

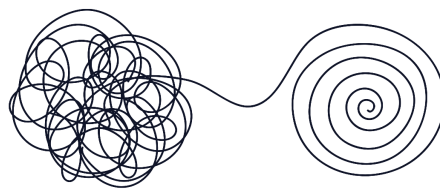


# *Trabajo final de grado*

MODALIDAD: ensayo académico

# CUERPOS ANSIOSOS

SUBJETIVACIÓN, ACCELERACIÓN y VIDA CONTEMPORÁNEA



Alfonsina Priore González

CI: 5.357.378.3

Tutor: Prof. Adj. Dr. Daniel Fagundez D'Anello

Revisora: Asist. Mag. Victoria Areosa

Abril 2026, Montevideo

# ÍNDICE

Agradecimientos _____	página 2
Resumen _____	página 3
Introducción _____	página 5
Capítulo 1: La ansiedad como producción subjetiva _____	página 8
Capítulo 2: Aceleración y saturación: modos contemporáneos de habitar _____	página 14
Capítulo 3: Desaceleración como práctica de cuidado _____	página 21
Conclusión _____	página 27
Referencias bibliográficas _____	página 29

# AGRADECIMIENTOS

*Llegó el final de una etapa cargada de emociones, y solo quiero agradecer.*

*Elijo comenzar por mí. Por darme mis espacios para pensar qué psicóloga quiero ser.*

*Por mi poder de resiliencia durante estos años. Por ser constante. Por mantener mis objetivos claros. Por no detenerme incluso cuando el camino se volvió difícil.*

*Por tomarme los tiempos con calma. Por mi paciencia. Por mi sensibilidad.*

*Por cada materia aprobada. Por los eternos kilómetros. Y por llegar hasta aquí.*

*Gracias a mamá y papá, por la libertad y la confianza. ¡Son todo!*

*A mis hermanos Franco y Estefanía. A mis sobrinos Emiliano y Agustín. A mi abuela Gema, por ser un verdadero ejemplo a sus 95 años. Agradezco para siempre esta familia.*

*A Adolfo, por sostenerme y exigirme en los momentos de duda. Por celebrar cada avance. Y por acompañar mis tiempos.*

*A mis amigos. A mi prima Yohana, por sus detalles. Gracias!*

*Al tío Roberto, por brindarme su hogar durante estos años y esperarme para preguntarme “¿cómo te fue?”*

*A mis perros Duke y Otis, por acompañarme en mis horas de escritura, por dormirse a mi lado con esa paz que me transmite tanta calma.*

*A la biblioteca de la facultad, por su silencio y por el equipo humano que la sostiene.*

*A los pájaros que me visitan cuando escribo en el patio, que se posan cerca, curiosos, y se vuelven cómplices silenciosos de mis pensamientos.*

*A la brisa suave, por recordarme que hay belleza en lo simple y que escribir también es una forma de respirar.*

*Y a Daniel, por aceptar acompañarme en este proceso. Por su exigencia, respeto y disposición. Por generar un espacio de confianza. Por ayudarme a comprender los tiempos del trabajo, haciendo posible transitar esta etapa con menos ansiedad, con más calma y seguridad.*

# RESUMEN

En el siguiente ensayo académico se problematiza la ansiedad como una experiencia que excede lo individual e intenta ser comprendida a partir de las condiciones contemporáneas de producción de subjetividad. Desde esta perspectiva la subjetividad se entiende como un proceso continuo de modos de pensar, percibir y hacer, dando lugar a prácticas que producen significados (Deleuze y Guattari, 2002).

Nos encontramos inmersos en una sociedad que se caracteriza por la aceleración del tiempo, el rendimiento, la hiperconectividad, lo cual repercute de manera directa en nuestro cuerpo, generando distintos malestares. A partir de la articulación entre la psicología y la filosofía, observamos cómo estos dispositivos generan un desajuste de tiempos. Desde este punto de vista, la ansiedad es comprendida como una señal que expresa tensiones entre los ritmos sociales y la posibilidad del cuerpo.

Finalmente, se propone la desaceleración como práctica de cuidado, a través de la cual se podría resignificar la experiencia subjetiva. Esto orienta a recuperar la sensibilidad, la reflexión y la construcción de temporalidades propias. El trabajo mantiene una mirada amplia del malestar, considerando la dimensión social, cultural, política y ambiental.

**Palabras clave:** ansiedad, subjetividad, aceleración, cuerpo, habitar, desaceleración, vida contemporánea.

# ABSTRACT

This academic essay problematizes anxiety as an experience that transcends the individual and attempts to understand it within the contemporary conditions of subjectivity production. From this perspective, subjectivity is understood as a continuous process of ways of thinking, perceiving, and acting, leading to practices that produce meaning (Deleuze and Guattari, 2002).

We find ourselves immersed in a society characterized by the acceleration of time, performance, and hyperconnectivity, which directly impacts our bodies, generating various forms of discomfort. Through the articulation of psychology and philosophy, we observe how

these mechanisms create a disruption of time. From this perspective, anxiety is understood as a signal expressing tensions between social rhythms and the body's potential.

Finally, deceleration is proposed as a practice of care, through which subjective experience can be resignified. This aims to recover sensitivity, reflection, and the construction of one's own temporalities. The work maintains a broad view of the malaise, considering the social, cultural, political and environmental dimensions.

**Keywords:** anxiety, subjectivity, acceleration, body, dwelling, deceleration, contemporary life.

# INTRODUCCIÓN

En este ensayo propongo problematizar la ansiedad, no como una patología individual aislada, sino como un fenómeno que puede ser leído y abordado como manifestación de las formas contemporáneas de subjetivación. Particularmente me inquieta pensarla desde una lógica de aceleración constante que atraviesa nuestra vida cotidiana, imponiendo ritmos, exigencias y modos de funcionamiento que en muchos casos, pueden exceder las posibilidades del cuerpo.

Ahora bien, ¿de dónde nace la inquietud por el tema? De la observación de cuerpos cansados, saturados, apurados, que intentan sostener un ritmo que no siempre es el elegido, sino que pareciera estar impuesto, como condición de existencia. Cuerpos que responden, se adaptan y resisten hasta un punto donde comienzan a manifestar signos de agotamiento.

A partir de esto, surgen distintos interrogantes que orientan el camino de este trabajo, ¿Qué sucede cuando nuestro tiempo está marcado por una urgencia permanente y el rendimiento se convierte en el único estilo de vida posible? ¿Por qué permitimos que estos modos sean habituales y poco cuestionables?

Hablar de ansiedad conduce simultáneamente, a interrogar el tiempo contemporáneo, los cuerpos y los modos de habitar el mundo. Esto implica cuestionarnos ¿Cómo se expresa el cuerpo cuando el silencio incomoda? ¿Por qué el descanso genera incomodidad? ¿Por qué los momentos de ocio generan culpa?

En las primeras líneas del ensayo comparto una experiencia personal que marca un punto de partida en mi recorrido de escritura. A partir de esa implicación me permito asumir una posición desde la cual comenzar a desarrollar una idea. Esa experiencia abre la posibilidad de cuestionar distintos conceptos y formular interrogantes que podrían movilizar, transformar o simplemente abrir un camino de reflexión.

Siguiendo lo que plantea Kaminsky (1990) toda práctica clínica investigativa se encuentra atravesada por múltiples niveles de implicación (epistemológico, sociológico, ideológico, institucional y afectivo) que deben ser analizados. Este análisis de implicación es una herramienta fundamental para el pensamiento crítico.

Asimismo, en varias oportunidades me detendré en el concepto de subjetividad, ya que me resulta central para el desarrollo de este ensayo. Siguiendo a Guattari (1996) la subjetividad es un proceso en permanente producción, atravesado por múltiples dispositivos sociales, culturales, tecnológicos, ambientales e institucionales.

Los distintos puntos que iré proponiendo a lo largo de los capítulos, dialogan con aportes de distintos autores, vinculados a la psicología y la filosofía, lo que permitirá ampliar la comprensión del malestar contemporáneo. El objetivo de este trabajo es promover al lector a un pensamiento crítico, abriendo espacios de reflexión y cuestionamiento sobre los modos contemporáneos de vivir, producir y vincularnos.

