

# ENTRE LA VIDA Y EL OLVIDO

## CULTURA DE HIPERPRODUCTIVIDAD

BY AUGUSTO LUCIONI CALABRESE

Me levanto y tengo que saber que tengo que hacer: beber 1 litro de agua, 20 minutos de luz solar, 10 minutos de mindfulness, 1 hora de ejercicios de fuerza y el desayuno con 20 gramos de proteína y bajo en grasas. Se ha establecido como norma y virtud (1) ocupar cualquier tiempo de forma productiva llegando al punto que el tiempo libre es algo indeseable. Sin embargo, al mismo tiempo nos sentimos abrumados por esta necesidad de optimizar cada aspecto de nuestras vidas. ¿Es la productividad inherente al ser humano o buscamos obsesivamente copiar la perfección de las máquinas?

James suzman (2) analiza en su libro, work, como la obsesión contemporánea con la productividad tiene origen en la revolución agrícola de hace 10 mil años. Apunta que la dependencia del cultivo llevó a trabajar en mitigar los riesgos asociados, estableciendo la productividad como una virtud dentro del contexto cultural. Esta productividad ha ido en aumento a lo largo de la historia y suzman destaca su rápida aceleración desde la revolución industrial.

A día de hoy, la productividad ha entrado de lleno en nuestras vidas, derivando en la parametrización de todas nuestras características individuales (3). Lo destacable de esta tendencia es que la adopción de estas tecnologías para medirnos suele ser una decisión individual (4) y no forzada por instituciones. Los individuos utilizan los datos para crear sistemas (hábitos) de auto gestión y mejora.

La hiperproductividad es este estilo de vida donde a través de monitoreo de uno mismo y la implantación de sistemas, se logra la optimización completa de la existencia.

El deseo de superación es humano. Sin embargo, la hiperproductividad es un fenómeno que se presenta como el camino a seguir para alcanzar una vida plena. De manera que, si logramos ser eficientes y disciplinados, lograremos el éxito, el reconocimiento y estabilidad. En este esquema, se presupone que estos son condiciones necesarias para alcanzar la felicidad. Así, la productividad ya deja de ser una herramienta para alcanzar objetivos y se convierte en una exigencia moral que impone su manera de vivir.

Sí, el deseo de superación es humano. Sin embargo, el problema radica en la cantidad de ámbitos en los que sobresalir, la comparación permanente y la constante

presencia de “estándares ideales” en nuestras vidas.

El problema no es el desarrollo de capacidades múltiples sino la situación en la que cada ámbito de tu vida se convierte en un terreno a optimizar y el descanso se pierde, lo que byung-chul han (5) llama “violencia neuronal”. Esta situación no es deseable porque deriva en pensar que el valor de una persona se mida por su capacidad de rendir y generar. Algo que tradicionalmente se ha asignado a las máquinas.

Eva illouz (6) describe en “la salvación del alma moderna” como hoy en día existe una especie de capitalismo emocional en el que hemos “datificado” nuestras emociones. Evaluamos nuestras vidas en torno a unos criterios de éxito y la felicidad se obtiene como consecuencia de este. Además, la parametrización de nuestras vidas, aunque empiece como una decisión propia acaba saturando al individuo (3) o provocando una obsesión: “productividad tóxica”, la cual acaba generando agotamiento y ansiedad crónica (7).

El impacto psicológico no se resume solo a una disminución de la calidad de vida. La constante ocupación lleva a una desconexión social. Aunque en nuestras actividades podamos estar rodeados de otros, las interacciones se limitan a una capa superficial en lugar de relaciones profundas. Esto es relevante porque como ya definió seligman (8) las relaciones de amistad verdaderas son uno de los pilares necesarios para lograr el bienestar emocional.

La alternativa a esta forma de vivir no es el completo rechazo al deseo humano de mejorar, sino a que este sea nuestra razón de ser. Frente al camino planteado por la hiperproductividad, autores como jenny odell (9) abogan por un modelo basado en la atención plena y el vínculo con el entorno. Esto no consiste en no hacer nada, sino en centrarse y dejar de hacer aquello que fragmenta nuestra atención y desvincula nuestras acciones de un propósito auténtico.

Esta renuncia consciente se materializa en recuperar el tiempo no como recurso a exprimir, sino como espacio vital. Odell propone una ética de la atención: observar lo que nos rodea, escuchar sin prisa, permitírnos momentos improductivos que son los que restablecen nuestra humanidad. Además, este es un enfoque compatible con lo que cal newport (10) define como “productividad lenta”: trabajar menos pero mejor, seleccionar pocas tareas relevantes y abordarlas con toda nuestra implicación.

La desaceleración no implica pasividad, sino poder de elección. Significa dejar de aceptar que todo tiempo debe ser útil y toda acción debe medirse. Esta alternativa exige una ruptura cultural: aceptar que no hacer también es hacer. El valor de una vida no se mide solo en logros acumulables, sino también en vínculos, relaciones y

Volver a una vida menos parametrizada no significa abandonar la responsabilidad ni renunciar al esfuerzo. Significa, más bien, asumir que no todo debe ser cuantificable para ser valioso. Elegir cuándo detenerse, cuándo escuchar, cuándo simplemente estar, es un acto profundamente humano. La productividad debe seguir teniendo un lugar, pero no puede ocuparlo todo. Reivindicar espacios de silencio, de lentitud y de presencia no es retroceder, sino recuperar una forma más equilibrada de estar en el mundo. En esa pausa, en ese margen no instrumentalizado, es donde podemos encontrar el verdadero sentido de vivir como seres humanos.

## REFERENCIAS

1. Emerald publishing. (2021). Critical perspectives on the management and organization of time (e-book).
2. Suzman, j. (2020). Work: a history of how we spend our time. Bloomsbury publishin
3. El país. (2025, marzo 26). Esclavos del tiempo: ¿por qué la agenda nos domina?
4. Dagiral, é. (2019). Le quantified self en question(s). Ethnologie française, 49(4), 719–729.
5. Han, b.-c. (2010). La sociedad del cansancio. Herder editorial.
6. Illouz, e. (2007). La salvación del alma moderna: terapia, emociones y la cultura del capitalismo. Katz editores.
7. Prasad, b. (2019). Chronic overworking causes extremely negative impact on health and quality of life. Researchgate.
8. Seligman, m. E. P. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. Free press.
9. Odell, j. (2019). How to do nothing: resisting the attention economy. Melville house.
10. Newport, c. (2023). Slow productivity: the lost art of accomplishment without burnout. Penguin portfolio.