

Social Networks: *Burnedout*

**Por: Disay
Saydi Doris Garibay Ortiz
Plantel 9 “Pedro de Alba”**

“La producción capitalista sólo sabe desarrollar la técnica y la combinación del proceso social de producción socavando al mismo tiempo las dos fuentes originales de toda riqueza: la tierra y el hombre.”

(Marx, 1975, p. 424).

Introducción

El tema de este ensayo académico es la enajenación e ideología en las redes sociales, desde el pensamiento marxista, en busca de demostrar que este, en la actualidad, es una herramienta útil para analizar y explicar algunas de las transformaciones que nuestra sociedad ha sufrido recientemente, así como sirvió para explicar las del pasado. A finales del siglo XIX Marx explicó toda la historia desde un punto de vista económico de lucha de clases, este mismo materialismo histórico nos sirve, y en lo personal, me sirvió para entender mejor el por qué de nuestra situación de explotación y desigualdad actual, además, a través de él se pueden explicar diversos fenómenos que ha sufrido nuestra sociedad en estas últimas décadas si añadimos las redes sociales y el trabajo enajenado a esta ecuación. Que, a pesar de no ser el mismo trabajo enajenado que se describe en los *Manuscritos económico-filosóficos de 1844*, texto que estuve estudiando y consultando para preparar los argumentos de este ensayo, tiene las mismas bases, las mismas causas y las mismas consecuencias. Consecuencias que definitivamente afectan la manera en la que nos relacionamos con la sociedad y como sociedad.

Rescatando algunos elementos centrales del primer manuscrito, pretendo analizar y problematizar en las siguientes líneas cómo es que en la actualidad el capitalismo y las ideologías han evolucionado desde la época de Marx, y se han extendido de maneras impresionantes usando como herramienta las redes sociales, no sólo transformando nuestras relaciones sociales sino también generando repercusiones en nuestra salud (utilizaré el ejemplo específico del Síndrome de *Bunedout*). ¿Puede haberse generado una cultura de desprecio al descanso que no sólo resulta en efectos nocivos para la salud, sino

que también de como resultado una deshumanización y una mercantilización de nuestras vidas, convirtiendo al individuo en una mercancía? En esta hipótesis estoy considerando las relaciones humanas en general, ya que propongo que todos los tipos de relaciones humanas se ven afectadas por las ideologías y el capitalismo gracias a las redes sociales. Y aunque también todas las redes sociales se podrían incluir en esta hipótesis, utilizaré sólo las que me son mejor conocidas para ejemplificar y sostener mis argumentos, estas son: *Facebook, Twitter, Instagram y YouTube*.

Este es un texto expositivo (con ligeros tintes hermenéuticos) que utiliza el método analítico para desarrollar y sustentar la hipótesis dentro del marco teórico. La primera parte del desarrollo de este texto se dedica a definir conceptos claves del primer manuscrito, utilizando definiciones hechas por mí y citas del autor con el propósito de después asociar estos conceptos con las redes sociales, en la segunda parte se explica su funcionamiento y la utilidad que tienen para el capitalismo siendo usadas para difundir ideologías masivamente y ejemplificando esto con casos de las redes sociales que he seleccionado, relacionando estos ejemplos con sus consecuencias en la transformación de las relaciones y en la salud de los jóvenes de mi generación; dando mi interpretación a todo lo anterior y vinculándolo con el síndrome de *Burnedout* en la parte final.

