

## Cuerpos acelerados: un análisis de los efectos de la temporalidad neoliberal en la subjetividad

Paula Duerto<sup>1</sup>

Recibido: 16 de septiembre de 2021 / Aceptado: 15 de noviembre de 2021

**Resumen.** En este artículo perfilaré los efectos de la aceleración de las sociedades capitalistas contemporáneas en los cuerpos que las integran. Para ello, abordaré algunos de los rasgos que configuran nuestras subjetividades en este contexto, tales como la adicción a los dispositivos tecnológicos, la dispersión de la atención, la supresión del aburrimiento, el insomnio, la alteración de la respiración, el privilegio de las emociones “rápidas”, el estrés, las patologías psicofísicas y la atomización social. A continuación, argumentaré que las consecuencias de la aceleración neoliberal del ritmo de vida son fundamentalmente negativas para los sujetos, y para plantarles cara es preciso trascender las retóricas individualistas para acometer una disputa política por nuestro tiempo.

**Palabras clave:** aceleración social; ritmo de vida; estrés; efectos; cuerpo.

### [en] Accelerated Bodies: an Analysis of the Effects of Neoliberal Temporality in Subjectivity

**Abstract.** In this article I will outline the effects that the acceleration of contemporary capitalist societies has in the bodies that are part of them. For that matter, I will study some of the aspects that shape our subjectivities in this context, such as the addiction to technological devices, the dispersion of attention, the suppression of boredom, insomnia, breathing disturbances, the privilege of “fast” emotions, stress, psychophysical pathologies and social atomization. Finally, I will argue that the consequences of the neoliberal acceleration of the pace of life are fundamentally negative, and that we need to transcend the individualistic speech to undertake a political struggle for our time.

**Keywords:** Social Acceleration; Pace of Life; Stress; Effects; Body.

**Sumario.** 1. Introducción. 1.1. Construcción social del tiempo y aceleración social. 1.2. Neoliberalismo, temporalidad y mecanismos de subjetivación. 2. Capitalismo digital, adicción y atención dividida. 2.1. Adicción. 2.2. Atención parcial y semipresencia. 3. Guerra al reposo y cuerpos enfermos. 3.1. Aceleración del sueño, de la respiración y de las emociones. 4. Atomización social. 4.1. Debilitamiento de los vínculos interpersonales y ensanchamiento de la esfera del yo. 4.2. Prioridades relacionales. 5. Desacelerar: una batalla política y económica. Bibliografía.

**Cómo citar:** Duerto, P. (2021). Cuerpos acelerados: un análisis de los efectos de la temporalidad neoliberal en la subjetividad. *Res Publica. Revista de Historia de las Ideas Políticas*, 24(3), 505-517.

## 1. Introducción

### 1.1. Construcción social del tiempo y aceleración social

En las sociedades occidentales, pensamos espontáneamente el tiempo como una magnitud abstracta y natural, independiente de cualquier estructura social o contexto histórico. Sin embargo, la forma en que habitamos, pensamos y percibimos el tiempo dista de ser un dato neutral y es, de hecho, el producto histórico de un conjunto de relaciones sociales. En las sociedades premodernas predominaba una comprensión cualitativa del tiempo, el cual se regía por los procesos y acontecimientos cotidianos, tales como las estaciones, la salida o la puesta del sol, o los credos religiosos. Sin embargo, el modelo temporal do-

minante en nuestro presente, que el historiador Moïshe Postone denomina “tiempo abstracto”, no *se rige por*, sino que *rige* los procesos cotidianos, cuantificando su duración. Este modelo comenzó a forjarse en la incipiente industria textil de los núcleos urbanos europeos del siglo XIV, en los que se prefiguraba la relación entre capital y trabajo asalariado, que precisaba de un tiempo continuo, homogéneo, vacío e independiente de los acontecimientos para coordinar la jornada laboral<sup>2</sup>.

La fabricación de los relojes, de acuerdo con Postone, no fue en ningún caso la causa, sino el resultado de un conjunto de procesos socioeconómicos y políticos que transformaron las relaciones sociales desde la raíz. La emergencia de esta nueva temporalidad abstracta estuvo ligada, ante todo, al “desarrollo de la forma mercancía de las relaciones sociales” y “al

<sup>1</sup> Universidad de Zaragoza.  
E-mail: [paulaneise@gmail.com](mailto:paulaneise@gmail.com).

<sup>2</sup> M. Postone, *Tiempo, trabajo y dominación social. Una reinterpretación de la teoría crítica de Marx*, Madrid, Marcial Pons, 2006, p. 231.

«progreso» del capitalismo como forma de vida<sup>3</sup>. Los efectos de esta mutación tuvieron un gran impacto tanto a nivel macro como microsocioal:

La mercantilización del tiempo (...) porta la llave de la más profunda transformación de la vida cotidiana que haya traído consigo la emergencia del capitalismo. Esto hace referencia tanto al fenómeno central de la organización del proceso de producción, como al “puesto de trabajo”, pero también a las texturas íntimas relativas a cómo la vida social cotidiana es experimentada<sup>4</sup>.

La implantación de una disciplina de trabajo, de la concepción del tiempo como mercancía abstracta, y de la legitimidad de los relojes como autoridades temporales no resultaron tareas sencillas para las clases dominantes. De hecho, fue necesario un proceso de varios siglos<sup>5</sup>, plagado de resistencias, hasta consolidar esta nueva arquitectura temporal, que actualmente se encuentra profundamente naturalizada.

En las últimas décadas, la temporalidad que nació en las fábricas textiles del siglo XIV, y que se consolidó como hegemónica a partir del siglo XVII, ha experimentado un intenso proceso de aceleración. Como resultado, tenemos la sensación de que vivimos cada vez más rápido. La teoría de la aceleración social de Hartmut Rosa distingue tres dimensiones de este fenómeno: aceleración del cambio social, aceleración tecnológica, y aceleración del ritmo de vida<sup>6</sup>. Mi objetivo es ahondar en esta última: en “las texturas íntimas” de la vida cotidiana a las que se refería Giddens, y estudiar de qué modo nuestros cuerpos adquieren su forma y sus hábitos en este régimen temporal.

## 1.2. Neoliberalismo, temporalidad y mecanismos de subjetivación

En las últimas décadas, numerosos autores han señalado la creciente eficacia de los mecanismos por los cuales el sistema capitalista produce subjetividades cómplices. El economista francés Frédéric Lordon distingue dos momentos en la historia de este sistema económico que marcan una transformación en los mecanismos de subjetivación. En primer lugar, el fordismo del siglo XX fabrica en Occidente un imaginario positivo del capitalismo, muy distinto al del capitalismo decimonónico. Al elevar el nivel de consumo de los trabajadores, deja de gobernarlos a través de “afectos tristes” (la mera supervivencia) para seducirlos mediante “afectos alegres” (la recompensa en forma de consumo que pueden obtener me-

dante el trabajo), logrando una mayor afinidad entre sus deseos, proyectos e intereses y los del sistema económico<sup>7</sup>.

En segundo lugar, el neoliberalismo, que se incorpora al modelo fordista, introduce como vector fundamental las “prácticas de construcción de sí”<sup>8</sup>. En este marco, el deseo del sujeto ya no se dirige única o principalmente a los objetos de consumo, sino a hacer de uno mismo un individuo lo más cercano posible al ideal de autosuficiencia y productividad que promueve el mercado. Más específicamente, como señala Wendy Brown, el capitalismo pasa de producir trabajadores asalariados a producir empresarios de sí mismos<sup>9</sup>, que deben comportarse como una corporación en todos los ámbitos de su vida, fagocitando áreas que hasta entonces se encontraban al margen de la lógica de la mercancía. Este proceso tiene importantes efectos en la forma en que experimentamos y organizamos nuestro tiempo.

La teoría foucaultiana del biopoder y la teoría de la performatividad de Butler, por otra parte, enfatizan los mecanismos por los que los dispositivos de poder no solo producen formas de pensar, sino que constituyen a la materialidad de nuestros cuerpos. Frente a la interpretación tradicional del cuerpo como lugar pre-cultural, ajeno a la historia y regido por impulsos innatos, estos autores entienden la corporalidad como el producto, siempre inacabado, de una matriz de relaciones de poder. Los binomios tradicionales mente/cuerpo, cultura/naturaleza o innato/adquirido se revelan, en consecuencia, espurios y carentes de capacidad explicativa. La biología no puede pensarse al margen de la cultura porque las instituciones, normas e infraestructuras que componen el contexto de los cuerpos interactúan con ellos y contribuyen a dibujar, entre otros elementos, su apariencia, sus hábitos, sus gestos, sus patrones perceptivos, su producción hormonal y sus corrientes afectivas.

