REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

AGOTAMIENTO CONTEMPORÁNEO Y ANTROPOTÉCNICA DESORIENTADA PENSAR EL *BURNOUT* DESDE *¡HAS DE CAMBIAR TU VIDA!* DE PETER SLOTERDIJK

ESGOTAMENTO CONTEMPORÂNEO E ANTROPOTÉCNICA DESORIENTADA: PENSAR O *BURNOUT* A PARTIR DE "TENS DE MUDAR A TUA VIDA", DE PETER SLOTERDIJK

CONTEMPORARY EXHAUSTION AND DISORIENTED ANTHROPOTECHNICS THINKING *BURNOUT* THROUGH *YOU MUST CHANGE YOUR LIFE* BY PETER SLOTERDIJK

Francisco Ramón Mata Marcano[1]

e717189
https://doi.org/10.47820/recima21.v7i1.7189

PUBLICADO: 01/2026

RESUMEN

El presente artículo propone una interpretación del *burnout* como fenómeno característico de la modernidad tardía a partir de la antropología filosófica desarrollada por Peter Sloterdijk en *¡Has de cambiar tu vida!*. Aunque Sloterdijk no emplea el concepto clínico de síndrome de desgaste profesional, su análisis del ejercicio permanente, la sociedad como "comuna de estrés" y la exigencia de autooptimización ofrece un marco conceptual especialmente fecundo para comprender el agotamiento psíquico y existencial contemporáneo. Se sostiene que el *burnout* puede interpretarse como la expresión límite de una antropotécnica desorientada, es decir, de prácticas de autoformación desvinculadas de horizontes simbólicos de sentido y de la aceptación de la finitud humana. En diálogo crítico con Byung-Chul Han, el artículo muestra que la llamada "sociedad del cansancio" constituye la manifestación psicopolítica de un proceso más profundo: la crisis moderna de las prácticas mediante las cuales los seres humanos intentan seguir siendo humanos.

PALABRAS CLAVE: Burnout. Antropotécnica. Agotamiento. Modernidad tardía. Sloterdijk.

RESUMO

Este artigo propõe uma interpretação do burnout como um fenômeno característico da modernidade tardia, a partir da antropologia filosófica desenvolvida por Peter Sloterdijk em *"*Tens de mudar a tua vida*"*. Embora Sloterdijk não utilize explicitamente o conceito clínico de síndrome de esgotamento profissional, sua análise do exercício permanente, da sociedade como "comuna de estresse" e do imperativo da auto-otimização, oferece um marco conceitual especialmente fecundo para compreender o esgotamento psíquico e existencial contemporâneo. Sustenta-se que o burnout pode ser interpretado como a expressão limite de uma antropotécnica desorientada, isto é, de práticas de autoformação desvinculadas de horizontes simbólicos de sentido e do reconhecimento da finitude humana. Em diálogo crítico com Byung-Chul Han, o artigo mostra que a chamada "sociedade do cansaço" constitui a manifestação psicopolítica de um processo mais profundo: a crise moderna das práticas mediante as quais os seres humanos tentam permanecer humanos.

PALAVRAS-CHAVE: Burnout. Antropotécnica. Esgotamento. Modernidade Tardia. Sloterdijk.

[1] Médico-cirujano (Universidad Central de Venezuela). Medicina Paliativa (Universidad Carolina, Praga) Magíster en Filosofía, mención en Teoría de la Argumentación (Universidad Católica Andrés Bello, Caracas) y en Psicología Clínica y Psicoterapia (ISEP, Barcelona), con formación en Psicotraumatólogo certificado por el Newman Institute (Mexico) y la International PsychoTraumatology Association. Doctorando en Filosofía (Universidad Católica Andrés Bello), Caracas, Venezuela.

Este artículo se publica en acceso abierto (Open Access) bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribución y reproducción irrestrictos en cualquier medio, siempre que el autor original y la fuente sean acreditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ABSTRACT
This article offers an interpretation of burnout as a characteristic phenomenon of late modernity, drawing on the philosophical anthropology developed by Peter Sloterdijk in *You Must Change Your Life*. Although Sloterdijk does not explicitly employ the clinical concept of occupational burnout, his analysis of permanent exercise, society as a "stress commune," and the imperative of self-optimization provides a particularly fruitful conceptual framework for understanding contemporary psychic and existential exhaustion. The article argues that *burnout* can be understood as the extreme expression of a disoriented anthropotechnics, that is, practices of self-formation detached from symbolic horizons of meaning and from the acknowledgment of human finitude. In critical dialogue with Byung-Chul Han, the article shows that the so-called "burnout society" constitutes the psychopolitical manifestation of a deeper process: the modern crisis of the practices through which human beings attempt to remain human.