Desarrollo

Para hablar de enajenación dentro de la sociedad se necesita definir y explicar qué es lo que la enajenación significa y quiere decir, dentro de *los Manuscritos*, esto se hace a través de la explicación del capital y del modo en que este se usa para enajenar a los trabajadores, y a partir de eso se define trabajo enajenado; sin embargo, dentro de los manuscritos, o el primero de estos, no se nos ofrece una definición de trabajo como tal. Saber qué es el trabajo y por qué es tan propenso a enajenarse nos va a ser de vital importancia para comprender cómo es que las redes sociales son una de las mejores herramientas para generar trabajo enajenado en nuestros días. Entonces, a pesar de no tener en este libro la definición que buscamos, sí existe una definición de trabajo hecha por Marx, la hace en su libro *El Capital*, en el capítulo quinto: “El trabajo es, ante todo, un proceso entre el hombre y la naturaleza, durante el cual el hombre, mediante su propia actividad, mediatiza, regula y controla el intercambio de sustancias entre él y la naturaleza” (Marx, 1975, p. 188). Lo que quiere decir, que el trabajo se trata de una transformación mutua entre la naturaleza y

el hombre. El hombre, al ejercer su acción sobre la naturaleza exterior, la modifica y se modifica a sí mismo también, adaptando su exterior a sus necesidades personales y, por lo tanto, adaptándose al exterior también. Teniendo eso claro, es mucho más fácil entender a qué se refiere Marx cuando dice que el salario es la abstracción que representa el trabajo acumulado.

Con eso claro, ya podemos aventurarnos a definir trabajo enajenado. En *los manuscritos*, Marx escribió:

El objeto que produce el trabajo, su producto, se enfrenta al trabajo como un ser *ajeno* como una *fuerza independiente* del productor el producto del trabajo, es el trabajo que se ha fijado. que se ha materializado en un objeto. es la *objetivación* del trabajo. La realización del trabajo de su objetivación esta realización del trabajo aparece a nivel de la economía política como la *desrealización* del trabajador; la objetivación como *pérdida del objeto y como sometimiento servil a él*; la apropiación como *alienación*, como *enajenación*. (Marx, 2006, p: 106).

En mis palabras, la alienación o enajenación es apartar al trabajador de su trabajo, construyendo una dinámica similar a un ciclo vicioso. Mientras más produzca una persona en este sistema, el mismo trabajo le obliga a consumir menos; mientras más se esfuerza por cumplir sus metas profesionales, como un ascenso o aumento de salario, más lejos se encuentra de cumplir sus metas personales. Mientras más bienes o riquezas genera, más pobre se vuelve. Mientras más se esfuerza por la creación y la creatividad, menos creativo se vuelve. La enajenación es apartarnos a nosotros, los trabajadores, del producto de nuestro trabajo y reemplazar este por la abstracción que es el salario. Aquí entra la desvalorización de nosotros mismos como hombres, nos alienamos tanto de nuestro propio trabajo que nosotros nos convertimos en una mercancía a la que tenemos que ponerle un precio y vender. Mientras más trabajamos, más nos convertimos en una mercancía.

Este tipo de enajenación es sólo con relación a esto, el producto de nuestro trabajo. Sin embargo, más adelante en el texto, Marx propone que, en este entendido, la misma actividad de trabajar es enajenante.

La alienación se muestra no sólo en el resultado sino en el *acto de producción* dentro de la propia *actividad productora*. ¿Cómo podría enfrentarse el trabajador al producto de su actividad como algo ajeno si el mismo no se alían era de sí mismo en el propio acto de producción? El producto es sólo el resumen de la actividad, de la producción. Si, pues, el producto del trabajo es la enajenación, la producción misma debe ser la enajenación activa, la enajenación de la actividad, la actividad de la enajenación. En la alineación del objeto del trabajo se resume sólo la alienación, y enajenación de la actividad del trabajo mismo. (Marx, 2006, p. 109).

Así, se pueden explicar diversos fenómenos, ya que al alejarnos de nuestro trabajo y hacerlo lo más impersonal posible, es natural generar una aversión hacia este. Uno ya no se siente bien al trabajar, no se siente realizado, y nos queda un enorme vacío por dentro. El trabajo se convierte no en una actividad a realizar por gusto, sino por necesidad, el trabajo se convierte en el medio para satisfacer nuestras necesidades, la necesidad de una casa, de un coche, de comodidad, de calidad de vida. Convirtiéndose entonces en un sacrificio, sacrificamos nuestra libertad y nuestros deseos a cambio de una mínima comodidad. Podría pensarse que lo hacemos por nosotros mismos, para asegurar un buen futuro y una vejez tranquila y sin carencias, sin embargo, al vendernos, dejamos de pertenecernos a nosotros mismos para dedicarle toda una vida a la explotación, comenzando a pertenecerle entonces a una compañía, o empresa, a nuestro jefe, etc. Esto, Marx lo denomina como autoalienación.

