

Fecha: 17-03-2026
 Medio: El Rancagüino
 Supl.: El Rancagüino
 Tipo: Columnas de Opinión
 Título: Columnas de Opinión: La prisa como forma de vida

Pág.: 5
 Cm2: 380,8
 VPE: \$ 602.782

Tiraje: 5.000
 Lectoría: 15.000
 Favorabilidad: ☐ No Definida



IGNACIO A. MERIÑO MONTERO
 Trabajador social y Magister en Psicología Social,
 Universidad de Valparaíso.

La prisa como forma de vida

¿Nos hemos detenido a pensar cuánto tiempo de nosotros destinamos realmente a nuestras familias, a nuestros seres queridos y a los espacios de ocio? En la sociedad de consumo, postindustrial y de modernidad avanzada, nuestras vidas parecen estar cada vez más sometidas al rigor de exigencias crecientes y a una lógica progresivamente burocratizada. Los tiempos de trabajo se vuelven más demandantes y muchas veces se organizan más por el cumplimiento de horarios que por el logro de objetivos. En otras palabras, marcar la salida termina siendo más importante que aquello que efectivamente se ha realizado. Este escenario debilita gradualmente nuestras formas de vida. La prisa se ha transformado en una suerte de condición permanente de la existencia cotidiana. A ello se suman las tareas domésticas, los trámites, los tiempos de traslado —cada vez más extensos y desgastantes— y otras múltiples exigencias que no solo aceleran el ritmo de nuestras vidas, sino que también erosionan los estados de bienestar subjetivo de las personas y sus familias. Pongamos un ejemplo. Llegamos a marzo y con él pareciera instalarse una especie de catarsis colectiva. Incluso antes de que terminen las anheladas vacaciones, las multitiendas ya anuncian, en grandes letreros que a lo lejos se divisan, ofertas de uniformes escolares, materiales y otros productos para el inicio del año académico. Es una escena que se repite cada verano como una constante. En definitiva, no paramos, no nos detenemos y, cuando lo hacemos, muchas veces tampoco logramos desconectarnos del todo. Algo similar ocurre con el tiempo que destinamos a nuestros seres queridos. Más que el minutaje exacto que pasamos con ellos, lo relevante

es el tiempo efectivo y de calidad que realmente logramos brindar. Sin embargo, en medio de la vorágine cotidiana, ese tiempo suele verse reducido o fragmentado. En el libro *La sociedad del cansancio* (2010) del destacado filósofo surcoreano radicado en Alemania, cuna de la filosofía moderna, Byung-Chul Han, nos alerta que "la sociedad del trabajo y rendimiento no es ninguna sociedad libre". A partir de esta idea surge una pregunta inevitable: ¿qué tan autodefinidas están realmente nuestras vidas? Probablemente, esta interrogante tenga tantas respuestas como personas puedan existir. Sin embargo, quedarnos únicamente en esa ambigüedad nos deja sin pistas para comprender el fenómeno. En tal sentido, el filósofo alemán Hartmut Rosa plantea que "la modernidad se caracteriza por una aceleración constante de la vida social", agregando que "cuanto más rápido vivimos, menos tiempo parece que tenemos". Y justamente ahí es que se encuentra el punto de embarque, o si se quiere, el punto de arribo de esta reflexión: la prisa como forma de vida. Una condición que responde a lógicas estructurales propias de nuestro tejido social, muchas veces externas a nuestro control, pero que terminan permeando nuestra manera de habitar el tiempo y nuestra propia vigilia mental. Frente a este escenario, se vuelve indispensable tomar conciencia que la aceleración permanente tiene efectos reales sobre la salud mental, la salud física, los vínculos y la capacidad de pensar con calma. En medio de esta dinámica, con frecuencia olvidamos algo esencial: cuidarnos, dejarnos cuidar y cuidar a quienes nos rodean, ya sean familiares, amigos o seres queridos. Hacernos una pausa en la prisa de la vida en que vivimos.