KEYWORDS: Burnout. Anthropotechnics. Exhaustion. Late Modernity. Sloterdijk.

INTRODUCCIÓN

El *burnout* ha sido ampliamente estudiado en las últimas décadas, especialmente en el ámbito de la psicología del trabajo y de las ciencias de la salud, donde suele describirse como un síndrome caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal (Maslach; Jackson, 1981; Maslach *et al.,* 2001). Si bien estos enfoques han aportado elementos fundamentales para la comprensión clínica del fenómeno, tienden a circunscribir el problema a factores individuales, organizacionales o laborales específicos, dejando en un segundo plano las condiciones culturales y antropológicas más amplias que hacen del agotamiento una experiencia estructuralmente extendida en la contemporaneidad.

En las sociedades de la modernidad tardía, el *burnout* ha dejado de ser un fenómeno restringido a determinadas profesiones para convertirse en una experiencia transversal que atraviesa múltiples ámbitos de la vida social (Ehrenberg, 2010; Han, 2012). Esta expansión sugiere que el agotamiento no puede entenderse únicamente como una disfunción individual o como un efecto colateral de condiciones laborales adversas, sino como un síntoma de transformaciones más profundas en la manera en que los seres humanos se relacionan consigo mismos, con el tiempo, con el rendimiento y con las exigencias de autoformación permanente. En este sentido, se hace necesario desplazar el análisis más allá del plano estrictamente clínico hacia una reflexión de carácter filosófico-antropológico.

Es en este contexto donde la obra *¡Has de cambiar tu vida!* de Peter Sloterdijk ofrece un marco teórico especialmente fecundo. Aunque el autor no emplea el concepto clínico de *burnout*, su análisis de la modernidad como un régimen de ejercicio permanente, estructurado en torno a prácticas sistemáticas de autoexigencia, disciplina y perfeccionamiento, permite reinterpretar el agotamiento contemporáneo como el resultado de una *antropotécnica desorientada***.**

Este artículo se publica en acceso abierto (Open Access) bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribución y reproducción irrestrictos en cualquier medio, siempre que el autor original y la fuente sean acreditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Para Sloterdijk, el ser humano es un "animal ejercitante" que se constituye históricamente a través de prácticas de formación; el problema de la modernidad no reside en la existencia del ejercicio, sino en su radicalización y en la pérdida de orientación simbólica que le otorgaba sentido.

Desde esta perspectiva, el *burnout* puede comprenderse no como un fallo individual en la gestión del estrés, sino como la expresión límite de un modelo de formación humana que ha absolutizado el rendimiento, la eficiencia y la autooptimización. El agotamiento emerge allí donde las prácticas de ejercicio dejan de cumplir una función formativa e inmunológica y comienzan a producir desgaste, colapso temporal y pérdida de sentido. Este diagnóstico encuentra un diálogo crítico en el pensamiento de Byung-Chul Han, cuya noción de "sociedad del cansancio" describe la vivencia subjetiva de una cultura marcada por la positividad excesiva, la autoexplotación y la interiorización del fracaso.

A partir de este marco, el presente artículo tiene como objetivo general analizar el *burnout* como fenómeno característico de la modernidad tardía desde la antropología filosófica de Peter Sloterdijk, en diálogo crítico con Byung-Chul Han. Como objetivos específicos, se propone: (a) desplazar la comprensión del *burnout* del registro exclusivamente clínico hacia una lectura antropológico-filosófica; (b) examinar el concepto de antropotécnica como clave interpretativa del agotamiento contemporáneo; y (c) discutir las implicaciones de este diagnóstico para la comprensión del tiempo, del límite y de las prácticas modernas de autoformación.