Esta autoalienación es glorificada y venerada gracias a las ideologías que han creado las grandes empresas, vendiéndola como la máxima autorrealización que un hombre puede tener en nuestros días. Cabe aclarar que las ideologías no son nada más que historias, ya sea ciertas o falsas que son difundidas de manera masiva (actualmente con la ayuda indispensable de los medios de comunicación) con el fin de convencer a las masas de una idea específica, normalmente esperando que su comportamiento se vea afectado de algún modo. Así, tenemos que la meta máxima de varias generaciones es trabajar mucho, volverse millonarios y luego dedicarse a la buena vida que prometen las películas de Hollywood, y en especial, las redes sociales.

Considero a las redes sociales la forma más efectiva de difundir ideologías en nuestros días. Para promocionar las grandes y envidiables vidas de los burgueses ya no es necesario hacer una película cuya trama gire en torno a ellos, con un pequeño vídeo en *YouTube* de menos de diez minutos haciendo un *tour* por una de sus casas en la playa logran el mismo efecto: nos muestran lo grandioso que es tener una mansión en la playa, llena de cosas suntuarias y de habitaciones que no utilizan; y ¡listo! ahora sabemos que si trabajamos lo suficiente algún día, tal vez, tengamos la oportunidad de conseguir algo parecido o similar. La mejor parte es que hacer un vídeo no les quita ni siquiera una mínima parte de todo el capital que poseen, es propaganda gratuita para esta ideología enajenante. Y ese es el caso de *YouTube*, si pensamos en otras redes sociales como Facebook, Twitter o Instagram, promover esta ideología es más sencillo aún; con una foto o una serie de fotos

(no es necesario que sean de celebridades de la industria del entretenimiento, pero normalmente lo son) el trabajo está hecho y estas imágenes prácticamente se difunden solas, gracias a los usuarios de cada una de estas redes.

¿Cómo es que todo esto nos afecta física y psicológicamente, transformando nuestras relaciones? La enajenación y desrealización de la que hablábamos, dio pie la generación de una ideología de rechazo al descanso, porque si estás descansando, no estás trabajando y, por lo tanto, no estás generando ingresos lo que significa que no vas a lograr nada con tu vida. Y, a pesar de que el trabajo se siente como un sacrificio y realmente lo disfrutamos, es admirable y hasta romantizado si alguien se somete a trabajar arduamente y *sin descanso* con tal de conseguir sus sueños, que normalmente son sólo riquezas. Y es lo que se pretende que cada uno de nosotros hagamos, se admiran y romantizan las conductas no saludables como el no dormir por trabajar o estudiar para un examen, el presionarse de sobremanera para cumplir con todos los pendientes antes de una fecha de entrega.

Estamos en una época donde se fomenta la competencia contra todo el mundo y si no eres el mejor no eres nadie si un trabajador o estudiante no funciona como debe o como ellos quieren que funcione, se puede prescindir de él, es desechable y fácilmente reemplazable por uno que sí funcione, de nuevo reduciendo nuestro valor al de un simple producto defectuoso o funcional. Un producto que necesita descanso, un producto que descansa, que se enferma, no es rentable. Y como tal es rechazado. Incluso se nos ha vendido la idea de que incluso nuestro descanso tiene que ser productivo, si nuestras vacaciones no son como de revista, no viajamos, no exploramos y no subimos fotos realmente no descansamos. Cuesta muchísimo trabajo el buen descanso, mientras que el dormir mucho o pasar las vacaciones viendo películas sin hacer nada productivo está mal visto, como si existiera un mal descanso.

