



Ricardo Monreal

## La normalización del cansancio

**El cansancio** dejó de ser una señal de alerta para convertirse en una medalla. Hoy, decir "estoy agotado" no genera preocupación, sino reconocimiento. Vivimos en una época en la que dormir poco, comer mal y no detenerse nunca se interpreta como disciplina, ambición y compromiso. El descanso, en cambio, se percibe como un lujo o, peor aún, como una forma de debilidad.

**L**a normalización del cansancio es uno de los fenómenos más silenciosos y peligrosos de nuestra vida contemporánea. Nos enseñaron que estar ocupadas y ocupados es sinónimo de ser importantes, y que tener agenda llena equivale a tener propósito. El ocio, la pausa y el silencio fueron degradados a tiempo perdido. Así, el agotamiento se volvió parte del lenguaje cotidiano, queja compartida que ya no busca solución, solo validación.

Esta lógica no surge de la nada. Responde a un modelo económico y cultural que premia la productividad constante y mide el valor personal en función del rendimiento. No importa cuánto trabajes, siempre puedes más. No importa cuánto logres, siempre es insuficiente. El éxito dejó de ser un objetivo para convertirse en una carrera sin meta; detenerse implica quedarse atrás.

Las redes sociales amplifican este fenómeno. En ellas se glorifica a quien nunca para, a quien "anda en friega", a quien convierte el agotamiento en narrativa aspiracional. Se presume la falta de sueño, el exceso de trabajo y la saturación mental como pruebas de compromiso con los ideales. Nadie presume el descanso, porque este no genera likes ni refuerza la idea de progreso.

El problema es que el cuerpo y la mente no entienden de discursos motivacionales. El cansancio acumulado no desaparece con frases inspiradoras ni con café. Se manifiesta en irritabilidad, ansiedad, enfermedades, apatía y una desconexión profunda con uno mismo. Vivir agotados no nos hace más exitosas o exitosos, solo nos vuelve menos conscientes de lo que estamos sacrificando.

Además, esta normalización tiene un componente moral. Descansar provoca culpa. Tomarse un día libre se vive como irresponsabilidad. Decir "no puedo"

se interpreta como fracaso. Hemos interiorizado la idea de que siempre deberíamos poder más, rendir más, soportar más. Y cuando no podemos, el problema no es el sistema, somos nosotros.

Lo más preocupante es que este cansancio constante no solo afecta a la persona, sino al cómo nos relacionamos. Mujeres y hombres exhaustos tienen menos paciencia, menos empatía y menos capacidad de escucha. El agotamiento crónico empobrece los vínculos, vuelve disfuncionales las relaciones y reduce la vida a una lista de pendientes.

Normalizar el cansancio también es una forma de control. Una sociedad agotada no cuestiona, no organiza, no imagina alternativas. Solo sobrevive. Cuando toda la energía se va en resistir el día a día, no queda espacio para pensar en cómo queremos vivir realmente.

En este contexto, hemos reformado leyes en pro de las y los trabajadores, para que descansen un poco más, como la "ley silla", y pronto veremos materializados el derecho a la desconexión digital laboral y la reducción de la jornada de 48 a 40 horas, entendiéndose que el descanso no es algo malo en quien trabaja, pues comprobado está que con descanso se es mucho más eficiente.

Cuestionar esta cultura no significa renunciar al esfuerzo ni idealizar la inactividad. Significa entender que el descanso no es premio, es menester. Que la productividad sin límites no es virtud, es desgaste. Que vivir no debería ser tan complicado.

Tal vez el verdadero éxito no sea llegar exhaustas, exhaustos al final del día, sino tener la energía suficiente para disfrutarlo. En un mundo que glorifica el agotamiento, descansar es una forma de resistencia.

[ricardomonrealal@yahoo.com.mx](mailto:ricardomonrealal@yahoo.com.mx)

X: @RicardoMonrealA