## **Habitar un cuerpo saturado**

*“Hice un viaje próspero  
cuando sufrí un naufragio”  
(Zenón de Citio, s. f.)*

*Todas las noches sentía la misma sensación, era como vivir en una estación abandonada, donde un tren congelado en el tiempo no dejaba de tocar su bocina. Un sonido profundamente agudo e incesante, atravesaba todo mi ser. El llanto llegaba sin aviso, y sentía miedo, no de algo concreto, sino de lo que mi cuerpo experimentaba y de ese sonido imposible de apagar, era como un viaje que no comenzaba pero tampoco terminaba.*

*Durante un breve período de mi adolescencia, mi cuerpo comenzó a manifestar una serie de sensaciones difíciles de explicar, no se trataba de un malestar habitual; taquicardia, temblores, llanto, dificultad para respirar y una sensación persistente de sonidos aparecían una y otra vez en mi cabeza, puntualmente una bocina de tren constante, y mi propia voz muy acelerada. Estas manifestaciones no eran respuesta a un peligro puntual, era más bien una saturación que se instalaba de manera insistente, alterando todo mi cuerpo.*

*Este episodio se desarrolló durante mi paso por secundaria, en un momento culminante atravesado por las exigencias y expectativas de ese entonces. Los médicos diagnosticaron rápidamente mi malestar como estrés, sin embargo esa etiqueta para mí no era suficiente, la intensidad de síntomas iba más allá de eso, el cuerpo estaba desbordado,*

*tratando de poner en evidencia un desajuste entre el ritmo exigido y mis posibilidades de sostenerlo.*

*Habitar espacios cotidianos, asistir a clases, encontrarme con amigos, salir a la calle e incluso permanecer en soledad se había vuelto imposible. En ese momento mi vulnerabilidad encontró sostén de manera significativa en mi hogar, particularmente en mi habitación.*

*La institución educativa mostraba respuestas heterogéneas, mientras algunos docentes carecían de herramientas para poder intervenir en lo que me estaba sucediendo, otros ofrecían gestos de comprensión y acompañamiento que permitían pausas necesarias.*

*En ese momento, el encuentro con la lectura, particularmente con la filosofía, abrió la posibilidad de elaborar de un modo distinto, lo que atravesaba. Si bien los síntomas no desaparecieron de forma inmediata, fue posible, de manera progresiva ir modificando la forma de habitarlos, buscando transformarlos en aprendizaje.*

*Detenerme, reflexionar y hacerme preguntas, cambió mi realidad en ese entonces, ese modo tan simple y a la vez tan complejo se convirtió en una alternativa frente a la exigencia de respuestas rápidas, habilitando la interrogación sin ningún tipo de urgencia.*



**Figura 1<sup>1</sup>**

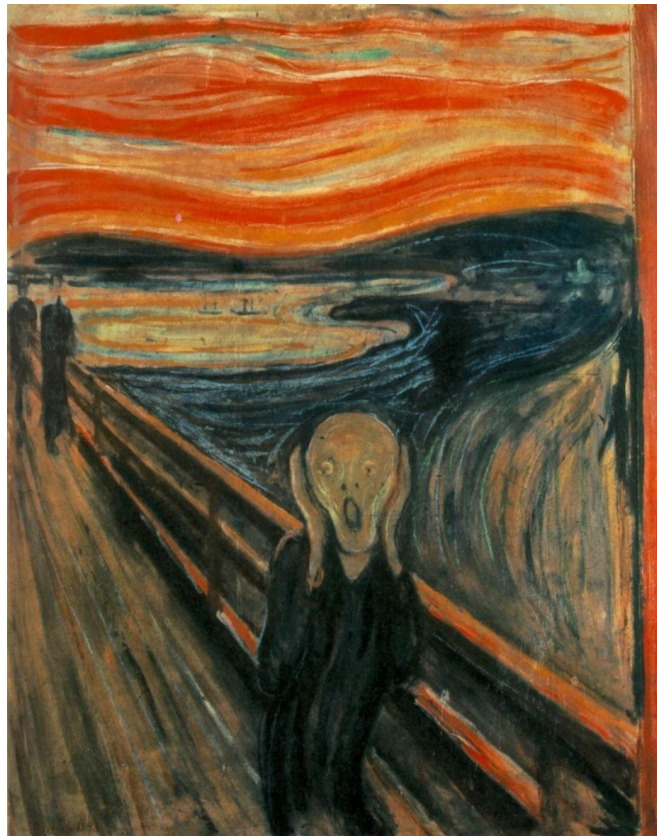
---

<sup>1</sup> Estación de AFE Nico Perez, Florida. Alfonsina Priore (2024)

# CAPÍTULO 1

## La ansiedad como producción subjetiva.

El psiquiatra y psicoterapeuta José Luis Marín (2025) plantea la ansiedad como una señal de alarma, una manifestación que advierte aquello que no logra ser expresado. En una de sus conferencias, recurre a *El grito*, de Edvard Munch, como ejemplo de una expresión que irrumpe cuando algo no logra ser dicho con palabras. Esta pintura permite interpretar un cuerpo desbordado y puede leerse como expresión de una experiencia ansiosa. Desde esta perspectiva, podríamos pensar que ese grito remite a una historia y a un recorrido que requiere ser escuchado.



**Figura 2<sup>2</sup>**

*“Paseaba por un sendero con dos amigos; el sol se puso. De repente, el cielo se tiñó de rojo sangre, me detuve y me apoyé en una valla muerta de cansancio: sangre y lenguas de fuego acechaban sobre el azul oscuro del fiordo y de la ciudad. Mis amigos continuaron y yo me quedé quieto, temblando de ansiedad. Sentí un grito infinito que atravesaba la naturaleza” (Munch, 1892).*

---

<sup>2</sup> *El grito* (1893), Edvard Munch. Óleo sobre cartón. Museo Nacional de Oslo. Fuente: Wikimedia Commons.

¿Qué sucede cuando el cuerpo se paraliza mientras el mundo continúa en movimiento? ¿Podría pensarse la ansiedad como algo que irrumpe cuando no se encuentran palabras para describir el malestar? ¿Qué efectos produce silenciar ese grito mediante diagnósticos cerrados, sin detenerse a escuchar sus razones?

Escuchamos la palabra ansiedad de forma cada vez más recurrente, en redes sociales, en canales de televisión, en reuniones con amigos, entre compañeros de trabajo, incluso en alguna sala de espera. Pero, ¿qué es la ansiedad? ¿Cómo surge? ¿Es producto de un contexto determinado? ¿Es resultado de un sistema que nos compone y nos enferma? Según Solvey (2010) la ansiedad podría entenderse como un estado de anticipación frente a un posible acontecimiento futuro, se manifiesta con inquietud y agotamiento y se vincula al miedo de perder algo significativo.

La ansiedad y el miedo han sido utilizados históricamente como sinónimos, sin embargo, autores como Marks (1986) plantean que el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, mientras que la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros.

En este sentido, la ansiedad podría comprenderse como una respuesta automática que se activa ante posibles amenazas y que prepara al cuerpo para actuar ante un peligro, ya sea escapando o enfrentándolo. Estas respuestas se describen como estado de ansiedad o respuesta ansiosa (Becerra García, 2010). Si bien estas amenazas no son las mismas a las que se enfrentaban nuestros antepasados, el cuerpo se prepara y reacciona de manera similar.

Según la Organización Mundial de la Salud (2025), la ansiedad se sitúa entre los malestares más frecuentes a nivel mundial y aparece como resultado de una compleja interacción entre factores sociales, psicológicos y biológicos. Esto habilita determinadas estrategias de abordaje y prevención, algunas de ellas promueven el ejercicio físico, el cuidado personal, hábitos alimentarios saludables, la reducción del consumo de alcohol, el descanso adecuado y prácticas de relajación o meditación.

En articulación con lo que proponen Cano-Vindel y Miguel-Tobal (2001) la ansiedad puede entenderse como una emoción básica que se da ante situaciones que implican peligro, amenaza o una posible pérdida. De este modo, es esperable que todas las personas sientan un grado moderado de ansiedad, siendo esta una respuesta adaptativa (Sierra, 2003).

Por su parte, José Luis Marín (2025) retoma aportes de Kierkegaard y plantea que la ansiedad puede comprenderse como una forma de angustia vinculada a la libertad. Ser libres supone asumir la responsabilidad de nuestras elecciones cotidianas, y toda elección trae, a su vez, la posibilidad de equivocarnos. Actualmente estamos atravesados por la autoexigencia y una permanente demanda de elección, en un contexto donde las opciones son múltiples. La presión por elegir constantemente de manera adecuada, profundiza la sensación de saturación, ya que toda decisión implica, simultáneamente, una pérdida y esto muchas veces culmina en estados ansiosos.

Para Sandín y Chorot (1995) cuando la respuesta de ansiedad es desproporcionada o se da ante un peligro inexistente se abre la posibilidad de abordarla en términos de trastorno. A un nivel moderado y adaptativo de ansiedad resulta beneficioso para la supervivencia (Becerra García, 2010). Cuando esta respuesta aparece con gran frecuencia, sin una amenaza concreta, se torna desadaptativa, contribuyendo al desarrollo de trastornos mentales, como los trastornos de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad según American Psychiatric Association (2014) tienen en común características de ansiedad y miedo excesivo, así como distintas alteraciones en la conducta. Los signos son persistentes o excesivos, distinguiéndose del miedo o la ansiedad transitoria que muchas veces son provocados por estrés.

Dentro de ciertas corrientes de la psiquiatría contemporánea, particularmente aquellas orientadas a la clasificación categorial como el DSM-5, los trastornos de ansiedad son comprendidos como afecciones en las que las personas sienten ansiedad intensa (Horwitz y Wakefield, 2012). Aparecen manifestaciones fisiológicas y cognitivas que suelen ser intensas y difíciles de ignorar, como tensión muscular constante, dificultad para respirar, cambios en la temperatura corporal, cansancio y problemas de concentración. El sueño también se ve afectado. A veces lo más desconcertante es que estas señales surgen en situaciones que antes no representaban ninguna amenaza ni generaban incertidumbre.