En definitiva, la noción de cuerpo en la que se basa este artículo entiende que “el cuerpo es menos una entidad que una relación y no puede ser plenamente dissociado de las condiciones infraestructurales y las condiciones ambientales de su existencia”<sup>10</sup>. Los cuerpos son, siguiendo a Butler, organismos radicalmente interdependientes y vulnerables que, desde su nacimiento y hasta su muerte, necesitan de otros cuerpos e infraestructuras para vivir y, por tanto, no pueden ser pensados sino en continuidad con ellos.

Mi intención en este trabajo es complementar el análisis marxista del tiempo con un estudio de la aceleración como matriz de subjetividad<sup>11</sup> (Butler) o

<sup>3</sup> *Ibidem*, p. 234.

<sup>4</sup> A. Giddens, *A contemporary critique of historical materialism*, New York, Macmillan, 1995, p. 131, *apud*. Postone, *op. cit.*, p. 237.

<sup>5</sup> E. P. Thompson, “Time, Work-Discipline and Industrial Capitalism”, *Customs in Common*, London, Penguin Books, 1993, pp. 352-375.

<sup>6</sup> H. Rosa, *Alienación y aceleración. Hacia una teoría crítica de la temporalidad en la modernidad tardía*, Madrid, Katz, 2016, p. 21.

<sup>7</sup> F. Lordon, *La sociedad de los afectos*, Buenos Aires, Adriana Hidalgo Editora, 2018, p. 98.

<sup>8</sup> J. M. Aragüés y J. Canavera, “Prólogo”, en F. Lordon, *Los afectos de la política*, Zaragoza, Pressas de la Universidad de Zaragoza, 2017, p. 16.

<sup>9</sup> W. Brown, *El pueblo sin atributos: La secreta revolución del neoliberalismo*, Barcelona, Malpaso, 2016.

<sup>10</sup> J. Butler, “Repensar la vulnerabilidad y la resistencia”, *Resistencias*, México, Paradiso Editores, p. 37.

<sup>11</sup> J. Butler, *Cuerpos que importan*, Barcelona, Paidós, 2002.

tecnología del yo<sup>12</sup> (Foucault), con el fin de dilucidar los mecanismos concretos por los que esta lógica da forma a los pliegues y movimientos de nuestros cuerpos en el día a día. Desde este punto de vista, aspiro a reforzar los motivos para una crítica de la aceleración y, por extensión, de la sociedad capitalista que lo sostiene. Si bien cabría abordar este análisis desde múltiples perspectivas, tales como el estudio de la jornada laboral, las modalidades de empleo, o las dinámicas generales de consumo, en el presente artículo he elegido centrarme tres aspectos de la temporalidad cotidiana de nuestros cuerpos que, a mi parecer, no han recibido suficiente atención en algunas investigaciones recientes sobre la aceleración social: (1) la relación adictiva con la tecnología y la dispersión de la atención; (2) la aceleración del sueño, de las emociones y de la respiración, así como la multiplicación de los malestares psicofísicos; y (3) las relaciones interpersonales.

## 2. Capitalismo digital, adicción y atención dividida

### 2.1. Adicción

De acuerdo con un estudio reciente, el 90% de los españoles con *smartphone* no se aleja más de un metro de sus teléfonos en todo el día<sup>13</sup>, y 1 de cada 3 lo desbloquea más de 100 veces al día, esto es, una vez cada 10 minutos, descontando las horas de sueño<sup>14</sup>. Nuestros cuerpos se han acostumbrado a la realización repetitiva de movimientos inconscientes y automáticos, que vinculan las extremidades de forma casi inseparable con objetos como el *smartphone*.

De acuerdo con un estudio reciente, los y las jóvenes de 18 a 24 años son quienes lo emplean con más frecuencia, durante un volumen de tiempo que se incrementa año tras año: en 2018 pasaban 6 horas diarias consultando su móvil y, en 2020, 6 horas y 40 minutos<sup>15</sup>. Suponiendo un periodo de sueño de 8 horas, este volumen de tiempo representa el 40% del periodo de vigilia de una persona. Una proporción que, además, no deja de ir en ascenso. Aunque los y las jóvenes destacan por su empleo del teléfono móvil, la población general pasa también una gran cantidad de horas frente a la pantalla: 3 horas y 34 minutos al día viendo la televisión, en

promedio<sup>16</sup>, y 5 horas y 41 minutos conectados/as a internet<sup>17</sup>.

Si bien la televisión también pone en marcha estrategias para atraer espectadores y prolongar el tiempo de visualización, estas estrategias alcanzan un grado de perfeccionamiento sin precedentes en el caso de internet y las principales plataformas y aplicaciones. Las grandes corporaciones destinan diariamente grandes cantidades de tiempo, dinero, investigación y trabajo humano a tratar de acaparar nuestro tacto y nuestra mirada, para comerciar con los datos que producimos, afinar los mecanismos de dirección de nuestra conducta y ofrecer contenidos y publicidad personalizados. En consecuencia, el volumen de tiempo que dedicamos a los dispositivos tecnológicos más comunes de nuestro presente, generalmente, no es el resultado de una decisión racional y deliberada<sup>18</sup>. Las grandes compañías, sus equipos de diseño y sus algoritmos juegan de forma inteligente con reacciones involuntarias como la producción de dopamina en los consumidores, con el objetivo de generar adicción a sus productos<sup>19</sup>.

El término *cyborg*, acuñado en el ámbito de la filosofía por Donna Haraway<sup>20</sup>, alude a la imbricación constitutiva entre el ser humano y la tecnología, pero no explicita la naturaleza de esta relación, atravesada por la adicción, por la sutil dirección heterónoma de nuestra conducta y por el perfeccionamiento de los sistemas de control. La mayoría de los habitantes de las sociedades occidentales somos adictos a internet, y esto mengua nuestra capacidad de autodeterminar nuestro tiempo, así como de orientar nuestra atención. Además, la existencia de adicciones ampliamente extendidas y socialmente normalizadas no se restringe al ámbito de la tecnología, sino que también incluye la comida, el juego y otra clase de sustancias, como el azúcar, la cafeína, los psicofármacos, el alcohol, el tabaco y otras drogas.

La temporalidad de la adicción es una temporalidad dependiente, ansiosa e insatisfecha, basada en intervalos cortos de frustración, un deseo acuciante y la búsqueda de una gratificación pasajera. El hábito de recibir altas dosis de dopamina sin apenas esfuerzo juega un papel importante en la construcción de una corporalidad orientada a la satisfacción inmediata, que precisa de una recompensa rápida y sustanciosa a fin de encontrar la motivación suficiente para ha-

<sup>12</sup> M. Foucault, *Tecnologías del yo y otros textos afines*, Barcelona, Paidós, 1990.

<sup>13</sup> L. Cardos Jalón, *Smart Steps*, Telefónica y Movistar, 2016, p.5.

<sup>14</sup> M. Armayones Ruiz y B. González, "Del FOMO al JOMO: el miedo a estar desconectado se convierte en felicidad por conseguirlo", Universitat Oberta de Catalunya, 2020.

<sup>15</sup> Rastreator.com, *V Estudio de Comparación Online hacia el Ahorro Inteligente*, 2018, accesible en: <https://www.rastreator.com/doc/estudios/estudio-comparacion-online-y-ahorro-2018.pdf>

<sup>16</sup> Geca, *El balance Geca. Año 2019*, Geca, Madrid, p. 12. En los meses de confinamiento, esa cifra ascendió a 4 horas y 28 minutos, pero, en general, se trata de una cifra en descenso.

<sup>17</sup> We Are Social, *Digital 2020. Global Digital Overview*, 2020, accesible en línea en: <https://wearesocial-net.s3-eu-west-1.amazonaws.com/wp-content/uploads/common/reports/digital-2020/digital-2020-global.pdf>

<sup>18</sup> M. Peirano, *El enemigo conoce el sistema*, Barcelona, Debate, 2019, p. 27.

<sup>19</sup> "Un 61% de los españoles afirma que mirar el teléfono es lo primero y lo último que hace cada día y 3,7 millones no puede pasar más de una hora sin consultarlo", de acuerdo con Ditrendia, *Informe Mobile 2020*, 2020, p. 8, accesible en: [https://www.amic.media/media/files/file\\_352\\_2531.pdf](https://www.amic.media/media/files/file_352_2531.pdf)

<sup>20</sup> D. J. Haraway, *Ciencia, cyborgs y mujeres. La reinención de la naturaleza*, Madrid, Ediciones Cátedra-Universitat de València-Instituto de la Mujer, 1991.

cer algo. Esto puede contemplarse como una de las causas de la reducción del tiempo que dedicamos a actividades que realmente nos satisfacen más a medio o largo plazo, en favor de otras que nos dejan una sensación de vacío<sup>21</sup>.