Desde el punto de vista metodológico, el estudio se inscribe en una investigación teórico-bibliográfica, de carácter descriptivo y crítico, basada en el análisis conceptual y hermenéutico de las obras de Sloterdijk y Han, así como de literatura secundaria relevante sobre el fenómeno del burnout. El artículo se estructura de la siguiente manera: en primer lugar, se presenta el referencial teórico que fundamenta la investigación; a continuación, se expone la metodología adoptada; posteriormente, se desarrollan los resultados y la discusión; y, finalmente, se formulan las conclusiones, en las que se sintetizan los principales aportes del estudio y se señalan posibles líneas de investigación futura.

1. REFERENCIAL TEÓRICO

El *burnout* más allá del modelo clínico-individual

El concepto de *burnout* fue formulado inicialmente en el marco de la psicología del trabajo para describir un conjunto de síntomas asociados al desgaste profesional, entre los que destacan el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución de la realización personal (Maslach & Jackson, 1981). Este modelo, desarrollado a partir de investigaciones empíricas en contextos laborales específicos, permitió identificar el *burnout* como un síndrome diferenciado de

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artículo se publica en acceso abierto (Open Access) bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribución y reproducción irrestrictos en cualquier medio, siempre que el autor original y la fuente sean acreditados.

otras formas de estrés o fatiga, y sentó las bases para su reconocimiento clínico y organizacional.

Sin embargo, a medida que el fenómeno comenzó a extenderse más allá de las profesiones de ayuda y de los contextos laborales tradicionales, se hicieron evidentes los límites del enfoque clínico-individual. Estudios posteriores mostraron que el *burnout* no se restringe a determinadas ocupaciones ni puede explicarse únicamente por factores organizacionales, sino que afecta de manera transversal a sujetos insertos en muy diversos ámbitos de la vida social (Maslach, Schaufeli; Leiter, 2001; Schaufeli; Leiter; Maslach, 2009). Esta expansión sugiere que el agotamiento responde a transformaciones más profundas en las condiciones culturales de la subjetividad contemporánea.

Desde una perspectiva crítica, el modelo clínico-individual tiende a interpretar el *burnout* como una disfunción localizada en el sujeto —una incapacidad para gestionar adecuadamente las demandas del entorno—, lo que favorece intervenciones centradas en la adaptación individual, la resiliencia o la optimización de habilidades de afrontamiento. Sin negar la utilidad terapéutica de estas estrategias, diversos autores han señalado que este enfoque corre el riesgo de psicologizar un fenómeno que posee raíces estructurales y culturales más amplias (Ehrenberg, 2010).

En este sentido, el agotamiento contemporáneo puede entenderse como un síntoma socialmente producido, vinculado a nuevas formas de exigencia, autoevaluación y responsabilidad subjetiva. El sujeto moderno no solo responde a demandas externas, sino que internaliza la obligación de rendir, de realizarse y de justificarse permanentemente a través de su desempeño. El fracaso deja de atribuirse a condiciones externas y se vive como un déficit personal, lo que intensifica la autoexigencia y el desgaste psíquico.

Este desplazamiento del análisis permite comprender por qué el *burnout* ha dejado de ser un fenómeno marginal para convertirse en una experiencia estructural de la modernidad tardía. Más que una patología individual, el agotamiento aparece como el reverso de un ideal cultural de autosuficiencia, rendimiento y autooptimización. Desde esta perspectiva, el *burnout* no señala simplemente una falla en el sujeto, sino una tensión inherente a las formas modernas de vida, en las que la exigencia de autorrealización permanente se impone sin límites claros ni horizontes simbólicos compartidos.

Este marco crítico prepara el terreno para el desplazamiento antropológico que propone Peter Sloterdijk. Al situar el análisis del agotamiento en el nivel de las prácticas de autoformación y de los regímenes de ejercicio que configuran la subjetividad moderna, se abre la posibilidad de interpretar el *burnout* no como una anomalía individual, sino como una expresión coherente de las condiciones culturales y antropotécnicas de la modernidad tardía.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artículo se publica en acceso abierto (Open Access) bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribución y reproducción irrestrictos en cualquier medio, siempre que el autor original y la fuente sean acreditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Antropotécnica y ejercicio en Peter Sloterdijk

Es en este punto donde la antropología filosófica de Peter Sloterdijk ofrece un marco especialmente fecundo. En *¡Has de cambiar tu vida!*, el autor introduce el concepto de antropotécnica para designar el conjunto de prácticas, ejercicios y disciplinas mediante los cuales los seres humanos se forman, se entrenan y se transforman a sí mismos a lo largo de la historia (Sloterdijk, 2009, p. 37-45). Este desplazamiento conceptual permite pensar al ser humano no a partir de una esencia fija o de una naturaleza inmutable, sino desde las prácticas concretas que producen determinadas configuraciones subjetivas y formas de vida.

