

Productividad tóxica

¿Costumbre o novedad?

Por Caro, B. Semke

¿Alguna vez escuchaste o leíste algo sobre esto? Lo más probable es que por separado sí, cuando hablamos de productividad lo que pensamos es en aquella persona que hace de todo o por lo menos lo intenta; realiza deporte, estudia, trabaja, tiene vida social y aun así siempre tiene tiempo para agregar más actividades, otra forma de verlo es como aquella que vence a la “flojera” y cumple todos sus objetivos.

Por otro lado, la palabra tóxica se separó de objetos con esta cualidad para posteriormente asociarse a las personas con roles como novios, novias, amigos, incluso situaciones, volviéndose un término muy popular, entendida como aquella persona o situación que te hace mal, que manipula, es egoísta, de hecho, hay libros de “autoayuda” que tratan de entender o evitar este tipo de vínculos.

De alguna forma estos dos términos que parecen tan distantes terminaron en una misma frase. Lo que me hace pensar, cuándo se pasa de una a otra, porque en sí, ser productivos no tendría por qué afectarnos, pero cuando lo llevas al extremo, lo más probable es que deje de ser algo placentero, algo realizado con gusto, para convertirse en algo que te sobrepasa, después de todo nada en exceso es bueno.

Para un entendimiento más claro de la productividad tóxica, vamos a tomar la definición de Moos (2024):

Una compulsión malsana por ser productivos en todo momento, a menudo a expensas de nuestro bienestar mental y físico, nuestras relaciones y nuestra calidad de vida en general. Es un sentimiento común en la cultura laboral actual, en la que el afán por ser constantemente productivo a menudo se celebra, si no se espera. (párr. 3)

Para pensarlo de otra manera vamos a volver a la productividad, la palabra conlleva de manera inherente el término producto, se relaciona a la capacidad de poder generar algo, de llevar algo hacia adelante, pero por otra parte la productividad tóxica es aquella que busca hacer cosas por hacer, llenar el espacio y evitar el aburrimiento como si éste fuera un sacrilegio, es hacer sin necesidad de que sea de calidad y no, no hablo de estándares sociales, sino propios, sin que le guste a uno, incluso comenzar sin necesidad de terminar las cosas.

Esto va de la mano al hecho de que vivimos en una sociedad de consumo, no solo de objetos, sino de situaciones y de personas, incluso de nosotros mismos. Pongamos de ejemplo Instagram, vemos personas que superficialmente podemos designar como realizadas, con sus rutinas largas donde a las 9 de la mañana ya realizaron la mayoría de sus actividades y sus tardes están repletas de muchas otras cosas, puede que ellos sean transparentes pero también cabe la posibilidad de que estén mostrando lo que saben que vende. Ahora bien, lo más probable es que cuando intentes repetir esa rutina (últimamente es un

hábito entre gente joven, por eso hay tantos videos de este tipo) no logres hacerla aunque te fuerces o te levantes a las 5 de mañana, y si lo logras te vas a dar con que no es sostenible en el tiempo, ya que estas rutinas pecan de ser poco realistas para el día a día y no tienen fundamento que las avale más que el mercado.

Pero hay que entender que este fenómeno no se debe solo al mercado o las redes sociales, sino que es un entramado complejo de factores psicológicos, sociales, culturales, políticos y de la época que afectan a la persona.

Byung Chul Han aborda esto un poco de costado en la “sociedad del cansancio”, ya que no habla en específico de la productividad tóxica, pero sí de este pasaje de los incentivos (externos) a la autoexplotación. “El exceso de trabajo y de rendimiento se intensifica hasta convertirse en autoexplotación, que es más eficaz que la explotación externa, porque conlleva una sensación de libertad” (Han, B. 2010, p. 20).

Antes la motivación venía de afuera, pero ahora internalizamos esas demandas, son como una falsa máscara que nos ponemos, la hacemos nuestra, pero nunca terminamos de hacer que encaje del todo. Creemos que ser productivos es algo que queremos y lo más probable es que sí lo queramos, pero se estableció una única forma de serlo. Ya no se trata de un producto sólo de una imagen calcada, como este intento de reproducir rutinas ajenas en dos realidades diferentes.

A su vez, siguiendo esta perspectiva, se han vuelto tabú los descansos. Retomando a Moos (2024):

Las normas de productividad están profundamente arraigadas en nuestra psique por haber crecido en entornos que equiparan el trabajo arduo con la virtud, y el descanso con la pereza. Esta creencia se ve reforzada por una cultura que fomenta el perfeccionismo, en la que los individuos sienten que su autoestima está ligada a sus logros. (párr. 4)

La cuestión es que estos son muy importantes, sobre todo aquellos que permiten que nos aburramos. Los descansos se ven afectados ya que hasta en esos momentos “hay que hacer algo”, en ocasiones lo disfrazamos de ocio, otras veces no podemos dejar de pensar en que hay cosas por hacer y torturarnos por eso. Creo importante recordarte que no hacer nada de vez en cuando está bien, aunque suena difícil de creer ayuda a conectar con uno mismo, es un buen momento para que aparezca la creatividad, ver a personas que aprecias e incluso, podés descubrir lo que te gusta de verdad. Después de todo, no siempre hay que estar corriendo detrás de un objetivo.

Para terminar, solo quiero invitarte a reflexionar y que te preguntes ¿en qué punto de estos polos te encontrás? Tené en cuenta que la productividad en sí misma no es mala, pero si te hace mal o afecta cualquiera de tus vínculos podés estar del lado tóxico, te exhorto a hacer este ejercicio ya que a partir de saber dónde estás parado podés comenzar a cambiar las cosas.

BIBLIOGRAFÍA

González, P. (2025). Productividad tóxica: Qué es y por qué Harvard dice que destruye el éxito. *GQ*. <https://www.gq.com.mx/articulo/productividad-toxica-que-es-por-que-destruye-el-exito>

Han, B.-C. (2017). *La sociedad del cansancio* (2.^a ed.). Herder. <https://doi.org/10.2307/j.ctvt9k12c>

Moss, J. (2024). Acabemos con la productividad tóxica. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2024/11/lets-end-toxic-productivity?language=es>

Salamon, M. (2024). Beyond the grind: Toxic productivity and how it sabotages your well-being. *Harvard Health*. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/beyond-the-grind-toxic-productivity-and-how-it-sabotages-your-well-being>