En definitiva, el capitalismo digital instaura en nuestras vidas una triple temporalidad. En primer lugar, la temporalidad de la adicción, desarrollada en este apartado, que se extiende más allá del tiempo que dedicamos a los dispositivos electrónicos, y que nos empuja a buscar estímulos gratificantes cada pocos minutos. En segundo lugar, la temporalidad del ciberespacio, caracterizada por la brevedad, la fragmentación, la hipertextualidad, la multidireccionalidad, el *scroll* infinito y la filtración de la experiencia a través de algoritmos orientados a generar beneficios particulares. Finalmente, el desdoblamiento temporal que resulta del solapamiento del espacio físico y virtual, de lo que nos ocuparemos en el siguiente apartado.

## 2.2. Atención parcial y semipresencia

De acuerdo con la Real Academia de la Lengua, *atender* consiste en “aplicar voluntariamente el entendimiento a un objeto espiritual o sensible”. El manual de psicología de Johnson y Proctor define esta función como “un mecanismo de control ejecutivo del procesamiento de la información” que opera “priorizando unas actividades y relegando a segundo plano otras”<sup>22</sup>. De estas dos definiciones se desprende que la atención funciona como un filtro entre el yo y el mundo, al establecer los elementos hacia los que un cuerpo orienta su actividad y al distinguir entre aquellos que resultan relevantes y aquellos que no. Constituye, por tanto, una facultad crucial de los sujetos, que dirige la acción y el pensamiento.

Si bien las definiciones anteriores sitúan el *locus* de control de la atención en el individuo, como si atender dependiese de una decisión premeditada, el modo en que atendemos no depende únicamente de nuestra voluntad, sino también de procesos inconscientes, de reacciones involuntarias a los estímulos que recibimos en un momento determinado, y de los hábitos atencionales que adquirimos en un contexto político y económico concreto, invariablemente atravesado por relaciones de poder<sup>23</sup>.

De acuerdo con la investigación llevada a cabo por el historiador del arte Jonathan Crary, la atención no comenzó a ser tematizada hasta finales del siglo XIX, cuando el poder institucional se interesó

en conseguir que la percepción permitiera al sujeto ser “productivo, controlable y predecible”<sup>24</sup>. Las primeras investigaciones en este ámbito descubrieron que “la atención tenía límites por debajo y por encima de los cuales la productividad y la cohesión social quedaban amenazadas”<sup>25</sup>. De estos hallazgos se derivó la construcción de categorías patológicas asociadas a un exceso o defecto de atención, como, por ejemplo, el trance del artista, en el primer caso, o la dispersión “sociopática” de quienes eran incapaces de desempeñar sus funciones sociales o laborales adecuadamente, en el segundo. La patologización de los sujetos que presentan una capacidad de atención presuntamente deficitaria nos resulta familiar, pues pervive hasta nuestros días en diagnósticos como el Trastorno de Déficit de Atención.

La atención fue sometida a “procesos de normalización, cuantificación y disciplina”<sup>26</sup>, en paralelo al desarrollo de los sistemas de trabajo y producción del capitalismo industrial y a un proceso de reconfiguración de las formas de consumo del mundo sensorial<sup>27</sup>. Así, en los últimos años del siglo XIX encontramos dos fuerzas enfrentadas: la lógica capitalista que amenazaba la estructura estable de la percepción, por un lado, y el intento de imponer un “régimen disciplinario de atención”<sup>28</sup>, por otro. Mientras el campo social, urbano, psíquico e industrial se presentaba “cada vez más saturado de estímulos sensoriales”<sup>29</sup>, la incapacidad de prestar atención se revelaba como un peligro en la adaptación del individuo al sistema, que debía ser remediado por la ciencia. Este proceso, que comenzó con la gestación del capitalismo, se ha agudizado intensamente en el presente: vivimos en una sociedad que reclama y dispersa nuestra atención constantemente, a la vez que nos demanda un elevado nivel de autogobierno y productividad. En la era neoliberal, el mismo mercado que nos demanda altas tasas de rendimiento hiere de gravedad un ingrediente imprescindible para lograrlo: la concentración.

En la década de 1970, en el terreno de la economía surgieron también nuevos discursos sobre la atención: algunos autores comenzaron a hablar de una “economía de la atención”<sup>30</sup>. El término fue propuesto por el Premio Nobel de Economía Herbert Simon, quien invirtió el punto de vista del análisis de las teorías sobre la “economía de la información”. Estas teorías se desarrollaron en la década de 1960, y describían la creciente producción y accesibilidad de datos y contenidos en las sociedades occidentales. En contraste, las teorías sobre la economía de la atención colocan el foco sobre la escasez de atención, que se

<sup>21</sup> H. Rosa, *op. cit.*, p. 163.

<sup>22</sup> A. Johnson y W. Proctor, *Atención. Teoría y Práctica*, Madrid, Editorial Universitaria Ramón Areces, Madrid, 2016, p. 8.

<sup>23</sup> J. Crary, *Suspensiones de la percepción*, Madrid, Akal, 2008, p. 12.

<sup>24</sup> *Ibidem*, p. 14.

<sup>25</sup> *Idem*.

<sup>26</sup> *Ibidem*, p. 22.

<sup>27</sup> *Ibidem*, pp. 39 y 41.

<sup>28</sup> *Ibidem*, p. 23.

<sup>29</sup> *Idem*.

<sup>30</sup> A. Festré y P. Garrouste, “The «Economics of Attention»: A History of Economic Thought Perspective” *Economía*, 5-1, 2015, pp. 3-36.

deriva de la abundancia de la información, convirtiéndose a la primera en el recurso realmente valioso y codiciado por las empresas.

Otros autores y autoras han empleado el término en un sentido fundamentalmente crítico, para aludir a los efectos que nuestro presente tiene sobre nuestra capacidad para concentrarnos en aquellas actividades que realmente consideramos importantes. No obstante, muchas de estas críticas insisten en proponer recetas individuales para administrar correctamente la propia concentración y maximizar el rendimiento, sin poner en cuestión las contradicciones políticas y estructurales que se hallan en el fondo del problema, o resignándose ante ellas.

La adicción a los aparatos tecnológicos que señalábamos en el apartado anterior tiene mucho que ver con la constitución de una atención dispersa. Prestar atención a algo exige enfocar nuestros sentidos y nuestro pensamiento en unos elementos concretos, y cancelar o excluir de nuestra conciencia otros. En el presente, estamos habituados a relegar a un segundo plano gran parte de nuestro entorno inmediato, para focalizar la atención en una pantalla. La presencia de los *smartphones* y otros dispositivos similares en nuestro día a día nos sitúa en un estado prolongado de “atención dividida”<sup>31</sup>. Esta modalidad atencional, de acuerdo con la literatura científica, exige un reparto de los recursos cognitivos<sup>32</sup>, que comporta generalmente una reducción en el rendimiento de, al menos, una de las tareas simultáneas que se están llevando a cabo, degradando su calidad. Además, transitar de una modalidad de atención a otra no es sencillo ni inmediato, y el peso de los hábitos adquiridos dificulta el cultivo de otros nuevos; es imposible decretar de forma automática una focalización lineal y prolongada en un solo objeto tras haber pasado horas, días o semanas alimentando un estado de consumo atencional voraz. La atención se entrena y configura en periodos temporales prolongados, más allá de los momentos en los que tratamos conscientemente de ponerla en práctica.

Habitualmente nos referimos a las personas físicamente presentes, pero cuya atención no se vuelca en su entorno inmediato, como “ausentes”. Aunque un cuerpo esté materialmente visible en el espacio, consideramos que está realmente “presente” si su acción se orienta hacia o responde ante su entorno. Atención y presencia se encuentran, por tanto, estrechamente relacionadas. En consecuencia, cabe afirmar que la atención dividida continuada (entre el espacio físico y el virtual), da lugar a un régimen de semipresencia permanente de los cuerpos.

La conjunción de adicción tecnológica, temporalidad cibernética y atención parcial continua se encuentra en el origen de algunos de los efectos que la vorágine temporal tiene en nuestros cuerpos. La compresión, el solapamiento y la fragmentación de la actividad y de la experiencia inhiben la apertura de brechas cotidianas para la contemplación, la introspección, el pensamiento reflexivo o crítico y el aburrimiento que preludia la creatividad<sup>33</sup>. Durante un día lleno de actividades, información y estímulos no queda hueco en el cronograma para ninguna de estas actividades, ni el cuerpo se encuentra en la disposición necesaria para llevarlas a cabo. Asimismo, la memoria se ve afectada por las modulaciones de nuestra presencia, puesto que los lapsos de tiempo que transcurren en el espacio virtual, en la modalidad de semipresencia, o en medio de un día estresante, dejan menos huella en el recuerdo que aquellas experiencias vividas con una presencia temporal y espacial más situada e intensa<sup>34</sup>.

