, A., Harvey, D., Han, B. C., Zibechi, R., Galindo, M., Gabriel, M., González, G. Y., Manrique, P., & Preciado, P. B. (Eds.), *Sopa de Wuhan: pensamiento contemporáneo en tiempos de pandemias* (pp. 129-134). ASPO.
- Mallamaci, M. G. (2017). El poder psicopolítico en las sociedades postdisciplinarias del homo digitalis. Apuntes sobre el pensamiento de Byung-Chul Han. *Revista latina de sociología*, 7(1), 74-94.
- Montoya, L. (2021, 20 abril). Byung-Chul Han. Historia y biografía de. <https://historia-biografia.com/byung-chul-han/>
- Saidel, M. L. (2013). Lecturas de la biopolítica: Foucault, Agamben, Esposito. *Exégesis, Opción*, 177, 88-107.
- Sastre, A. R. (2022). El poder en la teoría psicopolítica de Byung-Chul Han. En M. B. Vázquez y V. R. Rosaleny (Ed.), *Filosofía, método y otros prismas: historia y actualidad de los problemas filosóficos* (pp. 839-856). Madrid, España: Dykinson S.L
- Soriano, A. P. (2018). Byung-Chul Han: del homo digitalis al tiempo del otro. *Ars Iuris*, 1(53), 73-91.
- Rocca, A. V. (2017). Byung-Chul Han: la sociedad de la transparencia, autoexplotación neoliberal y psicopolítica. De lo viral-inmunológico a lo neuronal-estresante. *Nómadas: Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 52(4), 325-349. <https://doi.org/10.5209/noma.56074>
- Treva, J. L. (2020, mayo 11). Los desaciertos de Byung-Chul Han. *Fundación para el Progreso*. <https://fppchile.org/es/blog/los-desaciertos-de-byung-chul-han/>