Entonces lo que importa es servir, servir mejor que los demás, y denotar en las apariencias que servimos mejor que los demás. Lo que instaura no solo una sociedad peligrosamente competitiva y enajenada, sino que profundamente cansada también. Eso es lo impresionante del poder de las ideologías cuando sirven a los intereses del sistema, el trabajo enajenado ya no está sólo en la escuela o en la oficina, se convierte en un estado mental que se lleva a todos lados gracias a las redes sociales. Existe la necesidad de no

quedarse atrás, de nunca desconectarse para no quedar desactualizado, para no perder ninguna de las oportunidades que las redes sociales nos ofrecen, que, si se pierden, traerán enormes problemas. Esto puede observarse con claridad, en *Twitter*, que es la plataforma que más celebridades y personas en la industria del entretenimiento utilizan precisamente por su carácter inmediato y preciso para difundir información de maneras masivas sin la necesidad de tener una verdadera cercanía con los seguidores; la misma aplicación tiene la opción de activar una notificación cada que determinada persona suba un *twit*, o se suba uno mencionando cierta palabra clave, o cada que aparezca un nuevo *trending topic* que pueda serle relevante al usuario, asegurándose así de que nadie se pierda ninguna noticia o hecho relevante en el mundo. Las opciones y los medios están proporcionados, ya no hay excusa alguna para no estar actualizado.

Esto genera mentalmente frustración, angustia, ansiedad, entre otros síntomas que se extienden rápidamente por toda la sociedad, y se convierten en un vacío y un impulso del consumo casi imposibles de llenar y de saciar. Lo cual ya provoca estragos en nuestra salud mental y física, que se manifiestan de diferentes formas. Como el Síndrome de Bournout. En el seminario *El ejercicio actual de la medicina* impartido en la facultad de Medicina de la UNAM, así describieron este padecimiento:

El constructo psicológico del síndrome de *burnout* se caracteriza por agotamiento (*exhaustion*); despersonalización y cinismo (*cynicism*) y desmotivación e insatisfacción en el trabajo, que conllevan a un pobre desempeño laboral (*ineffectiveness*), lo anterior como consecuencia de factores de estrés prolongados tanto en la esfera emocional como en las relaciones interpersonales en el trabajo. El síndrome descrito como *burnout* se refiere exclusivamente a la actitud en el desempeño laboral y debe diferenciarse claramente de la depresión clínica que afecta otras esferas de la vida. En general se acepta que el factor central desencadenante es el excesivo agotamiento emocional (*exhaustion*) que gradualmente lleva a quien lo experimenta, a un estado de distanciamiento emocional y cognitivo en sus actividades diarias, con la consecuente incapacidad de responder adecuadamente a las demandas de servicio. En el proceso de este distanciamiento ocurre una despersonalización caracterizada por indiferencia y actitudes cínicas hacia las responsabilidades o hacia las personas que demandan la atención de quien lo padece (*cynicism*). Es muy probable que el agotamiento emocional y la indiferencia en el trabajo se traduzcan en ineficacia laboral como resultado de la insatisfacción y de pobres expectativas personales, por lo que algunos autores consideran que la ineficiencia laboral (*ineffectiveness*), sea más bien el resultado del agotamiento emocional y de la despersonalización, que un componente propio de el síndrome. Sin embargo, para otros autores, la insatisfacción laboral y el pobre desempeño en el trabajo se desarrollan en forma paralela y consideran a la ineficacia laboral como una parte integral del cuadro del síndrome. (Graue, 2007)

Y señalaron también los siguientes síntomas: agotamiento emocional, fatiga y depresión. relación de los síntomas con la actividad laboral, predominancia de estos síntomas en los

ámbitos mentales y conductuales sobre el cansancio físico, aparición de los síntomas en personas normales sin antecedentes “psicopatológicos”, ineficiencia y pobre desempeño en el trabajo, como los principales.

La descripción del síndrome suena bastante parecida a los conceptos marxistas que tratamos anteriormente, como la desvalorización y la actividad enajenante que es el trabajo enajenado. Lo curioso, es que cada vez son más frecuentes los casos de este síndrome; mientras antes sólo se daban en personas con trabajos que les requerían labores y jornadas exhaustivas como personal de servicios médicos y de seguridad, ahora se registran casos de estudiantes padeciendo este síndrome.