Horwitz y Wakefield (2012) mencionan que el DSM-5 intenta distinguir los trastornos de ansiedad “normales” de los patológicos mediante distintos criterios, para esto enumera una lista de síntomas que indican la posibilidad de que un sujeto<sup>3</sup> presente un trastorno.

---

<sup>3</sup> A lo largo de este ensayo, el término sujeto se refiere a un sujeto contemporáneo, producido y atravesado por condiciones sociales, culturales, políticas, económicas, ambientales e históricas, y no como un individuo aislado o universal.

También exige que se presente un número suficiente de síntomas del grupo definido. Además, se indica que solo los síntomas que tienen consecuencias incapacitantes o angustiantes, son trastornos, excluyendo así a los estados de ansiedad transitorios.

En la actualidad, los discursos diagnósticos no sólo circulan en el ámbito clínico, sino que han adquirido una amplia difusión social. Esto produce efectos particulares, ya que en muchos casos los diagnósticos no solo son recibidos, sino también demandados o apropiados como parte de la identidad. Incluso, en algunos contextos, esto se articula con el consumo de psicofármacos sin indicación médica. Este fenómeno puede pensarse en relación con las lógicas de consumo y rendimiento propias de la contemporaneidad, donde el malestar tiende a ser rápidamente nombrado, clasificado y, en ocasiones, medicalizado.

Me resulta importante problematizar esta clasificación diagnóstica, porque si bien estos cuadros permiten nombrar las formas específicas de sufrimiento, también habilita a producir etiquetas aisladas, dejando por fuera las condiciones sociales, culturales y vinculares a partir de las cuales estos síntomas se configuran. A partir de esto surge un interrogante: ¿la ansiedad es un fenómeno individual, o se produce en la relación entre el sujeto contemporáneo y su contexto? Algunos de los síntomas descritos en la clasificación del DSM-5 podrían leerse no como expresiones individuales sino como efectos de modos contemporáneos de habitar que se caracterizan por la sobreexigencia. Con esta postura, no me opongo a las clasificaciones diagnósticas, sino que propongo situarlas dentro de una mirada más amplia y más crítica.

Autores contemporáneos analizan desde una perspectiva psicoanalítica la diferencia entre fobias y estados de ansiedad. Coderch (2015) propone que los estados de ansiedad darían cuenta de un tipo de personalidad en estado permanente de tensión, donde la preocupación tiene un rol muy presente y asimismo la anticipación ansiosa.

Por su parte, Gabbard (2000) propone un concepto psicodinámico de la ansiedad, a partir del cual busca articular criterios diagnósticos del DSM-5 con la comprensión del psicoanálisis. El autor plantea que desde esta perspectiva, el abordaje terapéutico se orienta no solo a la reducción sintomática, sino también a explorar temores y conflictos que dan origen a la experiencia ansiosa. Desde esta perspectiva, la ansiedad podría constituir, en pacientes con una adecuada fortaleza yoica, una vía de acceso al inconsciente, de este modo, el paciente puede comprender su sentido, favoreciendo una mayor capacidad de elaboración de la experiencia ansiosa.

Siguiendo este enfoque, Freud (1895) define la psiconeurosis de defensa, donde la ansiedad se entiende como expresión de un conflicto intrapsíquico, ligado al inconsciente, vinculado a la historia infantil del sujeto. Por otra parte, en las neurosis actuales, donde se encuentra la ansiedad, su origen no remite a un conflicto reprimido sino a la falta de una elaboración psíquica de la excitación, que se manifiesta como descarga somática. Posteriormente, Freud hace una modificación en sus conceptos sobre ansiedad, y plantea que la represión era consecuencia de la aparición de ansiedad en el yo, instancia que frente a la señal de ansiedad movilizaba los procesos defensivos. De esta manera se piensan dos modos de ansiedad, la atenuada, anticipatoria que utilizaba el yo para defenderse de procesos internos y la ansiedad automática, que sobrepasa su cualidad de señal e invade el aparato psíquico paralizándolo al yo.

Autores como Horwitz y Wakefield (2012) señalan que Freud hablaba de ansiedad como un fenómeno central en el campo de la psiquiatría, y hacía una distinción entre los trastornos de ansiedad y los miedos normales, lo que implicó una transformación en la percepción que se tenía de la ansiedad hasta entonces. Freud se basó en su experiencia clínica, sin embargo, su pensamiento cambió posteriormente. Llegó a la conclusión de que la angustia no era simplemente el resultado directo del deseo sexual frustrado o inhibido, sino una señal de peligro percibido, dicho peligro era vivenciado como algo excesivamente amenazante, lo que causaría represión como mecanismo de evitación hacia la idea devastadora. De este modo, las fobias y otros estados de angustia, son consideradas como ansiedad que se desplaza de una idea aterradora y reprimida, a una idea sustituida. Conceptualizando así a los síntomas neuróticos como el resultado de un intento de escape de una intolerable angustia, causa de un conflicto no resuelto por el sujeto. Siguiendo este concepto, Berrios (2013) menciona que Freud considera la neurosis de angustia como un trastorno independiente, caracterizado por sobreexcitación nerviosa, ansiedad crónica y atención ansiosa, ataques de ansiedad, palpitaciones y sudor excesivo.

Desde la perspectiva de la psicología existencial, May (2000) propone comprender la ansiedad distanciándola de un concepto patológico. Para el autor, la ansiedad es una experiencia inherente en la vida humana. No se trata de un fenómeno a eliminar, sino de algo que emerge cuando el sujeto contemporáneo se enfrenta a la incertidumbre o a la falta de sentido.

Asimismo, la psicología existencial propone que la ansiedad no se reduce a lo intrapsíquico, sino que se configura en la relación entre el sujeto, sus vínculos y condiciones de vida que atraviesan su existencia. En esta línea, De Castro y García (2011) señalan que

la ansiedad aparece en aquellas situaciones en que el individuo ve involucrado, implicado o amenazado valores o proyectos personales que considera vitales o necesarios preservar para lo que considera una existencia plena.

Ahora bien, resulta pertinente ampliar aún más la comprensión de la ansiedad, para esto integro el pensamiento de Avalos Tinoco y Salcedo Gómez (2025) quienes proponen comprender la ansiedad desde una perspectiva evolutiva. Desde este enfoque, la ansiedad no se presenta como una falla en el cerebro moderno, sino como una emoción que ha acompañado a la humanidad a lo largo de miles de años, cumpliendo como función principal, la supervivencia. La ansiedad aparece como un mecanismo adaptativo que permite anticipar peligros y responder a exigencias del entorno. Sin embargo, deja de cumplir una función adaptativa cuando su intensidad o persistencia supera la capacidad de regularse. Esto podría transformarse en un obstáculo para el desempeño y el funcionamiento cotidiano del sujeto.

Desde un enfoque psicológico, la ansiedad ha sido comprendida como una respuesta adaptativa estrechamente ligada a la supervivencia. Estados emocionales como el miedo y la ansiedad, promueven la supervivencia de la especie humana. Estos son inherentes al ser humano porque ante una amenaza externa, se manifiesta una reacción que impulsa al ser humano a enfrentarse a la situación de una forma adaptativa, dando lugar a la activación fisiológica, psicológica, cognitiva, afectiva y conductual para garantizar la seguridad. En ocasiones, estas emociones resultan disfuncionales cuando la persona responde a estímulos inofensivos como si se trataran de estímulos realmente peligrosos (Rodríguez, 2017).

El ser humano es consciente de su propia finitud, y esto lo confronta con su vulnerabilidad y también con su creatividad. En este sentido, May (2000) plantea que este intercambio creativo con el mundo habilita salir de ese estado, pudiendo así, transformar la experiencia ansiosa. La existencia humana está atravesada por la libertad y la responsabilidad y de ellas también deriva la ansiedad, ya que la posibilidad de elegir puede resultar abrumadora. Comprenderla implica no habitarla de manera pasiva, sino afrontarla, interrogar su sentido y permitir que nos oriente hacia un habitar más adecuado.

Para cerrar este primer capítulo, propongo pensar la ansiedad como una experiencia que confronta al sujeto con la necesidad de posicionarse frente a su propia existencia. Cuando la ansiedad aparece, el sujeto puede quedarse sumergido en ella de manera paralizante, intentando silenciarla a través de medicamentos inmediatos, o de lo contrario,

puede buscar una respuesta más constructiva, ya que la ansiedad podría no sólo comprenderse como un obstáculo, sino como una señal que intenta ser interrogada. Si nos movemos de ese lugar de padecimiento abrimos la posibilidad de crear y de transformarnos. (May, 2000)

El análisis de este primer desarrollo nos permite comprender que la ansiedad, aunque se manifiesta de manera singular en cada sujeto, no puede pensarse por fuera de los ritmos y las exigencias de la contemporaneidad. De este modo, el siguiente capítulo propone problematizar los dispositivos implicados en la producción de este malestar.