### 3. Guerra al reposo y cuerpos enfermos

#### 3.1. Aceleración del sueño, de la respiración y de las emociones

Jonathan Crary describe el tiempo actual como un tiempo 24/7 que se caracteriza por la desaparición de límites y marcadores temporales claros. El tiempo 24/7 decreta la indiferencia y la absoluta disponibilidad, y frente a él solo resiste, con dificultad, una última frontera: el sueño. El sueño es, de acuerdo con Crary, al mismo tiempo, una necesidad humana básica y una forma de temporalidad que, en principio, no puede ser aprovechada para alimentar los engranajes del consumo y de la rentabilidad y que, por tanto, el capitalismo trata de socavar<sup>35</sup>. Cuando creemos tener tantas cosas por hacer, el tiempo de descanso sale demasiado caro y “dormir es de perdedores”<sup>36</sup>.

Según algunos estudios históricos comparativos, cada vez dormimos menos: dos horas menos desde el siglo XIX, según estiman algunos investigadores, y 30 minutos menos desde 1970<sup>37</sup>. De acuerdo con la National Sleep Foundation y la Sociedad Española de Neurología, alrededor de 1 de cada 10 personas padece insomnio crónico y 1 de cada 3 ha padecido insomnio ocasional en momentos estresantes, una condición que se asocia con un deterioro general de la salud<sup>38</sup>. Alrededor de esta problemática prospera una industria del sueño que publica libros, medicamentos, suplementos nutricionales, almohadas y

<sup>31</sup> A. Johnson y W. Proctor, *op. cit.*, p. 5.

<sup>32</sup> *Ibidem*, p. 6.

<sup>33</sup> Han, B.-C., *El aroma del tiempo: Un ensayo filosófico sobre el arte de demorarse*, Madrid, Herder, 2015, pp. 115, 123.

<sup>34</sup> H. Rosa, *Alienación y aceleración*, *op. cit.*, p. 169.

<sup>35</sup> J. Crary, *24/7. El capitalismo al asalto del sueño*, Barcelona, Planeta, 2015, p. 22.

<sup>36</sup> *Ibidem*, p. 25.

<sup>37</sup> M. Garhammer, *Wie Europäer ihre Zeit nutzen. Zeitstrukturen und Zeitkulturen im Zeichen der Globalisierung*, Berlin, Sigma, 1999, p. 378, citado en H. Rosa, *op. cit.*, p. 20.

<sup>38</sup> O. Martínez Hernández, O. Montalván Martínez y Y. Betancourt Izquierdo, “Trastorno de insomnio. Consideraciones actuales” en *Revista Médica Elec-*

aplicaciones para regular adecuadamente el ritmo de descanso.

Por otra parte, más allá del reposo que tiene lugar durante las horas de sueño, en las sociedades capitalistas los cuerpos encuentran una dificultad general para la quietud, también a lo largo del día. Si bien es cierto que prolifera el sedentarismo en amplios sectores de la población, la actividad cerebral apenas encuentra momentos de receso, y eso hace que el cuerpo permanezca alerta. La dificultad para introducirse en estados de atención sosegada, a la que aludíamos en el subapartado anterior, es una de las consecuencias de esta agitación permanente.

La otra cara de esta falta de descanso y exigencia de rendimiento es el auge del *dopaje*, que, en palabras de Byung-Chul Han “hace posible un rendimiento sin rendimiento”<sup>39</sup>. El ser humano ha sido convertido en su conjunto en una máquina de rendimiento, de modo que el dopaje mediante sustancias estimulantes “es una consecuencia de este desarrollo, en el que la vitalidad misma, un fenómeno altamente complejo, se reduce a la mera función y al rendimiento vitales”<sup>40</sup>. La producción global de café, por ejemplo, se ha incrementado en un 95% en los últimos 35 años, mientras que la población mundial ha crecido en un porcentaje mucho menor (un 30%)<sup>41</sup>. La consecuencia de este insomnio y dopaje generalizados es un cansancio y agotamiento excesivos; “un cansancio a solas (*Alleinmüdigkeit*), que aísla y divide”<sup>42</sup>.

La aceleración del movimiento de los cuerpos, que erosiona los momentos de reposo, también afecta a la forma en que respiramos. Magdalena Górka estudia en *Why breathing matters*<sup>43</sup> la respiración desde un punto de vista político, feminista e interseccional, preguntándose qué alientos valen más que otros. En su trabajo, analiza la sensación de asfixia como una metáfora y manifestación concreta de las relaciones de poder sociopolíticas existentes en un momento dado: ¿qué significa sentir que no podemos respirar? Gorska apunta a los efectos desiguales de la contaminación, por un lado, o a las manifestaciones de Black Lives Matter que hicieron de “I can’t breathe” uno de sus lemas principales, por otro. Asimismo, aborda su propia experiencia con los ataques de pánico, interpretando su cuerpo como una zona de vulnerabilidad y de resistencia, que condensa los efectos de una multiplicidad de relaciones sociales. En este sentido, su análisis puede ser también relevante para el estudio de la aceleración social: ¿Quiénes perciben

la normalidad como amenaza, hasta quedarse literalmente sin aliento? ¿A quién le agita el estrés la respiración? ¿Podemos somatizar la falta de tiempo como falta de oxígeno?

La ansiedad es una de las patologías más características de nuestra contemporaneidad. Se encuentra ampliamente extendida a nivel social y da forma a los rasgos de nuestra corporalidad. Algunos de sus síntomas más característicos son, precisamente, la sensación de falta de aire y la presión en el pecho. Los manuales de psicología mencionan invariablemente la disnea, la apnea, y la hiperventilación como señales de pánico y ansiedad. Todas ellas suponen una ruptura del ritmo respiratorio regular, y muchas terapias para la ansiedad, en consecuencia, incluyen técnicas para controlar la respiración. Al parecer, hemos olvidado algo tan sencillo como eso: inhalar, exhalar. Mantener el ritmo constante de una de nuestras funciones vitales. Esta ruptura de la temporalidad orgánica de la respiración, a menudo, pone de manifiesto una relación sofocante con el tiempo; el pasado, el futuro o el presente acelerado resultan excesivos, inabarcables, desbordantes.

Por último, junto con la alteración en los ritmos de sueño y de respiración, podemos hablar de una aceleración de las emociones. Los sociólogos Eva Illouz y Edgar Cabanas estudian en su obra *Happycracia*<sup>44</sup> la tendencia de las sociedades occidentales a esconder o reprimir las emociones “negativas” y a acentuar las “positivas”. En un sentido semejante, podríamos hablar de una primacía en el reconocimiento de las emociones asociadas a una temporalidad rápida y productiva, como la alegría o la rabia, frente a aquellas asociadas con una temporalidad lenta e improductiva, como la tristeza, la angustia o el miedo<sup>45</sup>.

La tristeza y el duelo, en concreto, se manifiestan frecuentemente como inacción, quietud, reposo, llanto. El rechazo económico y cultural a la tristeza se conjuga con el rechazo al reposo, dando lugar a una sociedad sin espacio alguno para los procesos de duelo, que son, por lo general, lentos, y se vinculan con un descenso de la productividad. Así, estos quedan relegados al ámbito privado e individual. Es fácil suponer que esta incapacidad para integrar las emociones tristes de forma orgánica en nuestras vidas, de sostenernos colectivamente en ellas, junto con la precariedad generalizada y la creciente disolución de los vínculos interpersonales, aumenta la prevalencia e intensidad del sufrimiento psicofísico, en el que profundizaremos a continuación.

trónica, v. 41, n. 2, 2019, pp. 483-495, accesible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1684-18242019000200483&lng=es&nr-m=iso](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242019000200483&lng=es&nr-m=iso)

<sup>39</sup> B.-C. Han, *La sociedad del cansancio*, Barcelona, Herder, 2012, p. 71.

<sup>40</sup> *Ibidem*, p. 72.

<sup>41</sup> International Coffee Organization, “Total production by all exporting countries”, 2020, accesible en: <https://www.ico.org/historical/1990%20onwards/PDF/1a-total-production.pdf>

<sup>42</sup> B.-C. Han, *La sociedad del cansancio*, *op. cit.*, p. 71.

<sup>43</sup> M. Górka, *Breathing matters. Feminist intersectional politics of vulnerability*, Linköping, Linköping University, 2016.

<sup>44</sup> E. Illouz y E. Cabanas, *Happycracia: cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*, Madrid, Planeta, 2019.

<sup>45</sup> Esta última, no obstante, es frecuentemente instrumentalizada con fines políticos como expone Sarah Ahmed en S. Ahmed, *La política cultural de las emociones*, México D. F., Universidad Nacional Autónoma de México, 2015, p. 105.