Sloterdijk describe al ser humano como un *animal ejercitante*, cuya existencia se estructura a través de la repetición sistemática de ejercicios corporales, mentales, espirituales y simbólicos. Estas prácticas no son accesorias ni secundarias, sino constitutivas de la condición humana. A través de ellas se configuran hábitos, disposiciones afectivas, modos de atención y formas de relación con el mundo. En este sentido, la antropotécnica no remite únicamente a técnicas explícitas de entrenamiento, sino al entramado de prácticas cotidianas mediante las cuales los sujetos se producen y se sostienen a sí mismos.

Una dimensión central de estas prácticas es su función inmunológica. Sloterdijk sostiene que los ejercicios humanos han operado históricamente como sistemas de protección frente a la dispersión, el caos y la desintegración de la experiencia. Las antropotécnicas tradicionales —ascéticas, filosóficas o religiosas— ofrecían ritmos, límites y orientaciones simbólicas que permitían al sujeto habitar el mundo de manera relativamente estable. El ejercicio no solo transformaba, sino que protegía: generaba una forma de inmunidad existencial frente a la intemperie del mundo (Sloterdijk, 2009, p. 46-60).

Desde esta perspectiva, la historia de la humanidad puede leerse como una historia de ejercicios. Lejos de ser una invención moderna, el ejercicio ha acompañado siempre a la vida humana bajo múltiples formas: prácticas ascéticas, disciplinas filosóficas, rituales religiosos, ejercicios artísticos y entrenamientos corporales. Lo específico de la modernidad tardía no es, por tanto, la aparición del ejercicio, sino su radicalización y desorientación. Las prácticas ejercitantes se emancipan progresivamente de los horizontes simbólicos que les conferían sentido, sin que por ello desaparezca la exigencia de ejercitarse. Por el contrario, esta exigencia se intensifica y se expande a la totalidad de la vida.

En el contexto moderno, la antropotécnica se seculariza y se reconfigura en torno a objetivos inmanentes: rendimiento, eficiencia, adaptabilidad y competitividad. El ejercicio deja de orientarse a la configuración de una forma de vida significativa y pasa a definirse por su utilidad funcional. Allí donde antes el esfuerzo encontraba sentido en un horizonte compartido —salvación, virtud, sabiduría—, ahora se impone como presión continua, sin justificación última.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artículo se publica en acceso abierto (Open Access) bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribución y reproducción irrestrictos en cualquier medio, siempre que el autor original y la fuente sean acreditados.

El sujeto se ve obligado a ejercitarse permanentemente, no para llegar a ser algo determinado, sino para no quedar excluido de la lógica del rendimiento.

Este desplazamiento resulta decisivo para comprender el agotamiento contemporáneo. Cuando el ejercicio pierde su orientación simbólica y se absolutiza, deja de cumplir su función formativa e inmunológica y comienza a producir desgaste. El sujeto moderno no se agota por falta de disciplina, sino por exceso de ejercicio desorientado. La antropotécnica moderna genera así una paradoja fundamental: exige una autosuperación constante sin ofrecer un criterio claro de suficiencia o de culminación. En este marco, el *burnout* aparece como la manifestación extrema de una antropotécnica que ha perdido su capacidad de formar y de proteger, convirtiéndose en una fuente estructural de agotamiento en la modernidad tardía.

Sociedad del rendimiento y agotamiento en Byung-Chul Han

El diagnóstico antropotécnico desarrollado por Peter Sloterdijk encuentra un complemento decisivo en el análisis que Byung-Chul Han propone en *La sociedad del cansancio*. Si Sloterdijk ofrece una genealogía antropológica de las prácticas de ejercicio que configuran la subjetividad moderna, Han describe con particular agudeza la experiencia subjetiva que emerge de dichas prácticas cuando se radicalizan bajo el paradigma del rendimiento. Ambos enfoques, lejos de oponerse, se iluminan mutuamente.