## CAPÍTULO 2

### **Aceleración y saturación: modos contemporáneos de habitar.**

*A quienes corren en un laberinto,  
su misma velocidad los confunde.  
(Séneca, s. f.)*

Nuestros días se organizan de manera simultánea entre pantallas, compromisos y mensajes que insinúan la exigencia de una respuesta inmediata. En este contexto, los cuerpos quedan inmersos en un mundo que va incrementando las conexiones y los ritmos en los que se producen los acontecimientos. En este sentido, las sociedades modernas están reguladas, coordinadas y dominadas por un preciso y estricto régimen temporal que no está articulado en términos éticos (Rosa, 2016). Entonces, ¿el tiempo acelerado se impone y se naturaliza sin mediar nuestros límites?

Las transformaciones contemporáneas podrían comprenderse dentro de lo que algunos autores denominan hipermodernidad, caracterizada por el movimiento, la flexibilidad y la fluidez constante. En este contexto el tiempo se percibe como efímero y acelerado, dando lugar a la hipercomunicación, el hiperconsumo, la hiperproducción (Lipovetsky, 2006).

Esta hipermodernidad produce orden y desorden, independencia y dependencia subjetiva, lo que puede pensarse como un campo de tensiones (Lipovetsky, 2006). Los sujetos contemporáneos se encuentran atravesados por los imperativos de la individualización y del rendimiento. A su vez, se encuentran con carencias afectivas y con necesidad de encuentros más sensibles, de miradas sostenidas, de una escucha atenta y de una otredad.

Aunque el tiempo hipermoderno recurra a la velocidad, los individuos tienen internamente otras temporalidades, y no se movilizan con la misma fluidez que las instituciones, los vínculos y el consumo contemporáneo. Y aquí surge un interrogante ¿es posible recuperar los tiempos de encuentro, de presencia, de mirada y escucha?

Desacelerar se convierte en una opción riesgosa e incluso poco cuestionada, el silencio se vuelve incómodo y se vivencia como un vacío. A su vez, el ocio comienza a ser visto como tiempo improductivo, generando malestar. Los días parecen reducirse a una plena funcionalidad, donde la producción y el rendimiento van marcando silenciosamente el camino de nuestra existencia. Frente a un mundo inestable y efímero, emergen estas formas de existir basadas en la hiperactividad y la autoexigencia. De este modo, la aceleración habilita la pérdida de sentido ante la vida propia del sujeto (Han, 2012). Por lo tanto, ¿podemos considerarnos una sociedad libre? ¿a qué estamos sometidos?

Nos encontramos inmersos en un mundo donde podría pensarse que nada permanece, donde no hay tiempo para la contemplación ni el descanso, donde el trabajo en muchos casos puede verse como un escape de realidad. Donde no existe tiempo para cuestionándonos quienes deseamos ser. Habitamos una sociedad donde nuestros días tienden a organizarse casi de manera programada. Los nuevos modos de organización producen una fuerte sensación de rendimiento y esto genera una experiencia subjetiva que se ve atravesada por un ritmo que no se elige, pero aun así está normalizado. Ahora bien ¿qué sucede cuando este ritmo incide de forma negativa en nuestro cuerpo?

Estas dinámicas producen momentos de saturación que impactan directamente en la experiencia corporal y subjetiva. En tal sentido, los instantes de no hacer nada, los momentos de creatividad, los espacios para vincularnos, tienden a estar dentro de una lista de tareas por cumplir. Aquello que no responde a criterios de productividad queda descartado. En articulación con Guattari (1996) podemos comprender que:

Hacer frente a la lógica de la ambivalencia deseante, dondequiera que ella se profile en la cultura, la vida cotidiana, el trabajo, el deporte, etcétera, volver a apreciar la finalidad del trabajo y de las actividades humanas en función de otros criterios que no sean los del rendimiento y el beneficio: estos imperativos de la ecología mental reclaman una movilización adecuada del conjunto de los individuos y de los segmentos sociales. (p.58)

Ahora bien, las actividades humanas tienden a una organización que prioriza la productividad, dejando de lado otros aspectos que son fundamentales para nuestra vida. Frente a esto Guattari (1996) propone un desplazamiento que transforma la manera en que vivimos, habitando modos de existencia más sensibles. Desde esta perspectiva la ecología mental, social y ambiental, atravesadas por flujos capitalistas, tecnológicos, institucionales y semióticos, abren la posibilidad de habitar prácticas que interrumpen esa búsqueda constante de satisfacción de deseo, habilitando la pausa. Pero, en medio de tanta velocidad ¿cómo nos damos cuenta que es momento de hacer una pausa? y ¿para qué lo haríamos?

El mundo contemporáneo está atravesado por una producción de información constante proveniente de imágenes y discursos, en un contexto marcado por la urgencia, la opinión y la exposición, donde el pensamiento se vuelve más frágil y el cuerpo se expone a una extrema sobrecarga. "A estos métodos que permiten el control minucioso de las operaciones del cuerpo, que garantizan la sujeción constante de sus fuerzas y les imponen una relación de docilidad-utilidad, es a lo que se puede llamar las disciplinas". (Foucault, 1975. p. 126)

No solo los ritmos acelerados y las exigencias de rendimiento inciden en la producción de malestar. Si nos detenemos a pensar, también estamos expuestos de forma constante a múltiples acontecimientos globales, a la circulación masiva de imágenes y discursos sobre crisis ambientales, conflictos bélicos e incluso pandemias, que nos sitúan en escenarios de extrema vulnerabilidad e impactan en nuestra vida en distintos niveles. En este sentido, Segato (2025) plantea que la posibilidad de presenciar en tiempo real, acontecimientos de violencia a gran escala introduce nuevas formas de afectación subjetiva, donde lo vivido y lo observado tiende a volverse difuso.

Las exigencias de la sociedad actual ya no se rigen bajo la forma de disciplinamiento clásico, sino a través de promover la autoexigencia y la responsabilidad individual. Este modo no genera resistencia, ya que tiende a verse como una elección propia y no como una serie de factores que van organizando nuestra cotidianidad. La exigencia de ser productivos deja de percibirse como algo impuesto y se internaliza en cada uno de los sujetos

contemporáneos, generando malestar. Articulando este planteo con lo que menciona Han (2012) podríamos pensar que:

Con el fin de aumentar la productividad se sustituye el paradigma disciplinario por el de rendimiento, por el esquema positivo del poder hacer, pues a partir de un nivel determinado de producción, la negatividad de la prohibición tiene un efecto bloqueante e impide un crecimiento ulterior. La positividad del poder es mucho más eficiente que la negatividad del deber. De este modo, el inconsciente social pasa del deber al poder. El sujeto de rendimiento es más rápido y más productivo que el de obediencia. Sin embargo, el poder no anula el deber. El sujeto de rendimiento sigue disciplinado. (p.17)

La necesidad de mantenerse activo constantemente persiste cada vez más, la superación personal es vista como algo gratificante. A su vez, la producción y la edición de la propia imagen ha adquirido un lugar central, y esto se intensifica con el desarrollo masivo de las tecnologías digitales y los nuevos modos de conexión. Ahora bien ¿cómo afecta todo esto a nuestra subjetividad?

Estas transformaciones no solo organizan nuestra vida contemporánea, sino que inciden en nuestros modos de percibir, sentir y vincularnos. Desde esta perspectiva es pertinente introducir el concepto de subjetividad propuesto por Guattari (2006) quien menciona que podemos pensar la subjetividad no como algo individual, sino como un proceso que se produce de manera relacional y colectiva. En la sociedad actual los procesos maquínicos no están limitados a una producción material sino que intervienen en la organización de las relaciones sociales y los modos de vida, habilitando nuevas formas de habitar el mundo. Teles (2018) por su parte, plantea que el concepto de subjetividad adquiere un sentido próximo al de modo de existencia. La subjetividad no remite al sujeto, ni a la persona, ni al yo, sino a modos de existencia, de pensar, de sentir, de actuar, al modo de relación que cada uno realiza consigo mismo y con los demás.

En la actualidad, la subjetividad se encuentra atravesada por lo digital, en este sentido, siguiendo aportes de Guattari (2006) podemos comprender cómo los algoritmos y las redes sociales son las nuevas máquinas de producción de subjetividad que operan a nivel micropolítico día tras día. Estas máquinas van adquiriendo cada vez mayor importancia en los procesos de subjetivación ya que participan activamente en la organización del tiempo y los vínculos sociales.

La exposición en las redes sociales forma parte de un sistema de validación, en el que cada sujeto se vuelve productor de sí mismo. Estas prácticas se han naturalizado y se integran a los hábitos diarios más comunes, adecuándose a expectativas externas, que en

muchos casos, funcionan como mecanismos para evitar la exclusión, sosteniendo el miedo a perder el reconocimiento o la aprobación. Como consecuencia de esto, se genera un conflicto entre la identidad personal y la virtual, mostrarse de una forma y actuar de otra deriva en tensiones identitarias (Díaz, 2020).