### 3.2. Malestares sociales, cuerpos enfermos

Muchas cosmovisiones indígenas latinoamericanas y feminismos indígenas y comunitarios conciben la noción de salud a partir de una continuidad entre el cuerpo, la comunidad y el territorio<sup>46</sup>. Desde este punto de vista, es impensable que un cuerpo pueda estar sano en una comunidad o un territorio enfermos, o si el espíritu está atormentado. En la cultura occidental, sin embargo, pervive la comprensión dualista de los seres humanos, escindida en mente y cuerpo, que permite conceptualizar la salud mental y física de forma independiente. Asimismo, reina la individualización de los malestares y del sufrimiento, que es clasificado en categorías patológicas orientadas a diagnosticar y sanar al individuo al margen de su contexto social. En las últimas décadas, el número de diagnósticos de patologías mentales ha crecido significativamente. Este aumento puede explicarse desde una doble perspectiva: como el resultado de una ampliación del espectro de conductas o malestares que son incluidos bajo la categoría de “patología” y, por tanto, susceptibles de ser curadas con medicamentos (un proceso en el que intervienen los intereses de la medicina privada y las farmacéuticas<sup>47</sup>), y como el producto de un incremento real de los malestares psicofísicos existentes en la sociedad.

De entre las múltiples patologías psíquicas y físicas que aquejan nuestras sociedades, nos centraremos en el estrés y en las enfermedades psicosomáticas asociadas a este, por tratarse de fenómenos que guardan una estrecha relación con los efectos de la aceleración social. Aunque el estrés es a menudo descrito como una de las patologías características de los siglos XX y XXI, en el siglo XVII se hablaba ya del estrés como un cuadro de fuerza o tensión afín a la histeria y a la neurastenia<sup>48</sup>. El concepto surgió con un cariz técnico, por analogía con la ingeniería y su noción de carga o estiramiento. Se concebía como un desgaste de la energía nerviosa, asociado a un estado de “sobrecarga”<sup>49</sup>. En el siglo XIX, George Beard afirmaba que las exigencias de la vida urbana moderna podían generar un desequilibrio en la persona, que culminaba en ocasiones en enfermedad. En aquel momento, una de las terapias que más exitosas en el tratamiento del estrés era la “cura de descanso”, promovida por Silas Weir M., que consistía en

sacar al paciente de su ambiente habitual, aislarlo, proporcionarle una buena dieta e instarle a realizar ejercicio, escribir una autobiografía y recibir terapia de masajes<sup>50</sup>. No obstante, este enfoque, que atendía a una visión integral de la persona y de su entorno, fue sucedido por los estudios centrados en la “fatiga”, que se interpretaba como una “falla” en el ajuste exitoso del individuo a la vida moderna y a la sociedad industrialmente productiva, volcando así la responsabilidad del malestar sobre el sujeto<sup>51</sup>.

En la actualidad, existen múltiples modelos explicativos del estrés. El fisiólogo Hans Selye fue pionero en el estudio del estrés como respuesta psicobiológica adaptativa a factores externos, a los que denominó “estresores” (*stressors*)<sup>52</sup>. De acuerdo con su modelo, el estrés se desarrolla en tres fases: (1) alarma: respuesta a la percepción de un agente nocivo, que genera síntomas variables y movilización de defensas; (2) resistencia: como la alarma no puede mantenerse indefinidamente, el organismo busca adaptarse al agente nocivo o estresor y los síntomas iniciales desaparecen; y (3) si el estresor persiste, el organismo ingresa en una etapa de agotamiento, los síntomas reaparecen y el proceso de recuperación corporal se detiene<sup>53</sup>. El estrés supondría, por tanto, un mecanismo adaptativo prácticamente inevitable a lo largo de la vida humana, y el verdadero problema no sería su manifestación pasajera, sino su cronificación. Cuando este acontece, la sobrecarga genera desgaste, y este, a su vez, provoca el debilitamiento del sistema inmunológico.

Existen numerosos síntomas psicosomáticos vinculados con estados de estrés, ansiedad o depresión, tales como dolores de cabeza, mareos, vértigos, desmayos, hormigueos, parálisis muscular, ceguera, afonía, palpitaciones y taquicardias, sensación de ahogo o presión en el pecho, sequedad de boca, sensación de atragantamiento, náuseas o vómitos, estreñimiento, diarrea, tensión o dolor muscular...<sup>54</sup> La continuidad entre salud física y psicológica, y entre bienestar individual y social se hace, por tanto, evidente, de tal forma que hablar de salud mental como algo distinto de la salud en general carece de sentido. En sociedades que no están orientadas al cuidado de la vida, nuestros cuerpos enferman por doquier. No hay salud física sin salud mental, ni sanación posible que no pase por una transformación colectiva.

<sup>46</sup> L. Cabnal, “Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala”, *Feminismos diversos: el feminismo comunitario*, Madrid, Acsur Las Segovias, pp. 11-25.

<sup>47</sup> M. Desviat, “La privatización del malestar”, *Viento Sur*, 177, pp. 63-73.

<sup>48</sup> C. Cooper y P. Dewe, *Stress. A brief history*, Blackwell, Oxford 2004, p. 2.

<sup>49</sup> *Ibidem*, p. 5.

<sup>50</sup> J. M. S. Pearse, “Silas Weir Mitchell and the «rest cure»”, *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*, 2004, 75, p. 381.

<sup>51</sup> C. Cooper y P. Dewe, *op. cit.*, p. 11.

<sup>52</sup> H. Selye, “The Stress Concept: Past, Present, and Future”, en C. L. Cooper (ed.), *Stress Research. Issues for the Eighties*, Wiley, Nueva York, 1983, pp. 1-20.

<sup>53</sup> H. Selye, “History and present status of the stress concept”, en L. Goldberger y S. Breznitz (eds.), *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*, New York, Free Press, pp. 7-17.

<sup>54</sup> P. Vargas Araya, “Las enfermedades psicosomáticas y el malestar emocional de los (as) estudiantes de la Sede del Atlántico, Universidad de Costa Rica”, *InterSedes*, v. 14, n. 28, 2013, accesible en línea en: [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2215-24582013000200001&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-24582013000200001&lng=en&nrm=iso); O. Fernández López et al., “Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos”, *Medisur*, v. 10, n. 5, 2012, pp. 466-479.

## 4. Atomización social

### 4.1. Debilitamiento de los vínculos interpersonales y ensanchamiento de la esfera del yo

Otro de los efectos relevantes de la aceleración en la producción de la subjetividad es la intensificación del individualismo y de la atomización social. La modernidad y, en especial, la modernidad neoliberal, se caracterizan por un debilitamiento de los vínculos sociales y comunitarios. Las causas y mecanismos de disolución de los vínculos sociales son plurales y complejos, pero en este caso las abordaremos en su dimensión temporal; con un tiempo flexibilizado, comprimido, fragmentado y desincronizado, resulta difícil articular tiempos comunes sosegados. Cada sujeto se convierte en un reloj que debe satisfacer sus propias necesidades y metas, y afronta muchas dificultades para encontrar tiempo compartido con otros cuerpos, sometidos a la misma tiranía de la inmediatez.

Algunos de los factores sociotemporales que contribuyen a la atomización social son los siguientes: la escasez “objetiva” de tiempo seguro<sup>55</sup>; la desregulación de la jornada laboral, con la consiguiente contaminación del ocio y desincronización de los tiempos sociales; la interiorización del hambre de tiempo, que vuelca a cada sujeto sobre sus propios objetivos; la hipermovilidad y el desarraigo (a menudo forzados, en forma de gentrificación, de migraciones económicas o políticas, o de desarrollo académico y profesional); y el desplazamiento de muchas relaciones sociales al ciberespacio que, si bien facilita la conservación de relaciones en la distancia, también comporta una atenuación sensorial y emocional de los encuentros interpersonales.

Además de los factores anteriores, la aceleración social provoca una contracción y erosión del compromiso que refuerza la atomización<sup>56</sup>. El compromiso es, por definición, una forma de anticipación. Así, en una sociedad que rinde culto al presente y a la capacidad de adaptación e improvisación, y que nos somete a un régimen de incertidumbre, un compromiso demasiado rígido con otras personas puede resultar un lastre que obligue, en el futuro, a descartar oportunidades más prometedoras para el individuo. Tenemos pánico a no exprimir el tiempo de nuestra vida al máximo, y los demás no deben devenir un obstáculo para lograr ese objetivo. Esta renuncia al compromiso pone de manifiesto una comprensión práctica de la libertad como libertad negativa: una libertad que concibe a los demás como límite de la

propia potencia, y no como una posibilidad para ejercerla y multiplicarla.