Han sostiene que las sociedades contemporáneas han abandonado progresivamente el modelo disciplinario, basado en la negatividad del deber y la prohibición, para ingresar en un paradigma del rendimiento caracterizado por la positividad, la iniciativa y la autoexigencia (Han, 2012, p. 15-20). En este nuevo régimen, el sujeto ya no se experimenta como sometido a una autoridad externa claramente identificable, sino como libre, autónomo y responsable de su propio éxito o fracaso. Esta mutación coincide con lo que Sloterdijk describe como la expansión de las antropotécnicas modernas a la totalidad de la vida.

La figura central de este nuevo régimen es el *empresario de sí*. El individuo se concibe como un proyecto en permanente optimización, obligado a invertir constantemente en su propio rendimiento físico, cognitivo y emocional. En este punto, el análisis de Han converge con la crítica sloterdijkiana de la autoexigencia moderna: el ejercicio ya no se orienta hacia una forma de vida significativa, sino hacia la maximización indefinida del desempeño. La violencia que produce el agotamiento no proviene de la coerción externa, sino de la interiorización del imperativo de rendimiento, lo que refuerza su eficacia y dificulta toda forma de resistencia (Han, 2012, p. 27-32).

El *burnout* aparece así como una patología característica de la sociedad del rendimiento. A diferencia de las neurosis propias de las sociedades disciplinarias, asociadas al conflicto y a la represión, las patologías contemporáneas se manifiestan como trastornos del exceso: exceso de

Este artículo se publica en acceso abierto (Open Access) bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribución y reproducción irrestrictos en cualquier medio, siempre que el autor original y la fuente sean acreditados.

actividad, de estímulos, de proyectos y de expectativas. El cansancio ya no es consecuencia de la prohibición, sino de la imposibilidad de decir no, de sustraerse a la lógica de la positividad permanente (Han, 2012, p. 35-40).

Este diagnóstico puede leerse, desde la perspectiva de Sloterdijk, como el efecto subjetivo de una antropotécnica radicalizada y desorientada. Allí donde las prácticas de ejercicio pierden su orientación simbólica y su función inmunológica, la autoexigencia se transforma en autoexplotación. Han describe el síntoma —el sujeto exhausto, deprimido, saturado—, mientras Sloterdijk permite comprender las condiciones antropológicas que lo producen. El diálogo entre ambos autores muestra que el *burnout* no constituye una anomalía del sistema, sino una consecuencia coherente de un régimen de autoformación en el que la exigencia de ejercicio ilimitado ha sustituido a toda orientación simbólica compartida.

2. METODOLOGIA

El presente estudio se caracteriza como una investigación teórico-bibliográfica, de naturaleza descriptiva y crítica, orientada al análisis conceptual del fenómeno del *burnout* desde una perspectiva filosófico-antropológica. No se trata de una investigación empírica ni experimental, sino de un trabajo de reflexión teórica que busca interpretar el agotamiento contemporáneo a partir de marcos conceptuales provenientes de la filosofía contemporánea.

El corpus principal de análisis está constituido por la obra *¡Has de cambiar tu vida!* de Peter Sloterdijk, complementada por otros textos relevantes del autor en los que desarrolla su concepción de la antropotécnica, el ejercicio y la formación humana. Asimismo, se incorporan de manera crítica las contribuciones de Byung-Chul Han, especialmente aquellas referidas a la sociedad del rendimiento y del cansancio, con el fin de establecer un diálogo teórico que permita articular la dimensión antropológica y la experiencia subjetiva del agotamiento.

El procedimiento metodológico adoptado combina e**l** análisis hermenéutico de los textos filosóficos con una lectura comparativa y problematizadora de los conceptos centrales —antropotécnica, ejercicio, rendimiento, cansancio y agotamiento—, atendiendo tanto a su génesis teórica como a sus implicaciones antropológicas. Este enfoque permite reconstruir una genealogía conceptual del *burnout* que no lo reduce a una disfunción individual, sino que lo sitúa en el marco más amplio de las prácticas modernas de autoformación.

Finalmente, el análisis se apoya en literatura secundaria procedente de la psicología del trabajo y de las ciencias sociales, no con fines explicativos directos, sino como contexto crítico que permite contrastar y enriquecer la interpretación filosófica propuesta. De este modo, la metodología adoptada busca ofrecer una lectura rigurosa y coherente del *burnout* como fenómeno cultural y antropológico característico de la modernidad tardía.