Si nos detenemos a analizar el funcionamiento de los algoritmos actuales, observamos cómo organizan de manera constante y casi imperceptible la información a la que accedemos, incidiendo directamente en nuestros modos de pensar, sentir y estar en el mundo. Esta organización no es neutra, influye en nuestras decisiones, deseos y emociones, configurando formas específicas de vivir la cotidianidad. Volnovich (2011) sostiene que las innovaciones tecnológicas han sido de fuerte impacto para los individuos y han dado paso a la cibercultura, cultura asociada al uso de las redes informáticas que toma a los adolescentes como “nativos digitales” y a los adultos como “inmigrantes” de estas herramientas técnicas.

Asimismo, la información ya no es informativa, sino deformativa y la comunicación ya no es comunicativa sino acumulativa (Han, 2014). Desde esta perspectiva, podría pensarse que hay un exceso de información que genera una pérdida de sentido, pensándolo desde una lógica digital contemporánea, informar deja de cumplir su función en sí, y se vuelve deformativa ya que satura la atención e impide una elaboración reflexiva. Del mismo modo plantea que la comunicación también cambió, observa como la comunicación digital contemporánea tiende a medirse en visualizaciones y no en el contenido en sí, lo que produciría intercambios orientados a la exposición y no a un intercambio de valor.

Parrillo y Troncoso (2019) expresan que la imagen se convierte en la representación virtual de la identidad de las personas y el cuerpo en el medio principal para transmitir esto, por lo que la belleza física se vuelve un referente de identidad. En las redes sociales, las personas eligen cómo mostrarse y cómo quieren ser percibidas con el objetivo de encontrar un sentido de pertenencia. La construcción de estas identidades se encuentra atravesada por factores sociales que marcan las formas de mostrarse. A su vez, estas redes son una de las principales fuentes de estereotipos, debido a que son aceptados por la sociedad y tomados como verdaderos (Díaz, 2020).

Por otra parte, Arendt (2003) señala que siempre que hablamos de cosas que pueden experimentarse sólo en privado o en la intimidad, las mostramos en una esfera donde adquieren una especie de realidad, pero ¿adquieren realidad solo cuando son vistas por otro? En este contexto, resulta pertinente introducir el concepto de interpasividad

(Pfaller, 1996) que hace referencia al consumo constante de experiencias ajenas, donde se disfruta de ver a otros, donde surgen emociones por personas que no conocemos, viviendo continuamente como espectadores. Por lo tanto, las emociones dejan de vivirse como experiencias propias, siendo delegadas. En este sentido, la vida tiende a reducirse a la observación de otros, sin una implicación subjetiva directa. ¿Esto estaría afectando de manera significativa nuestros modos de vincularnos?

La conexión permanente en redes sociales genera una sensación de cercanía con nuestros vínculos, sin embargo esta percepción en muchos casos puede ser errónea, ya que estar conectados no significa estar acompañados. El vínculo a través de pantallas podría producir una mayor sensación de soledad ya que tiende a sustituir el encuentro real. Esto parece distanciar la posibilidad de construir relaciones sólidas. Estas acciones, paradójicamente, incentivan al aislamiento y a la sobrecarga afectiva, desgastando así los lazos sociales. Pero, ¿qué posibilidades existen de tomar distancia del mundo virtual?

Siguiendo lo que plantea Díaz (2020) el fenómeno de la virtualización hace referencia a los constantes cambios tecnológicos que se han dado de forma acelerada en la era moderna. Menciona que en este proceso los espacios se transforman y se trasladan a la virtualidad, lo que antes necesitaba de un espacio físico hoy encuentra un espacio en línea. Se genera un proceso de “desterritorialización” en los individuos y así también se virtualizan los cuerpos. Ya no es imprescindible la presencia física para establecer vínculos o realizar actividades. De esta forma se modifica significativamente la comunicación y la manera de relacionarse del ser humano.

Si bien la hipermodernidad, la tecnología y la virtualidad actualmente ocupan un lugar central en la producción de subjetividad, también lo hacen otros dispositivos, los cuales generan una tensión permanente que atraviesa el cuerpo, produciendo saturación, sobreexigencia y desgaste. Cuando la magnitud de esos estímulos excede la capacidad de procesamiento, surgen consecuencias, como la sensación de insatisfacción.

De este modo, las experiencias corporales no pueden pensarse de manera aislada, están en constante relación con los territorios que habitamos. El urbanismo contemporáneo es un gran dispositivo de subjetivación. Las grandes ciudades generan paisajes saturados, cargados de estímulos, publicidades, vidrieras y carteles que interfieren en la percepción y orientan la mirada hacia el consumo. Actualmente ese consumo funciona como un escape frente a distintos malestares. Siguiendo lo que expresa Bauman (2007):

El despilfarro consumista, es el signo del éxito, una autopista que conduce directamente al aplauso público y la fama. También aprenden que poseer y consumir ciertos objetos y vivir de determinada manera son requisitos necesarios para ser felices. (p. 175)

El autor plantea como la felicidad se asocia de manera recurrente a la adquisición de objetos materiales, los cuales lejos de producir una satisfacción prolongada, refuerza un deseo inagotable. La ciudad se constituye como un escenario donde la felicidad es exhibida, mientras el mercado funciona, el sujeto contemporáneo podría quedar atrapado en esa dinámica de carencia. Esta forma de organización del deseo pareciera intensificar la sensación de malestar debido a una sensación de insatisfacción constante.

Por último, podríamos pensar como los lugares son comprendidos como espacios que adquieren significado para el sujeto, resulta inevitable vincularlos con la noción de habitar. Desde una perspectiva antropológica, el habitar no constituye una práctica ocasional, sino una condición inherente a la existencia humana: todo ser humano habita, y lo hace de manera permanente. Habitar es un hecho social, vincular y cultural, una modalidad de existencia socialmente adquirida y transmitida propia de un determinado grupo de personas (Casanova, 2013). El habitar remite al sujeto a su propia manera de ser, estar y vincularse con el mundo, a su subjetividad. Habitar significa cultivar, hacer crecer y construir, implica una forma de cotidianidad en la tierra (Álvarez Pedrosian & Blanco, 2013).

En este sentido, el espacio urbano también estructura modos de habitar. La arquitectura sitúa las casas, pueblos o ciudades, monumentos o fábricas, que funcionan como rostros, en un paisaje que ella transforma (Deleuze y Guattari, 2010). La arquitectura no solo organiza espacios, sino que produce sentido, interviniendo directamente en el proceso de subjetividad.

Hasta este punto se propuso un recorrido por algunas transformaciones del mundo contemporáneo, como la hipermodernidad, la aceleración del tiempo, el rendimiento, la exposición permanente, los vínculos frágiles, la sobrecarga de estímulos, incluso cómo se organizan los espacios urbanos. Estos dispositivos organizan nuestra manera de habitar el mundo y configuran los modos de producir subjetividad. En este sentido pensar la ansiedad de manera individual implicaría reducirla a una problemática aislada, y no como un malestar que está atravesado por todo lo anteriormente mencionado.

El siguiente capítulo propone abordar la desaceleración como práctica de cuidado. ¿Qué prácticas habilitan la pausa en este mundo vertiginoso? ¿Qué entendemos por cuerpo

en un contexto de aceleración permanente? ¿Es posible sostener un ritmo más desacelerado?

## CAPÍTULO 3

### Desaceleración como práctica de cuidado

En esta instancia, particularmente en este último capítulo, me encuentro rodeada de bosquejos, anotaciones, textos, ideas y ruido, pero un ruido interno. Tensión en mi cuerpo, sensación de ahogo y angustia de **no llegar a tiempo**. Pero ¿a tiempo a qué? ¿A la fecha de entrega? ¿A los niveles de exigencia que me impongo?

Paso horas del día sumergida en la computadora, entre autores, conceptos y diferentes posturas, entre las cuales debo tomar posición para la elaboración de este ensayo. Esto resuena de manera inmediata, ya que como estudiante, también me encuentro atravesada por múltiples dispositivos que fueron interviniendo este proceso. Esto me hace pensar: si vengo problematizando la ansiedad y los ritmos acelerados, ¿debería mantener esta sensación bajo control? ¿mi cuerpo responde así porque termino un capítulo, o porque estoy a un par de párrafos de finalizar una etapa cargada de emociones?

De este modo, doy comienzo a este último capítulo. En el cual se propone pensar la desaceleración como una práctica de cuidado y como un camino que permita resignificar nuestra experiencia subjetiva.

A lo largo de este trabajo se ha abordado la producción de subjetividad como un proceso que se configura a partir de diferentes conexiones, prácticas y asociaciones, a partir de las cuales se construye la realidad del sujeto. En este sentido, los modos de subjetivación dan lugar a determinadas formas de percibir, sentir, vincularse y habitar el mundo. Ahora bien, ¿qué sucede con la desubjetivación? ¿Es una dinámica que debilita la capacidad del sujeto para reconocerse como actor de su propia vida?

Siguiendo lo que plantea Araujo (2017) la desubjetivación puede entenderse como el proceso mediante el cual el sujeto pierde su capacidad de reconocerse como actor de su propia existencia, quedando reducido a la posición de objeto que debe adaptarse dentro de lógicas externas que organizan su vida, perdiendo así, su capacidad propia de implicación

en el mundo. En el contexto contemporáneo, las exigencias de productividad refuerzan este proceso de desubjetivación. Por lo tanto las prácticas de desaceleración, reflexión y cuidado proponen la apropiación de la propia existencia.