El estudio de las pautas conductuales de la Generación Z resulta revelador para comprender este fenómeno. Muchos jóvenes son adictos al teléfono móvil, pero el 92% de los jóvenes de 14 a 24 presenta aversión a las llamadas<sup>57</sup>. La explicación que ofrecen algunos de los sujetos de estudio sobre este comportamiento es que de este modo pueden controlar los tiempos de respuesta. Las llamadas generan rechazo por la interrupción imprevista del otro o de la otra en medio de lo que se está haciendo; los mensajes de texto, en comparación, resultan más convenientes, ya que permiten meditar la respuesta, y pueden ser leídos, respondidos o ignorados a voluntad. Además, no exigen involucrarse tan personalmente como una llamada de voz. Esta evitación es, a mi parecer, el resultado de una aspiración a la autodeterminación del tiempo que fracasa en realizarse continuamente.

La comunicación textual facilita, en apariencia, un mayor control del propio tiempo, que vale demasiado como para que otra persona irrumpa en él sin permiso. No obstante, lo cierto es que los sujetos no son (ni se sienten<sup>58</sup>) en absoluto dueños de la cantidad de tiempo que dedican a la mensajería instantánea o las redes sociales. La ilusión de tener el control que se logra evitando las llamadas u otra clase de encuentros no programados (por ejemplo, ya casi nadie se presenta en casa ajena sin avisar) no implica un verdadero control del propio tiempo, sino un ensanchamiento de la propia esfera del yo, que otra gente no tiene derecho a penetrar sin autorización. ¿Somos más libres alejándonos de la imprevisibilidad ajena? Es dudoso. Habitamos el espejismo de controlar nuestro propio tiempo excluyendo de él las responsabilidades inesperadas o inconvenientes con otras personas, cuando, precisamente, estamos más desposeídos/as que nunca de nuestra potencia colectiva, precisamente a causa de este debilitamiento de la comunidad. Esto nos deja también desamparados/as: ¿qué ocurre cuando no es la otra, sino una misma, quien tiene una necesidad imprevista e inoportuna?, ¿podemos irrumpir cómodamente en una agenda ajena?

Por otra parte, en palabras de Gergen, el yo tardomoderno se encuentra socialmente saturado, desbordado por la cantidad de personas que conoce a lo largo de su vida, y por el volumen de interacciones sociales que protagoniza a lo largo de un día<sup>59</sup>. Partiendo de esta base, es comprensible que la dictadura de la hiperdisponibilidad empuje a muchos sujetos a tratar de huir de esa sobre-saturación social asfixiante, y es cierto que aprender a sobreponer las propias necesidades a un entorno social altamente deman-

<sup>55</sup> El tiempo seguro es aquel que no está subordinado a la necesidad de “buscarse la vida” para sobrevivir. Tomo el concepto de J. Moruno, *No tengo tiempo. Geografías de la precariedad*, Madrid, Akal, 2019.

<sup>56</sup> M. Garhammer, Manfred, *Wie Europäer ihre Zeit nutzen. Zeitstrukturen und Zeitkulturen im Zeichen der Globalisierung*, Berlin, Sigma, 1999 p. 412, citado en Rosa, H., *Social acceleration. A new theory of modernity*, Columbia University Press, New York, 2013, p. 127.

<sup>57</sup> P. Rodríguez Canfranc, “Crónicas de la Generación Muda: por qué los millennial no hablan por teléfono”, Fundación Telefónica, 2019.

<sup>58</sup> Entre el 72% y el 81% de los usuarios de smartphone creen que no podrían vivir sin su móvil y alrededor del 25% se consideran adictos/as a él, de acuerdo con el Informe Ditrencia Mobile 2020.

<sup>59</sup> K. Gergen, *El yo saturado: Dilemas de la identidad en el mundo contemporáneo*, Barcelona, Paidós, 2006.



dante puede ser a menudo un ejercicio de autocuidado, con un componente liberador.

Caminamos, en definitiva, sobre el filo de un doble precipicio: por un lado acechan la saturación social y la hiperconectividad y, por otro, la sombra del aislamiento. Dos extremos de una polaridad que, en realidad, no se encuentran tan alejados. En esta tesitura, enfrentamos el difícil y clásico reto político de conjugar autonomía y compromiso; de evitar asfixiarnos en las montañas de demandas sociales, por una parte, y de esquivar la profunda individualización de los itinerarios vitales, por otro.

#### 4.2. Prioridades relacionales

Nos hemos ocupado en el subapartado anterior de explorar la relación entre aceleración y atomización social. Pero, ¿de qué forma se distribuye en nuestra sociedad el tiempo que compartimos con otras personas? ¿Qué indica esto acerca de nuestras prioridades, o acerca de nuestros mapas relacionales/afectivos? A partir de los datos recogidos por la *American Time Use Survey* es posible estimar el tiempo que los estadounidenses comparten con otras personas a lo largo de su vida<sup>60</sup>. Desde que nacen hasta los 17 años, los encuestados pasan la mayor parte de su tiempo con la familia y la segunda mayor porción de tiempo, solos/as. El tercer puesto en este periodo biográfico es para las amistades. A partir de ese momento, las personas pasan la mayor parte del tiempo de su vida en soledad. De los 17 a los 24 años, el segundo puesto de prioridad temporal práctica corresponde a la familia, y el tercero, al igual que durante la etapa previa, para las amistades. En torno a los 24, se observa un punto de inflexión: el tiempo con los hijos e hijas y con la pareja se dispara, mientras el tiempo con la familia de origen y con los/as amigos/as desciende significativamente. Al mismo tiempo, el tiempo con los/as compañeros/as de trabajo adquiere una posición destacada. Así, desde los 30 hasta los 40 años, el tiempo se concentra en el tiempo con uno/a mismo/a (250-290 minutos diarios), con los/as hijos/as (200-250), con la pareja (180-200) y con los/as compañeros/as de trabajo (215-190)<sup>61</sup>. A mucha distancia por debajo de estos cuatro grupos, los y las estadounidenses dedican alrededor de 60 minutos diarios a su familia de origen, y entre 50 y 30 minutos a sus amigos.

Aunque a partir de 1970/1980 el modelo neoliberal desplegó un aparato económico e ideológico que reforzaba la primacía del individuo por encima de todo, a la luz de estos datos resulta evidente que, en el plano relacional, la familia de orientación y la de procreación continúan detentando un lugar de prio-

ridad indiscutida en nuestras sociedades, muy por encima de otro tipo de vínculos. Si bien existen tendencias sociales que apuntan hacia un debilitamiento o transformación de estas instituciones (cada vez hay menos personas emparejadas, más diversidad de viviendas, y se amplían los modelos afectivos y de crianza), los procesos de cambio son lentos, y el esquema tradicional sigue teniendo un gran peso en nuestro contexto. Junto con otros factores económicos y socioculturales, la escasez de tiempo favorece un repliegue espacio-temporal sobre los hogares, que concentran la mayor parte del tiempo que pasamos acompañados/as.

Los feminismos y las teorías queer o LGTBQ han elaborado múltiples críticas al modelo social centrado en la familia nuclear y la pareja<sup>62</sup>, puesto que privatiza y carga sobre los hombros de las mujeres responsabilidades sociales, establece relaciones asimétricas, reduce las redes de apoyo efectivas a un número muy reducido de personas, subordina la posibilidad de disponer de una red de sostén efectiva al hecho de establecer una relación sexoafectiva, y genera una fuerte dependencia, emocional y económica, de las estructuras familiares, lo cual dificulta, especialmente en el caso de las mujeres, escapar de situaciones de abuso o violencia. En un plano más general, quienes rompen lazos con sus familias heteropatriarcales y quienes no tienen pareja tienden a quedar excluidos/as de las prioridades temporales de su entorno.

En respuesta, tanto los movimientos LGTB como los feministas han resaltado el valor político y personal de la amistad, entendida como un tipo de afecto y de relación que se basa en la afinidad, en el amor, en el compromiso y en el apoyo mutuo. Los sectores más críticos de estos movimientos han apostado en múltiples ocasiones por expandir el alcance de los afectos y del apoyo emocional y material más allá de las paredes de los hogares heteropatriarcales. También otros proyectos políticos, como el marxista, han buscado históricamente ampliar los horizontes del amor y de la solidaridad al conjunto de la clase, más allá de los límites de la familia.