Este artículo se publica en acceso abierto (Open Access) bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribución y reproducción irrestrictos en cualquier medio, siempre que el autor original y la fuente sean acreditados.

Este enfoque metodológico es adecuado para investigaciones filosóficas orientadas al análisis conceptual y crítico de fenómenos culturales contemporáneos.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El *burnout* como expresión de una antropotécnica desorientada

El análisis desarrollado a partir del marco teórico permite interpretar el *burnout* no como una disfunción individual ni como un fenómeno meramente clínico, sino como el resultado estructural de una transformación profunda en las prácticas modernas de autoformación.

Desde la perspectiva sloterdijkiana, el agotamiento aparece como la expresión límite de una antropotécnica desorientada, es decir, de un régimen de ejercicios que ha perdido su orientación simbólica y su función formativa, sin que por ello haya disminuido la exigencia de ejercitarse.

En la modernidad tardía, el imperativo de la autoformación permanente se radicaliza hasta colonizar la totalidad de la existencia. La vida entera se convierte en entrenamiento, y el sujeto queda sometido a una exigencia continua de mejora, adaptación y optimización. Este proceso no se presenta como imposición externa, sino como autoexigencia interiorizada, lo que refuerza su eficacia y dificulta su cuestionamiento. El *burnout* emerge allí donde el sujeto ya no puede sostener esta presión estructural sin límite.

Desde esta perspectiva, el agotamiento no es consecuencia de una falta de disciplina, sino, paradójicamente, del exceso de disciplina. El sujeto se agota no porque haya dejado de ejercitarse, sino porque se ejercita sin horizonte de sentido y sin reconocimiento de la finitud humana. El *burnout* revela así el carácter insostenible de una antropotécnica que ha absolutizado el rendimiento y ha eliminado toda referencia al límite.

Autoexigencia, tiempo y colapso del descanso

Uno de los resultados centrales del análisis es la identificación de una transformación radical de la experiencia del tiempo en la modernidad tardía. Allí donde las antropotécnicas tradicionales ofrecían ritmos, pausas y límites simbólicamente legitimados, las prácticas modernas de autoformación tienden a producir una temporalidad continua, homogénea y orientada exclusivamente al rendimiento.

En este contexto, el descanso pierde su carácter de interrupción significativa y se convierte en un recurso funcional destinado a restaurar la capacidad de rendimiento. Se descansa para poder seguir ejercitándose. Esta colonización del descanso por la lógica del ejercicio impide la experiencia de una verdadera pausa y genera una temporalidad sin respiro, en la que el sujeto permanece permanentemente expuesto a la exigencia de optimización.

Este artículo se publica en acceso abierto (Open Access) bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribución y reproducción irrestrictos en cualquier medio, siempre que el autor original y la fuente sean acreditados.

Sloterdijk interpreta esta dinámica como un fracaso inmunológico de las prácticas modernas de autoformación. Históricamente, las antropotécnicas cumplían una función inmunitaria: protegían al sujeto frente a la dispersión y la desintegración de la experiencia. Al absolutizar el ejercicio y eliminar la negatividad del límite, la antropotécnica moderna pierde esta capacidad protectora y comienza a producir desgaste. El *burnout* aparece entonces como el punto en el que el sujeto ya no puede sostener una temporalidad orientada exclusivamente a la optimización.

Finitud, vulnerabilidad y crítica a la auto-optimización permanente

El *burnout* introduce una interrupción involuntaria en el régimen de ejercicio permanente característico de la modernidad tardía. Allí donde la cultura del rendimiento promueve la ficción de una autosuperación ilimitada, el agotamiento extremo confronta al sujeto con su propia finitud y vulnerabilidad. En este sentido, el *burnout* no constituye únicamente una patología a eliminar, sino también un momento de verdad antropológica.

Desde esta perspectiva, el agotamiento revela los límites del proyecto moderno de autooptimización permanente. La imposibilidad de seguir rindiendo expone la fragilidad humana que dicho proyecto tiende sistemáticamente a negar. El *burnout* hace visible la necesidad de repensar críticamente las prácticas de ejercicio y autoformación, no para abandonarlas, sino para reorientarlas a la luz del límite, del descanso y del sentido.