Esto habilita algunos interrogantes ¿Es posible habitar el tiempo de otro modo? ¿Qué es habitar? ¿Qué lugar ocupa el cuerpo en todo esto? ¿Qué prácticas de cuidado podemos incorporar a nuestra vida cotidiana?

Resulta necesario comprender en qué mundo estamos viviendo, cuál es nuestro presente y cómo habitamos las relaciones y los vínculos. Que consumimos, que orienta nuestro tiempo, en qué redes participamos, que instituciones marcan nuestros comportamientos y que estamos validando para que esto se sostenga.

Para hablar de tiempo es fundamental citar a Ana María Araujo (2013), ella problematiza el tiempo a través de tres dimensiones: tiempo social, corporal y subjetivo. Estas dimensiones van formando tramas a través de distintas configuraciones, teniendo como nudo principal al sujeto. Aunque las intensidades en las que habitan estas dimensiones pueden variar, no es posible habitar el tiempo social sin habitar, a su vez, del tiempo corporal y subjetivo. Todas estas dimensiones pautan nuestra vida cotidiana, por lo tanto también pueden ser productores de ansiedad y angustia. La autora menciona que el tiempo social refiere al ser y estar en el mundo, tiempo “donde los signos y símbolos de una comunidad, de un pueblo, de un barrio, de una nación, construyen y deconstruyen subjetividades, tiempos laborales, tiempos afectivos y tiempos de ocio” (Araújo, 2013, p.34). Por otra parte, habla de un tiempo corporal, el cual se va transformando, siendo un eje analizador del pasaje del tiempo social, cultural y subjetivo. Por último, el tiempo subjetivo, que está marcado por el inconsciente y el deseo, siendo estos dos catalizadores de nuestros modelos identificatorios, actos, ideales, de los primeros vínculos, de nuestras palabras.

¿Es la palabra una práctica de cuidado? A través de la palabra es posible elaborar aquello que duele, transformando el padecimiento en relato. Percia (2023) plantea el concepto de narrar, como un acto de poner en palabras lo que acontece, intentando dar sentido a lo que sentimos, aún si resulta difuso. Por lo tanto, la experiencia emocional requiere de una narrativa para volverse habitable.

Asimismo Bordelois (2012) plantea que la palabra no solo nos permite comunicarnos, sino también encontrarnos con otros y así construir espacios de sostén.

Entonces, la palabra se constituye como un recurso fundamental para aliviar el sufrimiento. Al mismo tiempo, el silencio también habilita la escucha y la elaboración. Nombrar lo vivido supone pausas, un momento de atención y sensibilidad. El acto de poner en palabras implica detenerse en medio de la vorágine de la inmediatez. En este sentido, la palabra puede pensarse como práctica de desaceleración.

El malestar que nos atraviesa actualmente, podría comprenderse como un efecto del desajuste entre estos tiempos. La dificultad del sujeto contemporáneo para articular las exigencias del tiempo social con los ritmos del tiempo corporal y subjetivo, genera saturación y estrés. Este sujeto queda atrapado en una temporalidad de la cual no logra salir, donde el cuerpo continúa funcionando en modo automático, con la sensación de ir siempre detrás y nunca llegar. Ahora bien, ¿Tenemos tiempo para pensar en nuestro propio tiempo?

Frente a esta problemática, propongo un posicionamiento que va en busca de recuperar la sensibilidad del cuerpo, reactivando de manera consciente nuestra percepción del mundo, a través de algo tan simple y a la vez tan complejo, como lo son los sentidos. Sostener la mirada, activar la escucha, percibir olores, respirar de manera consciente, saborear sin prisa, tocar diferentes texturas. Todo esto interrumpe el funcionamiento automático al que venimos acostumbrados, y habilita otra relación con el tiempo y nuestro propio cuerpo.

Antes de continuar, vamos a detenernos en el concepto de habitar. En articulación con Heidegger (1994) podemos comprender que habitar es el modo en que el ser humano está en el mundo. Habitar es permanecer, cuidar y proteger el espacio donde transcurre nuestra vida.

Por su parte, Lefebvre (2013) sostiene que habitar es apropiarse del espacio. Convertir espacios en lugares, usándolos, transformándolos, y poniendo en ellos la afectividad y la imaginación del habitante. Y aquí se pone en juego lo lúdico y lo simbólico. Entonces, desde esta perspectiva, generar encuentros sin urgencia, pasar más tiempo en la naturaleza, contactar con el arte, habilitar la creatividad, la apertura de lo nuevo, permitirnos estar en completo silencio, contemplar paisajes a través de la pausa, son prácticas que posibilitan habitar este tiempo contemporáneo de otro modo.

¿Hacia dónde queremos dirigirnos? ¿Qué vida deseamos tener? ¿Qué nos hace sentir vivos? Cuando el tiempo deja de destinarse sólo a rendir, aparece la vitalidad y el

sentido. Entonces, nos toca promover nuevas formas de subjetividad, rechazando el tipo de individualidad que nos fue impuesto durante siglos (Pelbart, 2009).

Siguiendo lo que plantea Honoré (2004), vivir deprisa no es vivir, sino que es sobrevivir. Nuestra cultura nos inculca el miedo a perder el tiempo, pero la paradoja es que la aceleración nos hace desperdiciar la vida. La mejor forma de aprovechar el tiempo no iría por el lado de hacer la máxima cantidad de cosas, sino de buscar un ritmo adecuado. Esto nos incentiva a reflexionar sobre el modo en que organizamos nuestros tiempos. Sin embargo, esto no solo implica cambios en nuestra vida cotidiana, sino también trabajar en nuestras emociones.

Por su parte, Pigliucci (2020) retoma los principios del estoicismo y plantea que esta filosofía propone un ejercicio consciente sobre la vida emocional. Esta práctica orienta a transformar aquellas emociones que intensifican el malestar, en emociones que favorezcan la serenidad y reduzcan el sufrimiento. Para el autor, usar la razón para ayudar a otros y a nosotros mismos, hace que mejoremos como personas y también como sociedad.

Pero esto no resulta sencillo. Retomando a Araujo (2013) podemos entender que estamos sumergidos en una vorágine que nos impide tomar distancia y reflexionar sobre nuestras vidas. En esta modernidad líquida, donde el tiempo se nos escapa entre las manos, estamos permanentemente en tensión. Actualmente, este tiempo adquiere un significado particular. La autora cita a Bauman (2003) para comparar la experiencia contemporánea con patinar sobre hielo fino, donde la única manera de mantenernos estables es la velocidad. Nos desplazamos sobre una superficie frágil, que nos amenaza constantemente con la posibilidad de quebrarse, lo que nos deja vulnerables. Esto dejaría en evidencia formas de existencia marcadas por la urgencia y la constante adaptación.

La aceleración reduce la posibilidad de detenernos y de elaborar un pensamiento. El movimiento vertiginoso se vuelve una condición de existencia. Aun así, es necesario buscar un espacio para la interrogación ¿Qué tiempo destinamos a estar con nosotros mismos? ¿Qué lugar dejamos para la sensibilidad, para conocer nuestros propios ritmos? Esto da lugar a la posibilidad de pensar en recuperar esas temporalidades que nos permiten resignificar nuestra propia existencia.

A lo largo de nuestra vida, suceden acontecimientos, encuentros y experiencias que generan puntos de inflexión. Estos devenires, irrumpen “la normalidad” de la cotidianidad y abren la posibilidad de crear, de plantearnos cómo pensamos, sentimos y actuamos. En este movimiento se van produciendo nuevas conexiones que permiten una nueva

construcción. Donde existe una pregunta, existe el desplazamiento, el movimiento y la creación de otros modos de estar en el mundo.

Me resulta interesante traer el concepto de interafectación propuesto por Percia (2023) quien sostiene que corremos riesgo de vivir en un mundo sin afectación. Pero, ¿a que se refiere con esto? A eso que sucede en nuestro cuerpo cuando algo del otro nos detiene, nos conmueve y nos afecta. Esto genera pausas en el flujo continuo de actividades, habilita la posibilidad de sentir y de tomar acción por eso que nos moviliza, desplazando la indiferencia. Eso es otro modo de cuidar a otros, y a nosotros mismos.

