LITORALPRESS

Fecha: 18-06-2025
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Editorial
Título: **EDITORIAL: El ocio en la sociedad del rendimiento**

Pág. : 4
Cm2: 362,4
VPE: $ 573.670

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida

Editorial

El ocio en la sociedad del rendimiento

El ocio, frecuentemente subestimado o considerado una pérdida de tiempo, suele asociarse erróneamente a un lujo exclusivo de quienes gozan de estabilidad económica. Sin embargo, esta visión reduccionista merece ser replanteada. El ocio es, en realidad, un espacio vital para reconectarnos con nosotros mismos, con nuestros intereses más genuinos, y para obtener un descanso físico, emocional y mental verdaderamente reparador.

En la vorágine de la vida contemporánea, dominada por el culto a la productividad, nos vemos atrapados en una lógica que prioriza el hacer sobre el ser. Nos esforzamos por cumplir metas, alcanzar logros y responder a exigencias externas e internas, muchas veces sin cuestionarlas. Trabajamos, estudiamos, nos capacitamos y buscamos superarnos, pero rara vez nos detenemos a simplemente descansar. Esta mentalidad obsesiva por el rendimiento tiene un precio alto: el desgaste emocional, la fatiga crónica y la desconexión con aquello que realmente nos hace bien.

El filósofo surcoreano Byung-Chul Han advierte que vivimos en una "sociedad del rendimiento", donde ya no somos oprimidos por un sistema autoritario externo, sino por nosotros mismos. Nos convertimos en sujetos de autoexplotación. Gimnasios, oficinas, bancos, laboratorios, centros comerciales... todos son espacios funcionales a una lógica que privilegia la eficiencia y el esfuerzo continuo. En este contexto, emergen nuevas formas de malestar: depresión, ansiedad, trastorno de déficit atencional, síndrome de burnout. Son enfermedades del exceso, no de la represión.

En esta cultura, el verbo "poder" adquiere una importancia desmedida. Frases como "sí se puede" se convierten en eslóganes motivacionales omnipresentes, que nos empujan a lograrlo todo, todo el tiempo. Comer sano, estar en forma, ser exitosos, resilientes, productivos y positivos. Nos exigimos tanto que terminamos siendo nuestros propios verdugos. Nos liberamos de los antiguos amos, solo para esclavizarnos a las expectativas que hemos interiorizado. Vivimos midiendo nuestro valor en función del rendimiento.

Frente a esto, urge detenernos. Reivindicar el ocio no es una propuesta reaccionaria o hedonista, sino profundamente política y transformadora. Necesitamos espacios de calma, donde no tengamos que demostrar nada. Instantes de desconexión sin culpa, donde podamos simplemente ser, sin agendas ni objetivos. Momentos para meditar, contemplar, disfrutar del silencio, o entregarnos a pasatiempos que nos alegren el alma sin esperar rédito alguno.

Solo desde ese descanso auténtico podremos recuperar una vida más plena y humana. El ocio no es un lujo: es una necesidad. Es el terreno fértil donde florecen la creatividad, la empatía y las ideas nuevas. Es también el momento en que se fortalecen los lazos afectivos, se sanan heridas y se restablece el equilibrio interior. Sin ocio, no hay posibilidad real de bienestar.

Es hora de valorarlo como un derecho, no solo reservado a quienes pueden "darse el tiempo", sino como parte del tejido de una sociedad más justa y consciente. Reivindicar el derecho al ocio —al descanso sin culpa— es también resistir al colapso de una sociedad que no deja de exigirnos -y a veces con razón- cada vez más.

LUIS FERNANDO GONZÁLEZ V.
SUB DIRECTOR