Las redes sociales podrían parecer nada relacionadas con este fenómeno, ya que se piensa en ellas como un espacio de solaz y esparcimiento, lo que hacemos en nuestro tiempo libre, para descansar. Sin embargo, ¿realmente se puede considerar a las redes sociales un espacio de descanso si son utilizadas para bombardearnos constantemente de obligaciones e ideologías? Y no sólo eso, sino que también son un trabajo. Un trabajo que el capitalismo ha logrado convencernos para hacerlo de manera voluntaria y del que no tienen la obligación ni la intención de pagarnos por el capital que estamos produciendo. Cada *like*, cada *share*, cada *tweet*, cada segundo que pasamos viendo publicidad que no solicitamos, es trabajo enajenado en su más pura expresión. Y después de ser bombardeados por tanta publicidad durante horas, por tratar de mantenernos al tanto y actualizados en todo momento, llega un punto en el que las mismas redes sociales se vuelven cansadas y nos atosigan, pero por el mismo miedo de perdernos de algo, o costumbre que es casi una obligación y tal vez también por su constante presencia y facilidad de acceso, seguimos utilizándolas diariamente, incapaces y reacios a renunciar a ellas, de renunciar a la enajenación.

Conclusiones

Después de haber analizado y comprendido algunos de los conceptos que propone Marx en su libro *Manuscritos económico-filosóficos de 1844* tales como trabajo enajenado y desvalorización, utilizando otros conceptos como ideología y trabajo, revisando las funciones que tienen todos estos en un contexto capitalista y vinculándolos con las redes sociales, podemos afirmar que en efecto, gracias a la enajenación se ha generado una cultura de desprecio al descanso, que ha sido alimentada generosamente por las

ideologías, esta afecta nuestras relaciones interpersonales haciéndonos competir unos contra otros y también afecta nuestra salud, tanto mental (generando un vacío insaciable además de varios trastornos como ansiedad, frustración, estrés, etc.) como física (prueba de esto es el síndrome de Burnout, entre muchos otros casos en los que la enfermedad mental se convierte en malestar físico). Además, la enajenación, la sociedad y las redes sociales, nos convierten en mercancías y de nuevo, gracias a las ideologías nos convencen de que debemos vendernos, quitándonos nuestra humanidad y reduciendo nuestro valor al mínimo.

Este ha sido un ensayo en extremo breve para abordar todo el problema que propuse tratar, y aunque me falta estudiar mucho más la teoría marxista para poder llegar a comprender qué tan hondas son las raíces de todo este asunto, creo que la crítica a este modo de vivir que estamos teniendo es clara; la enajenación es nociva para la salud de un ser humano. No se puede esperar apartar al trabajador de su trabajo sin que haya consecuencias y nosotros las estamos viviendo. Aunque claro, este ensayo sólo abre la discusión para muchas otras preguntas que pueden surgir, como el dilema del descanso que ligeramente planteé, o si las redes sociales entonces no son nada más que ideologías. Lo importante es entender que no somos mercancías, no somos productos, no somos sólo números, y más allá que entenderlo, que al menos los lectores de este ensayo no lo olviden.

Referencias

Marx, K. (2006). Primer Manuscrito. En *Manuscritos económicos y filosóficos de 1844* (pp. 47-121). Buenos Aires, Argentina: Colihue Clásica.

Marx, K. (1975) *El capital: Crítica de la economía política, tomo I, Libro I*. México: FCE.

Graue, E. & Álvarez, R. (junio de 2007). El Síndrome de "Burnout": La despersonalización, el agotamiento emocional y la insatisfacción en el trabajo como problemas en el ejercicio de la medicina y el desarrollo profesional. En Facultad de Medicina. *Seminario El Ejercicio Actual de la Medicina*. Seminario llevado a cabo en México, Ciudad Universitaria.