En este proceso de interrogación sobre los modos de habitar, nos enfrentamos a distintas tensiones y contradicciones. Por lo que me resulta interesante traer un fragmento propuesto por Kundera (1985) en su obra *La insoportable levedad del ser*:

*¿Qué es lo positivo, el peso o la levedad?*

*Parménides respondió: la levedad es positiva, el peso es negativo.*

*¿Tenía razón o no?*

*Es una incógnita. Sólo una cosa es segura: la contradicción entre peso y levedad es la más misteriosa y equívoca de todas las contradicciones.*

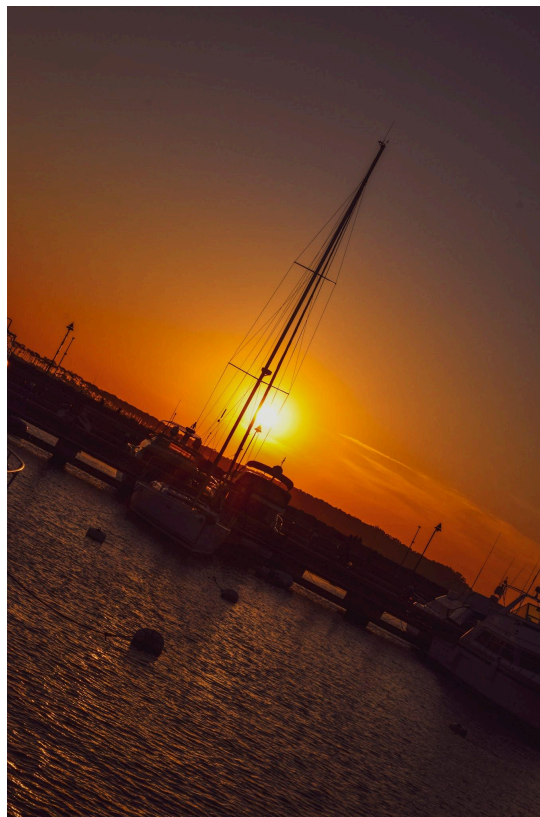
A partir de esto, puede comprenderse que la levedad está vinculada a la ausencia de cargas y a la libertad, mientras que el peso remite a la responsabilidad, compromiso y deber ser. Sin embargo, no es posible determinar con claridad cuál de los dos resulta más deseable. En este sentido, podríamos preguntarnos ¿Por qué los sujetos contemporáneos encuentran dificultad para posicionarnos frente a esta tensión constante entre el peso y la levedad? Quizá la dificultad no sea elegir uno u otro, sino que el sujeto se encuentra en una paradoja donde debe sostener ambas posturas de manera simultánea.

Percia (2021) problematiza las exigencias y cuestiona la idea del amor propio, frecuentemente asociado a la autoestima y a la superación, lo que permite pensar al amor propio como un peso en la contemporaneidad. A partir de esto, el autor propone pensar en un amor impropio, donde no se buscan logros, ni comparaciones, solo se está a gusto con estar vivo, esto permite vincularse a la levedad, un modo de habitar el tiempo sin someterse a las exigencias de rendimiento.

Las transformaciones de la sociedad contemporánea generan efectos directos en los procesos de subjetividad. Se observa una progresiva desconexión del cuerpo, el cual comienza a funcionar de modo automático, respondiendo constantemente a demandas que

exceden sus propios ritmos. En este sentido, registrar el cansancio, las tensiones y el malestar queda desplazado por las exigencias de continuar. Por otra parte, el tiempo se convierte en un recurso que debe ser administrado de manera eficiente, debido a la exigencia permanente de rendimiento. Como efecto de estas condiciones se produce una fragilidad subjetiva.

Siguiendo lo que propone Percia (2023) el cuidado no se reduce a la aplicación de técnicas dentro de un consultorio con protocolos y formalidades, sino que se trata de estar donde la vida acontece. Crear espacios colectivos, donde se habilite el encuentro, el compartir, y la afectación mutua. En estos espacios, tanto las palabras como los silencios adquieren valor, importa lo que se dice y también lo que no puede ser dicho. Cada vez que alguien necesita hablar, es importante que exista un otro, dispuesto a escuchar de manera genuina. Tampoco se trata de intervenir desde el conocimiento, sino asumir compromisos sosteniendo la presencia, habilitando la hospitalidad, el acompañamiento y la disponibilidad hacia otro. Desde esta perspectiva la clínica no se reduce solo a un saber profesional, sino que puede comprenderse como un espacio de disponibilidad, de escucha y de confianza, lo que implica crear dispositivos flexibles acordes a las necesidades reales de las personas y a las particularidades de sus contextos.



**Figura 3<sup>4</sup>**

---

<sup>4</sup> *Atardecer en la costa Uruguaya.* Alfonsina Priore (2022)

Para cerrar este capítulo, comparto esta imagen que representa a la perfección uno de mis modos de desaceleración y cuidado. El mar, el atardecer, el silencio, mi sensibilidad y mi forma de contemplar: la fotografía.

## CONCLUSIÓN

Las condiciones contemporáneas como la exigencia de rendimiento, la aceleración del tiempo, las redes sociales, la hiperconectividad, las transformaciones en el mundo del trabajo, el consumismo, la fragilidad de los lazos sociales, inciden directamente en los cuerpos, generando una sobrecarga.

Si bien el padecimiento se manifiesta de manera singular en cada sujeto, la ansiedad no puede ser comprendida como un fenómeno individual, sino como un efecto de estos modos de organización contemporáneos. Aparece como resultado de la tensión entre los ritmos sociales y las temporalidades del cuerpo.

Resulta fundamental que quienes identifican síntomas de ansiedad puedan acceder a espacios de atención. La intervención psicológica, permite afrontar y resignificar el sufrimiento, generando recursos para afrontarla, habilitando la comprensión de qué es lo que la produjo.

Otro asunto al que se le debe dar importancia, es a la creciente tendencia a la medicalización, porque si bien los fármacos pueden resultar necesarios si se indican de manera adecuada en muchas oportunidades, es importante considerar que esto podría transformar la ansiedad en una etiqueta diagnóstica cerrada, sin tener en cuenta las condiciones subjetivas y sociales que la producen. Morell (2009) plantea que es responsabilidad ética de los profesionales tomar conciencia sobre los procesos que promueven los diagnósticos y la medicalización.

En este sentido, resulta necesario favorecer las prácticas de autocuidado de los sujetos, comprender el malestar psíquico desde una perspectiva más amplia. Esto implica tener en cuenta factores sociales, políticos, económicos, ambientales, y culturales. Como profesionales de la salud mental debemos resignificar la ansiedad a través de la escucha, de apertura y del cuidado, atendiendo la historia del sujeto, para poder situar su sufrimiento

en un contexto histórico y subjetivo, esto permite construir y sostener intervenciones más sensibles.

Esta transformación no puede pensarse desde lo individual, sino promoviendo espacios seguros, donde sea posible confiar y abrirse libremente al encuentro con otros, a partir de estas formas de cuidado se fortalece lo colectivo y así se construyen comunidades que funcionan como sostén en la producción de subjetividad. Siguiendo lo que plantea Almeida (2012) “es necesario trabajar para que aparezcan las comunidades de las subjetividades afirmadas” (p. 173).

Por otra parte, el motivo de consulta, en muchos casos, es una manifestación visible de un malestar más complejo. La ansiedad, en este contexto, debe ser leída como una señal que orienta hacia los conflictos que deben ser elaborados y simbolizados. Esto se promueve a través de espacios de reflexión y de acompañamiento, dejando a un lado las respuestas rápidas, elaboradas con urgencia, que tienen como objetivo silenciar el síntoma para que el sujeto continúe siendo funcional. Es necesario “orientarse hacia la psicología de la fraternidad en tiempos de confusión e incertidumbre” (Trigo, 2011, citado en Almeida 2012, p. 173)

Es posible favorecer la construcción de un mundo más sensible y habitable, en medida en que el ejercicio profesional se constituya como un espacio de resistencia frente a los modos de rendimiento, promoviendo prácticas de escucha, cuidado y desaceleración. La cual no implica únicamente disminuir el ritmo, sino recuperar la capacidad de detenernos lo suficiente para que, lo que acontece con nosotros mismos y con otros nos pueda volver a conmover, interpelar y producir sentido, apostando a la construcción de temporalidades propias.

# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, E. (2012). *Compartir y cuidar. ¿Cómo cambiar el mundo?* México: Universidad Iberoamericana Puebla.

Alonso, J. Liu, Z. Evans-Lacko, S. et al. (2018). Treatment gap for anxiety disorders is global: Results of the World Mental Health Surveys in 21 countries. *Depression and Anxiety*

Álvarez Pedrosian, E. & Blanco, M. V. (2013). *Componer, habitar, subjetivar. Aportes para la etnografía del habitar. Bifurcaciones. Revista de Estudios Culturales Urbanos.*

American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5 (5a. ed.)*. Editorial médica panamericana.

Araújo, A (2013) *Todos los tiempos, el tiempo. Trabajo, vida cotidiana e hipermodernidad.* Psicolibros. Montevideo

Araujo, C. I. (2017). *La desubjetivación del sujeto: El arte de no haber sido.* Eikasia. *Revista de Filosofía.*

Arendt H. (2003) *La condición humana.* Padios.

Avalos-Tinoco, C., & Salcedo-Gómez, M. (2025). *La ansiedad, una emoción endémica desde los enfoques evolutivo, cognitivo, psiquiátrico y filosófico.* México.

Bauman, Z. (2007) *Vida de consumo.* Fondo de cultura económica.

Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A Cognitive Perspective.* Basic Books.

Beck, A. T., Freeman, E., & Associates. (1990). *Cognitive Therapy of Personality Disorders.* The Guilford Press.

