

# Haz una pausa

Alpuche Vélez, Alejandra

2022-11-22

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5886>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## Haz una pausa

**\*Alejandra Alpuche Vélez**

Recientemente leía sobre lo que Carlos Javier González Serrano refería como la sociedad hiperproductiva, es decir que en la actualidad vivimos en una sociedad en la cual nuestra vida se rige por los estándares de rentabilidad, la idea de progreso, la dinámica del consumo y la percepción de la realidad con base en el rendimiento, la rapidez, el “éxito” y el “fracaso”, la ganancia y la pérdida.

En este escenario, resulta irónico el hecho de que al mismo tiempo que en nuestra época hablamos más sobre libertad, e incluso se ha avanzado en estos temas en términos generales, terminamos siendo nosotros mismos los que nos auto-explotamos y auto-exclavizamos en aras de la “productividad”, y entonces, nos encontramos sometidos voluntariamente al reloj, a la agenda y a cualquier otra demanda externa que introyecta en nosotros la creencia de que no hay tiempo para nada más, que todo sería mejor si el día tuviera más de veinticuatro horas y que si dejamos de hacer algo, las consecuencias serían fatídicas.

Así, el entretenimiento, el esparcimiento, el descanso, el autocuidado e incluso la buena alimentación o el sueño, pasan a segundo plano en comparación a la siguiente reunión de negocios, el proyecto o la propuesta, la escritura del artículo, la planeación, la respuesta al correo electrónico o la videoconferencia en turno; y ya ni hablar de la convivencia con familiares y amigos.

Y aunque pareciera a primera vista que este ritmo de vida es efectivo, porque en teoría a mayor productividad, mayores ingresos y mayor calidad de vida, es fácil darse cuenta que no es así, no existe una relación directa entre hiperproductividad y una buena vida. En primera instancia, esto es gracias a la desigualdad estructural que existe en el mundo, ya que muchas personas trabajan todo el día en múltiples empleos simplemente para “sobrevivir”, y aunque podríamos decir que son muy “productivas”, lo cierto es que sus condiciones de vida no mejoran solamente por estar ocupadas todo el día, todos los días. En segundo lugar, tampoco constituye una vida sostenible a largo plazo, porque al no destinar tiempo para una consulta médica, para comer o dormir, entre otras cosas, se afectarán

definitivamente las condiciones físicas y socioemocionales necesarias para desempeñarnos cabalmente en cualquier esfera de nuestra vida, impactando negativamente en el rendimiento “tan deseado”, así como en las relaciones interpersonales.

En este sentido, se puede afirmar que la hiperproductividad no promueve necesariamente una vida de calidad o una buena vida humana, sino todo lo contrario, provoca que vivamos en un ambiente hostil y neurótico que nos encierra en una rutina diaria sin sentido, en búsqueda simplemente de un rendimiento continuo con el único resultado de un estado de estrés tóxico permanente, y que además de que es enfermizo, no nos permite cuestionar, reflexionar, corregir o encaminar nuestros pasos a lo que verdaderamente da significado a nuestra existencia como seres humanos, ya que, si no tenemos tiempo para hacer una pausa, ¿cómo tendremos tiempo para esbozar el modo en el que queremos ser y estar en el mundo?

De acuerdo con el diccionario, una pausa es la interrupción breve de una acción, movimiento o ejercicio, es la lentitud en hacer una cosa o en moverse, y/o es el intervalo en que se deja de hacer algo. Entonces, podríamos decir que una pausa consiste en detenerse un momento en medio de esta vida acelerada, para que antes de seguir “corriendo” hacia una meta determinada, nos detengamos para identificar en primer lugar si realmente ese es el punto a donde queremos llegar, así como si ese es el mejor camino que podemos tomar.

Lo anterior no significa detenerse por completo y quedar paralizado ante todo lo que sucede, sino más bien consiste en dosificar sabia y razonablemente los momentos y espacios en los que vale la pena hacer pausas, discernir y recargar el espíritu para el siguiente movimiento.

Y es que se requieren pausas para saborear verdaderamente una comida, pausas para escuchar atentamente una conversación, pausas para apreciar el paisaje rumbo al trabajo, pausas para recuperarse de una pérdida, pausas para tomar una decisión importante, pausas para orar y encontrarse con uno mismo y con lo demás.

Además de lo anterior, hacer una pausa, también es un recordatorio de que la vida es finita y por lo mismo, debemos reflexionar seriamente sobre la manera en que queremos vivirla y posteriormente, actuar en consecuencia.

La autora es académica de la **Universidad Iberoamericana Puebla**.

**CÍRCULO DE ESCRITORES**

**IBERO**

PUEBLA®

CAMPO ESTRATÉGICO DE ACCIÓN EN MODELOS Y POLÍTICAS EDUCATIVAS

**Sus comentarios son bienvenidos.**