Por otra parte, no solo estos movimientos reconocen la importancia de la amistad; cada cierto tiempo se publican estudios que señalan la estrecha correlación entre una vida relacional rica, una mayor esperanza de vida y un mayor nivel de felicidad<sup>63</sup>. No obstante, uno de los principales obstáculos que encuentran los proyectos de ampliación, multiplicación y consolidación de los afectos es, indudablemente, el tiempo: es difícil cuidar en condiciones una red de vínculos en una sociedad acelerada y desincroniza-

<sup>60</sup> E. Ortiz-Ospina, "Who do we spend time with across our lifetime?", Our World in Data, 2019, accessible en línea en: <https://ourworldindata.org/time-with-others-lifetime>. El estudio alemán del Statistisches Bundesamt, *Wie die Zeit vergeht. Analysen zum Zeitverwendung in Deutschland*, Statistisches Bundesamt (Destatis), 2017, describe una distribución del tiempo relacional semejante.

<sup>61</sup> Es preciso señalar que esto comprende tanto aquellas personas con pareja como sin ella, de tal modo que quienes tienen pareja le dedican, en realidad, mucho más de 200 minutos, y lo mismo ocurre en el caso de los hijos e hijas.

<sup>62</sup> Cf., por ejemplo, B. Vasallo, *Pensamiento monógamo, terror poliamoroso*, Madrid, La Oveja Roja, 2018.

<sup>63</sup> J. Holt-Lunstad, T. B. Smith, J. B. Layton "Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review", *PLoS Med* 7(7), 2010.

da. La pobreza temporal nos aboca inevitablemente a una pobreza relacional.

En los últimos años, la publicidad ha disputado el relato por esta crisis afectiva. Algunos *spots* virales de los últimos años<sup>64</sup> apelan a los malestares asociados con la aceleración, con el debilitamiento de los vínculos afectivos y con la degradación relacional provocada por la adicción a la tecnología, con el objetivo de incentivar el consumo de un producto, cuya marca busca asociarse con las cosas “realmente importantes de la vida”. Sus eslóganes instan al consumidor a despertar, a no dejarse llevar por la inercia cotidiana y a dedicar tiempo a sus seres queridos y sus verdaderas prioridades. Se trata de vídeos con millones de visualizaciones que construyen un relato truncado<sup>65</sup>, que separa los efectos de sus causas, eliminando su carácter político. Según estos discursos, las razones por las que nuestras vidas no se parecen a aquello que nosotros/as mismos/as concebimos como buen vivir son inercias y sesgos neurológicos, una falta de voluntad personal que puede ser remediada mediante la toma de conciencia, o un producto del impacto de “la tecnología” como entidad abstracta. Se trata, en suma, de campañas que movilizan la culpa, la tristeza, la frustración o la angustia, sin apuntar al origen del problema, culpabilizando al individuo.

Por último, el ámbito de las relaciones sexuales se ha visto también afectado por la aceleración social. Numerosas voces han señalado la influencia de aplicaciones como Tinder en la consolidación de un mercado sexual regido por el consumo de cuerpos, la velocidad y la obsolescencia. Al mismo tiempo, múltiples estudios señalan que las nuevas generaciones tienen menos sexo que las anteriores y que, en general, ha disminuido la frecuencia con la que tenemos sexo<sup>66</sup>. Algunas de las hipótesis explicativas apuntan a un descenso en la autonomía económica y habitacional de la juventud; un declive en el porcentaje de personas emparejadas; y la influencia del estrés, de las jornadas de trabajo difusas y de los dispositivos electrónicos en las rutinas de las parejas que viven juntas.

## 5. Desacelerar: una batalla política y económica

En el anterior apartado hemos perfilado algunos de los rasgos que caracterizan los cuerpos inmersos en una temporalidad social acelerada: la adicción, el deseo

orientado a la gratificación inmediata, el régimen de semipresencia continua, la supresión de la reflexión y del aburrimiento, el deterioro del sueño, la represión de las emociones lentas, la disrupción del ritmo respiratorio, la proliferación de los malestares psicofísicos, la atomización social y el repliegue afectivo sobre los hogares. En suma, la aceleración social puede interpretarse como una manifestación del neoliberalismo, que mercantiliza cada segundo de nuestro día a día y lo somete a la tiranía de la productividad, provocando un impacto fundamentalmente negativo en nuestros cuerpos: perjudica nuestra salud, nuestra felicidad y nuestras relaciones, degrada nuestra experiencia vital y, como señala Hartmut Rosa, genera importantes contradicciones entre la idea de “vida buena” de los sujetos y la vida que estos realmente tienen, y pueden tener<sup>67</sup>. Además de estos motivos, centrados en el impacto subjetivo de la velocidad, existen importantes razones para criticar la aceleración en un nivel macrosocial, tales como la desincronización entre la esfera financiera y la productiva, el atropello de los tiempos democráticos, y el calentamiento global, que sobrepasa todos los ritmos de la naturaleza<sup>68</sup>.

Los rasgos de la corporalidad acelerada expuestos hasta el momento dan forma a una suerte de arquetipo del yo acelerado, que posee cierta utilidad descriptiva, pero encierra también el riesgo de abstraer en una imagen general las diferencias particulares de los cuerpos que componen nuestras sociedades. Aunque la aceleración social constituye un fenómeno estructural<sup>69</sup>, el tiempo no se reparte ni se experimenta de forma homogénea en un mismo conjunto social, de modo que los impactos negativos de la aceleración se distribuyen también de manera desigual. En la experiencia del tiempo influyen múltiples factores, tales como la clase, el género, la generación, la nacionalidad o el lugar de residencia: por ejemplo, la pobreza temporal se encuentra altamente feminizada<sup>70</sup>, las mujeres jóvenes son las más afectadas por el estrés y la falta de tiempo<sup>71</sup>, las personas extranjeras dedican más horas que las nacionales al trabajo remunerado<sup>72</sup>, y las clases con menos ingresos poseen una menor capacidad de autodeterminar su propio tiempo<sup>73</sup>.

Asimismo, es preciso recordar que la organización del tiempo de las sociedades occidentales, con jornadas laborales relativamente reducidas y un nivel de consumo muy elevado es únicamente sostenible en el marco de la división internacional del trabajo, que asigna a los habitantes de los países empobrecidos una

<sup>64</sup> Algunos ejemplos son la campaña de Ruavieja (2018), Ikea (2018) o Edeka (2015).

<sup>65</sup> F. Lordon, *Los afectos de la política*, op. cit., p. 90.

<sup>66</sup> J. M., Twenge, J.M., R. A. Sherman y B. E. Wells, “Declines in Sexual Frequency among American Adults, 1989–2014”, *Archives of Sexual Behavior*, 46, 2017.

<sup>67</sup> H. Rosa, *Alienación y aceleración*, op. cit., p. 85.

<sup>68</sup> *Ibidem*, pp. 116-128.

<sup>69</sup> H. Rosa, op. cit., p. 66.

<sup>70</sup> Instituto Nacional de Estadística, “Encuesta de empleo del tiempo: qué hacemos y durante cuánto tiempo”, 2009.

<sup>71</sup> *Idem*.

<sup>72</sup> *Idem*.

<sup>73</sup> P. M. Rey-Araújo y M. Fernández-Fernández. 2019. “La distribución del tiempo discrecional en España”. *Revista Internacional de Sociología* 77(1), p. 119.

ordenación temporal centrada en la producción de bienes de exportación, la cual comporta jornadas laborales más prolongadas, unas tasas de explotación mucho mayores y una capacidad de consumo muy inferior<sup>74</sup>.

Hasta ahora nos hemos centrado en los efectos de la aceleración social, pero localizar adecuadamente sus causas es imprescindible si nuestro pensamiento aspira a ser útil para la transformación social. Algunos autores, como Hartmut Rosa, aducen que, puesto que la duración de la jornada laboral no permite explicar la experiencia de la aceleración, es preciso acudir a la esfera cultural, gobernada por el ansia de exprimir al máximo el tiempo de vida, y a la social, que se rige por la lógica de la competitividad entre individuos, para entender nuestra experiencia de la aceleración<sup>75</sup>. Lo que quizás este enfoque no termina de perfilar con suficiente claridad es que la moral de la productividad capitalista trasciende mucho más allá de lo estrictamente laboral, sin por ello dejar de dimanar de las relaciones de producción vigentes, y que los intereses por acelerar el consumo y la rentabilidad en nuestro tiempo de ocio y de socialización son el motor estructural de la aceleración en las sociedades occidentales, de tal forma que la esfera “social” y “cultural” no dejan de estar atravesadas por la economía. La interrelación entre economía, sociedad y cultura no es mecánica, simétrica ni unidireccional, pero es innegable que la lógica expansiva del sistema capitalista se encuentra en el origen de los procesos aceleratorios, tal y como han argumentado Javier Cristiano y Carlos Román Maldonado<sup>76</sup>. En consecuencia, se hace evidente que las propuestas de desaceleración centradas en el plano cultural poseen un alcance muy limitado, y constituyen una claudicación al *There is no alternative* thatcheriano, que asume el capitalismo como una realidad eterna e inamovible.