Beck, A. T. (1991). *Cognitive therapy: A 30-year retrospective.* *American psychologist.*

- Beck, J. (2000). Terapia cognitiva: Conceptos básicos y profundización. Editorial Gedisa.
- Beck, A. T ., Rush, A. J., Shaw, B. F & Emery, G. (2010). Terapia cognitiva de la depresión. (19ª ed). Desclée De Brouwer.
- Belloch, A., Sandín, B., & Ramos, F. (2009). Manual de Psicopatología. 2.ª Edición McGraw-Hill. Madrid. España.
- Becerra García, A. M, Magdalena, A. C., Estanislau, C., Rodríguez Rico, J. L., Dias, H., Bassi, A., Chagas Bloes, D. A., & Morato, S. (2010). Ansiedad y miedo: su valor adaptativo. Revista Latinoamericana de Psicología,
- Berrios, G. E. (2013). Historia de los síntomas de los trastornos mentales la psicopatología descriptiva desde el siglo XIX. Fondo de Cultura Económica.
- Bordelois, I. (2014). El poder de la palabra. YouTube. [https://youtu.be/7L3zv5lpZ\\_0](https://youtu.be/7L3zv5lpZ_0)
- Cano Vindel, A., & Miguel Tobal, J. J. (2001). Emociones y Salud, Ansiedad y Estrés.
- Casanova, N. (2013.). Hacia una teoría arquitectónica del habitar. Montevideo: Ediciones Universitarias.
- Coderch, J. (2015). Las experiencias terapéuticas en el tratamiento psicoanalítico desde la perspectiva de la no linealidad/complejidad. Temas de Psicoanálisis
- Damasio, A. (1999). The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness. Harcourt Brace.
- Deleuze, G, Guattari, F. (2002) El Anti-Edipo: Capitalismo y esquizofrenia. Paidós.
- Deleuze G, Guattari F (2010) Mil mesetas. Capitalismo y Esquizofrenia. Pre-Textos.
- Díaz Jiménez, M. (2020) Las redes sociales y su impacto en la creación de identidades e imagen corporal en las mujeres universitarias. Monografía, Facultad de Comunicación y Lenguaje. Bogotá.

Fagundez D'Anello, Daniel Adrián, y D'Anello, María Sofía (2018). Acciones colectivas en la transformación de especialidades de centro y margen de la ciudad de Montevideo. URBS. Revista de Estudios Urbanos y Ciencias Sociales.

Foucault, M (1967) Historia de la locura en la época clásica. Fondo de cultura económica.

Foucault, M (1975) Vigilar y castigar. Siglo XXI.

Foucault, M (2007) El poder psiquiátrico. Fondo de cultura económica.

Freud, S: (1882-99) Fragmentos de las correspondencias con Fliess. En Obras completas, Tomo I. Buenos Aires: Amorrortu editores.

Gabbard, G (2000) Psiquiatría psicodinámica. Artmed.

Guattari, F. (1996) Caosmosis: un nuevo paradigma estético. Manantial.

Guattari, F. (1996) Las tres ecologías. Pre-textos.

Guattari, F. (1998). El devenir de la subjetividad: conferencias, entrevistas, diálogos. Chile. Dolmen Eds.

Guattari, F, Rolnik, S (2006) Micropolítica. Cartografías del deseo. Traficantes de sueños.

Han, B.Ch. (2012) La sociedad del cansancio. Herder.

Han, B. Ch. (2014) En el enjambre. Herder.

Heidegger, M. (1994). Construir, habitar, pensar. Conferencias y artículos. Ediciones del Serbal.

Honoré, C. (2004). Elogio de la lentitud: Un movimiento mundial desafía el culto a la velocidad. RBA.

Horwitz, A. V. Wakefield, J. C. (2012). All we have to fear is Psychiatry's transformation of natural anxieties into mental disorders. Oxford University

Jaramillo-Moreno, R A (2009). Reseña de "Psicología clínica. Fundamentos existenciales" de De Castro, A. y García, G. Revista Latinoamericana de Psicología.

Juan, S., Etchebarne, I., Gómez Penedo, J. M., & Roussos, A. (2010). Una perspectiva psicoanalítica sobre el trastorno de ansiedad generalizada: Raíces históricas y tendencias actuales. Revista de la Sociedad Argentina de Psicoanálisis.

Kaminsky, G. (1990) Dispositivos institucionales. Democracia y autoritarismo en los problemas institucionales. Lugar.

Kaplan y Sadok (2015) Signos y s en Psiquiatría. (10° Edición) Sinopsis en psiquiatría.

Kierkegaard, S (2010) El concepto de la angustia. Alianza.

Kuaik, I. D., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: revisión y delimitación conceptual. Summa Psicológica UST.

Kundera, M (1985) La Insoportable Levedad del Ser. Tusquets Editores. México

Lefebvre, H. (2013). La producción del espacio. Madrid: Capitán Swing.

Lipovetsky, G (1990) "El imperio de lo efímero". Anagrama.

Lipovetsky, G., & Charles, S. (2006). Los tiempos hipermodernos. Anagrama.

Mardomingo, M. J. (1994). Psiquiatría del niño y del adolescente: método, fundamentos y síndromes. Díaz de Santos.

Marín, J. L. (2025). Ansiedad: ¿trastorno o herida emocional?. YouTube. <https://youtu.be/G9QQrXqQq7k>

May, R. (2000). El dilema del hombre: Respuestas a los problemas del amor y la angustia. Barcelona: Gedisa.

Morell, M. E., Martínez, C. Quintana, J. L. (2009). Disease mongering, el lucrativo negocio de la promoción de enfermedades. Pediatría Atención Primaria

Noriega Aguilar, G., & Angulo Arjona, B. (2010). La ansiedad, una condición emocional del ser humano. *Cinzontle*. 13–18.

Organización Mundial de la Salud. (2025). Trastornos de ansiedad. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. Oxford University Press.

Parrillo Perez, P. y Troncoso Quispe, M. G. (2019) Influencia de la red social Instagram en la percepción de la imagen corporal en adolescentes. Trabajo de investigación, Facultad de Ciencias Económico Empresariales y Humanas - Bachiller en Psicología, Universidad Católica San Pablo.

Peidro, S. (2021). La patologización de la homosexualidad en los manuales diagnósticos y clasificaciones psiquiátricas. *Revista de Bioética y Derecho*.

Percia, M. (2021). Sesiones en el naufragio. *Abyecciones*. *Revista Adynata*. [Sesiones en el naufragio \(9\) Abyecciones / Marcelo Percia](#)

Percia, M. (2023). Saberes para tiempos venideros. *Revista Adynata*. [Saberes para tiempos venideros / Marcelo Percia](#)

Percia, M. (2023). Clínicas profanas. *Revista Adynata*. <https://www.revistaadynata.com/post/clínicas-profanas---marcelo-percia>

Percia, M. (2017). Estancias en común. *La cebra*.

Pigliucci (2020). Aprendemos Juntos. Estoicismo. Una filosofía de vida. YouTube. <https://youtu.be/WisWde4IZdQ>

Ramírez, F. B., Misol, R. C., Del Carmen Fernández Alonso, M., Tizón, J. L. (2022). Prevención de los trastornos de la salud mental. Hijos de familias monoparentales. *Atención Primaria*.

Rehermann, F., Rodríguez, A., Viñar, M. E., Da Fonseca, A., Pérez Sánchez, M., Machado, G., Bozzo, L., Pérez Monkas, G., Rivero, G., Yuliani, R., & Fagúndez, D. (2019). Territorialidades barriales en la ciudad contemporánea. Universidad de la República.

Real Academia Española. (s.f.). Ansiedad. En Diccionario de la lengua española.

Rodríguez, J. A. P., Linares, V. R., González, A. E. M., & Guadalupe, L. A. O. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. Suma psicológica.

Rodríguez, S. (2017). Evaluación y tratamiento cognitivo-conductual y metacognitivo del trastorno de ansiedad generalizada y sus trastornos comórbidos. Universidad de la Laguna.

Rosa, H (2016) Aceleración y alineación. Hacia una teoría crítica de la temporalidad en la modernidad tardía. Katz.

Rosa, H (2019) Resonancia. Una sociología de la relación con el mundo. Katz.

Rose, N. (2019). La invención de sí mismo. Poder, ética y subjetivación. Santiago de Chile, Chile: Pólvora Editorial.

Pelbart, P. (2009). Filosofía de la deserción: Nihilismo, locura y comunidad. Buenos Aires, Argentina. Tinta Limón Ediciones.

Segato, R. (2025). El genocidio en Gaza es el espectáculo de que el mundo tiene dueños. Pikara Magazine. <https://www.pikaramagazine.com/2025/02/el-genocidio-en-gaza-es-el-espectaculo-de-que-el-mundo-tiene-duenos/>

Sierra, J. C., Ortega, V., Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista mal-estar y subjetividades.

Solvey, P. (2010). Psicoeducación en trastornos de ansiedad: guía práctica. Buenos Aires: TdeA

Teles, A. (2018). Una filosofía del porvenir. Paraná: Fundación La Hendija.

Volnovich, J. C. (2011). Los jóvenes y sus golosinas digitales. Conectados ¿en soledad?. Aproximación a la cibercultura adolescente.