La lectura de Byung-Chul Han permite profundizar este diagnóstico al mostrar que el cansancio contemporáneo no es una simple fatiga orgánica, sino una forma específica de agotamiento producida por la saturación de positividad. En la sociedad del rendimiento, el sujeto no se enfrenta a una prohibición externa, sino a la imposibilidad de sustraerse al imperativo de poder y querer siempre más. El cansancio ya no deriva de la represión, sino de la incapacidad de decir no, de interrumpir el flujo constante de actividad y de expectativas (Han, 2012, p. 35-40).

Esta forma de agotamiento tiene una dimensión temporal decisiva. La lógica del rendimiento produce una temporalidad homogénea y continua, carente de pausas significativas y de negatividad. El descanso deja de funcionar como interrupción simbólica y se convierte en un recurso funcional destinado exclusivamente a restaurar la capacidad de rendimiento. En este contexto, el cansancio no es solo incapacidad de seguir produciendo, sino incapacidad de habitar el tiempo de otro modo que no sea bajo la lógica de la optimización (Han, 2012; Sloterdijk, 2009).

El agotamiento contemporáneo posee asimismo una dimensión relacional. Al concebirse a sí mismo como proyecto empresarial, el sujeto del rendimiento se repliega sobre su propio desempeño y pierde progresivamente la experiencia de la alteridad. La desaparición del otro como límite y como interrupción contribuye al aislamiento y a la soledad que acompañan al *burnout*,

Este artículo se publica en acceso abierto (Open Access) bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribución y reproducción irrestrictos en cualquier medio, siempre que el autor original y la fuente sean acreditados.

transformándolo en una experiencia profundamente individualizada y existencial (Han, 2012).

Desde el punto de vista sloterdijkiano, este proceso puede interpretarse como el colapso de la función inmunológica de las prácticas de ejercicio. Al eliminar la negatividad del límite y absolutizar el ejercicio, la antropotécnica moderna deja de proteger al sujeto frente a la dispersión y el desgaste, y comienza a producir precisamente aquello que pretendía evitar. El *burnout* aparece así como el síntoma de un régimen antropotécnico que ha perdido su capacidad de generar formas de vida habitables.

El diálogo entre Sloterdijk y Han permite comprender que la superación del agotamiento contemporáneo no puede reducirse a estrategias individuales de adaptación o resiliencia. Mientras no se cuestione el régimen antropotécnico que produce sujetos estructuralmente agotados, las intervenciones seguirán siendo paliativas. El *burnout* interpela así no solo a la clínica o a la organización del trabajo, sino a la manera misma en que la cultura moderna concibe la formación humana.

4. CONCLUSIONES

El recorrido desarrollado a lo largo de este artículo permite afirmar que el *burnout* no puede comprenderse adecuadamente ni como una disfunción individual ni como un mero efecto colateral de determinadas condiciones laborales u organizacionales. A la luz de la antropología filosófica de Peter Sloterdijk, el agotamiento contemporáneo se revela como la expresión límite de una transformación profunda en las prácticas mediante las cuales los seres humanos se forman, se disciplinan y se exigen a sí mismos en la modernidad tardía. Este desplazamiento analítico resulta decisivo, pues permite situar el *burnout* en el nivel estructural de las formas de vida y no únicamente en el registro clínico o psicológico.

El análisis del imperativo moderno —formulado simbólicamente en el "¡Has de cambiar tu vida!" rilkeano— mostró cómo la existencia se convierte progresivamente en tarea permanente y proyecto inacabado, sometido a evaluación constante. En este contexto, la exigencia de autoformación continua deja de estar orientada por un horizonte simbólico compartido y se absolutiza en términos de rendimiento, eficiencia y autooptimización. La vida ya no se legitima por el simple hecho de ser vivida, sino por su capacidad de mostrarse productiva y mejorable, lo que prepara el terreno para una radicalización del ejercicio que termina por producir desgaste.

La noción de antropotécnica permitió interpretar este proceso como una mutación histórica de las prácticas de ejercicio. Allí donde dichas prácticas cumplían una función formativa e inmunológica —ofreciendo ritmos, límites y pausas simbólicamente legitimadas—, la antropotécnica moderna tiende a perder su orientación y a expandirse de manera ilimitada. El *burnout* aparece entonces no como un fracaso de la disciplina, sino como el resultado paradójico

Este artículo se publica en acceso abierto (Open Access) bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribución y reproducción irrestrictos en cualquier medio, siempre que el autor original y la fuente sean acreditados.

de una autoexigencia absolutizada, en la que el ejercicio deja de formar y comienza a desgastar al propio sujeto que pretendía fortalecer.

