

Día de trabajo y "sociedad cansada"

El trabajo remunerado hoy en día favorece el surgimiento de una "sociedad cansada", sobreexigida que hipoteca afectos, vínculos, relaciones. Si analizamos qué ocurre actualmente con las personas que trabajan, nos encontramos con dos focos de análisis: quienes trabajan extensas jornadas laborales y que por su nivel de preparación educacional no pueden optar a otro tipo de empleo y, por otro lado, el profesional que trabaja con

un mandato internalizado, vinculado a la superproducción y al superrendimiento. Esto implica una autoexigencia punitiva, que castiga y sanciona constantemente al no cumplir con las expectativas autoimpuestas.

En ambos casos nos encontramos con una realidad común: una persona que se explota a sí misma, que no logra mantener vínculos profundos, que en algún momento manifestará síntomas emocionales

que muchas veces desencadenan enfermedades vinculadas a trastornos del ánimo, trastornos ansiosos, etc.

Si nos preguntamos cuál es el fin último de esta sobreexigencia tendríamos que analizar los valores imperantes que como sociedad hemos construido, que en definitiva nos llevan a mantener un sistema y una sociedad cansada, es posible que encontremos motivaciones ligadas al consumo tanto material

como simbólico, que en sí mismo no son negativos, pero que al ser sobrevalorados generan en las personas deseos que muchas veces se confunden con necesidades y como necesidad obviamente nos esforzaremos en satisfacerlas.

¿Cómo podemos revertir o mitigar los efectos negativos del superrendimiento o la superproducción? No existe una receta mágica, pero sí es posible que como personas tome-

mos consciencia de cómo somos víctimas y villanos de nosotros mismos, e intentar mitigar en la medida de lo posible esta sobreexigencia. Además, dejar espacio para el ocio y me refiero a ello, ya que tendemos en el "tiempo libre" a organizar panoramas, actividades por temor al aburrimiento y eso nos limita la creatividad, la fantasía, el descanso genuino del cuerpo y de la mente.

Debemos aprender a disfru-

Ivonne Maldonado
Académica
Psicología UDLA



tar con nosotros y con otros, valorar aquello que no se compra, que no se consume, es una tarea difícil pero que sin duda nos permitirá asumir una vida más feliz.