El diálogo con Byung-Chul Han permitió describir con precisión la fenomenología subjetiva de este proceso. La sociedad del rendimiento se manifiesta en formas de subjetividad marcadas por la autoexplotación, la positividad excesiva y la interiorización del fracaso. Sin embargo, fue la perspectiva sloterdijkiana la que hizo posible situar estos síntomas en una genealogía antropológica más profunda, mostrando que el *burnout* no constituye una anomalía del sistema, sino una consecuencia coherente de un régimen de autoformación desorientado. Han describe el síntoma visible; Sloterdijk permite comprender las condiciones que lo hacen posible.

La profundización en la dimensión temporal del agotamiento mostró, además, que el *burnout* implica un colapso del descanso y una pérdida de la habitabilidad del tiempo. Al colonizar incluso las pausas y someterlas a la lógica del rendimiento, las prácticas modernas de autoformación pierden su capacidad protectora. El agotamiento aparece así como un fracaso inmunológico: el punto en el que el sujeto ya no puede sostener una temporalidad orientada exclusivamente a la optimización y se ve confrontado con su propia finitud.

Desde esta perspectiva, el *burnout* no es solo un fenómeno patológico que deba ser eliminado, sino también un momento de verdad antropológica. En su carácter extremo, revela los límites del proyecto moderno de autosuperación ilimitada y expone la fragilidad humana que dicho proyecto tiende sistemáticamente a negar. Pensar el agotamiento contemporáneo desde Sloterdijk implica, por tanto, repensar críticamente las prácticas de ejercicio y autoformación que estructuran nuestras formas de vida.

Lejos de proponer el abandono del ejercicio o de la disciplina, este análisis invita a reorientar la antropotécnica a la luz del límite, del descanso y del sentido. Solo una antropotécnica capaz de reconocer la vulnerabilidad y la finitud humanas podrá dejar de producir sujetos estructuralmente agotados y abrir la posibilidad de formas de vida más habitables. En este sentido, el *burnout* no interpela únicamente a la clínica o a la organización del trabajo, sino a la manera misma en que, como cultura, intentamos seguir siendo humanos en la modernidad tardía.

REFERENCIAS

EHRENBERG, A. **La fatiga de ser uno mismo:** Depresión y sociedad. Buenos Aires, Argentina: Nueva Visión, 2010.

HAN, B.-C. **El aroma del tiempo:** Un ensayo filosófico sobre el arte de demorarse. Barcelona, España: Herder, 2015.

HAN, B.-C. **La agonía del Eros**. Barcelona, España: Herder, 2014b.

HAN, B.-C. **La expulsión de lo distinto**. Barcelona, España: Herder, (2017.

Este artículo se publica en acceso abierto (Open Access) bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribución y reproducción irrestrictos en cualquier medio, siempre que el autor original y la fuente sean acreditados.

HAN, B.-C. **La sociedad del cansancio**. Barcelona, España: Herder, 2012.

HAN, B.-C. **Psicopolítica:** Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder. Barcelona, España: Herder, 2014a.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced burnout. **Journal of Occupational Behavior**, v. 2, n. 2, p. 99–113, 1981. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. **Annual Review of Psychology**, v. 52, p. 397–422, 2001. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397

ROSA, H. **Aceleración social:** Consecuencias éticas y políticas de una sociedad de alta velocidad. Madrid, España: Katz, 2016.

SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P.; MASLACH, C. Burnout: 35 years of research and practice. **Career Development International,** v. 14, n. 3, p. 204–220, 2009. https://doi.org/10.1108/13620430910966406

SLOTERDIJK, P. **¡Has de cambiar tu vida!:** Sobre antropotécnica. Valencia, España: Pre-Textos, 2009.

SLOTERDIJK, P. **Esferas I:** Burbujas. Madrid, España: Siruela, 2006.

SLOTERDIJK, P. **Estrés y libertad**. Madrid, España: Siruela, 2014.

SLOTERDIJK, P. **Normas para el parque humano**. Madrid, España: Siruela, 2003.

Este artículo se publica en acceso abierto (Open Access) bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribución y reproducción irrestrictos en cualquier medio, siempre que el autor original y la fuente sean acreditados.