Quienes proponen vivir más lento, hacer *mindfulness*, o tratar de desacelerar a escala individual, a menudo no parecen tener suficientemente en cuenta que somos seres sociales, condicionados por nuestro entorno y por nuestras circunstancias materiales, y que nos caracteriza una importante dimensión irracional. Sin aceptar posturas deterministas, es preciso recordar que tomar conciencia de algo o querer modificar una conducta no es sinónimo de lograrlo. El feminismo ha escrito largamente acerca de lo complejo de hacerse cargo de un deseo no elegido, de intentar transformar nuestros hábitos y desplazar las conductas que nos producen atracción, placer y bienestar. Saber lo que no nos conviene no es, ni mucho menos, motivo suficiente para interiorizarlo y ponerlo en práctica. Por un lado, los deseos, hábitos e ima-

ginarios se construyen en el seno de una poderosa matriz de relaciones de poder, con una gran capacidad de subjetivación, a la que el individuo no puede sobreponerse por completo. Por otro, existen límites físicos, económicos y temporales que restringen el potencial de nuestra fuerza de voluntad y nuestras posibilidades de “crecimiento personal”.

Las sociedades capitalistas contemporáneas fomentan un pensamiento fuertemente individualizado, que en ocasiones causa estragos incluso entre sus críticos más convencidos. Paralelamente, llevan a cabo un expolio del futuro que nos desposee de la capacidad de imaginar y de creer en un mundo distinto de la economía de mercado<sup>77</sup>. El pesimismo ha devenido la zona de confort de un amplio sector de la izquierda. Reapropiarnos de la esperanza en una transformación colectiva radical es, sin embargo, un imperativo ético, el único revulsivo contra la resignación ante el estado de cosas vigente. La disputa por el tiempo es intrínsecamente política y requiere de un proceso de organización y lucha colectiva, que enfrenta dos grandes retos: por un lado, reducir el tiempo de trabajo productivo al mínimo necesario, y distribuirlo equitativamente; y, por otro, emancipar el denominado “tiempo libre” de la ideología del rendimiento y de la productividad. Se trata de dos tareas ingentes, íntimamente relacionadas, que solo pueden ser llevadas a cabo en el marco de una transformación económica, social y cultural profunda.

Finalmente, es preciso señalar que cualquier esperanza de cambio debe partir necesariamente de los conflictos y luchas existentes en nuestro presente, que contienen las semillas de otros mundos posibles. Javier Cristiano enumera algunas de ellas en su artículo “Los tiempos de la mercancía”, como, por ejemplo, la lucha por la reducción de la jornada de trabajo y la ampliación de los tiempos de descanso, por el adelanto de la edad jubilatoria, por la delimitación clara del tiempo y el espacio de trabajo, por el reparto equitativo de las tareas domésticas, por la memoria histórica, por el decrecimiento, contra las formas extremas de explotación y contra el reemplazo tecnológico de la mano de obra...<sup>78</sup> Otros conflictos sociales, como la defensa de la securización del tiempo a través de la seguridad social y los servicios públicos, la reivindicación de la Renta Básica, el movimiento por el buen vivir, el movimiento feminista, o el movimiento ecologista, son también ejemplos de batallas políticas por la organización, la distribución y el sentido del tiempo. En todas ellas reside la potencia de reapropiarnos “del tiempo que no se tiene pero que abunda como nunca antes”<sup>79</sup>.

<sup>74</sup> Eurofound and International Labour Organization, *Working conditions in a global perspective*, Luxembourg, Publications Office of the European Union y Geneva, International Labour Organization, 2019, p. 1.

<sup>75</sup> H. Rosa, *Alienación y aceleración*, op. cit., pp. 41 y 47.

<sup>76</sup> J. L. Cristiano, “Bosquejo para una historia estructural de la aceleración capitalista”, *Revista mexicana de ciencias políticas sociales*, v. 66, n. 241, Ciudad de México, enero-abril 2021; C. E. Román Maldonado, “Sobre la aceleración del tiempo social en la sociedad”, *Civilizar* 15 (28), enero-junio de 2015, pp. 263-276.

<sup>77</sup> L. Martínez, *Utopía no es una isla*, Madrid, Episkaia, 2020.

<sup>78</sup> J. Cristiano, “Los tiempos de la mercancía: las lógicas temporales del capitalismo”, *Revista Colombiana de Sociología*, 43 (1), 2019, pp. 261-277.

<sup>79</sup> J. Moruno, *No tengo tiempo. Geografías de la precariedad*, Madrid, Akal, 2019, p. 12.

## Bibliografía

- Ahmed, S., *La política cultural de las emociones*, México D. F., Universidad Nacional Autónoma de México, 2015.
- Apple Inc, *Seguridad de las plataformas de Apple. Mayo 2021*, Cupertino, Apple, accesible en línea en: [https://manuals.info.apple.com/MANUALS/1000/MA1902/es\\_ES/apple-platform-security-guide-y.pdf](https://manuals.info.apple.com/MANUALS/1000/MA1902/es_ES/apple-platform-security-guide-y.pdf)
- Aragüés, J. M. y Canavera, J., “Prólogo”, en F. Lordon, *Los afectos de la política*, Zaragoza, Prensas de la Universidad de Zaragoza, 2017.
- Armayones Ruiz, M. y González, B., “Del FOMO al JOMO: el miedo a estar desconectado se convierte en felicidad por conseguirlo”, 2020.
- Bauman, Z., *Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*, Barcelona, Fondo de Cultura Económica de España, 2005.
- Butler, J., *Cuerpos que importan*, Barcelona, Paidós, 2002.
- “Repensar la vulnerabilidad y la resistencia”, *Resistencias*, México, Paradiso Editores, 2018.
- Brown, W., *El pueblo sin atributos: La secreta revolución del neoliberalismo*, Barcelona, Malpaso, 2016.
- Cabnal, L., “Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala”, *Feminismos diversos: el feminismo comunitario*, Madrid, Acsur Las Segovias.
- Cardos Jalón, L., *Smart Steps*, Telefónica y Movistar, 2016, accesible en línea en: <http://www.imaginextrioja.com/2016/img/telefonica-movistar.pdf>
- Consell de l’Audiovisual de Catalunya, Boletín de información sobre el audiovisual en Cataluña, 2020, accesible en línea en: [https://www.cac.cat/sites/default/files/2020-10/BIAC\\_Coronavirus2\\_ES.pdf](https://www.cac.cat/sites/default/files/2020-10/BIAC_Coronavirus2_ES.pdf)
- Cooper, C. y Dewe, P., *Stress. A brief history*, Blackwell, Oxford, 2004.
- Crary, J., *24/7. El capitalismo al asalto del sueño*, Barcelona, Planeta, 2015.
- *Suspensiones de la percepción*, Madrid, Akal, 2008.
- Crawford, M. B., *The world beyond your head. On becoming an individual in an age of distraction*, Nueva York, Farrar, Straus and Giroux, 2016.
- Cristiano, J. L., “Bosquejo para una historia estructural de la aceleración capitalista”, *Revista mexicana de ciencias políticas sociales*, v. 66, n. 241, Ciudad de México, enero-abril 2021.
- “Los tiempos de la mercancía: las lógicas temporales del capitalismo”, *Revista Colombiana de Sociología*, 43 (1), 2019, pp. 261-277.
- Desviat, M., “La privatización del malestar”, *Viento Sur*, 177, pp. 63-73.
- Ditrendia, *Informe Mobile 2020*, 2020, accesible en: [https://www.amic.media/media/files/file\\_352\\_2531.pdf](https://www.amic.media/media/files/file_352_2531.pdf)
- Fernández López, O. et al., “Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos”, *Medisur*, v. 10, n. 5, 2012, pp. 466-479.
- Festré, A., y Garrouste, P., “The «Economics of Attention»: A History of Economic Thought Perspective”, *Æconomia*, 5-1, 2015, pp. 3-36.
- Foucault, M., *Tecnologías del yo y otros textos afines*, Barcelona, Paidós, 1990.
- Garhammer, M., *Wie Europäer ihre Zeit nutzen. Zeitstrukturen und Zeitkulturen im Zeichen der Globalisierung*, Berlín, Sigma, 1999.
- Geca, *El balance Geca. Año 2019*, Madrid, Geca.
- Gergen, K., *El yo saturado: Dilemas de la identidad en el mundo contemporáneo*, Barcelona, Paidós, 2006.
- Giddens, A., *A contemporary critique of historical materialism*, New York, Macmillan, 1995.
- Górska, M., *Breathing matters. Feminist intersectional politics of vulnerability*, Linköping, Linköping University, 2016.
- Han, B.-C., *El aroma del tiempo: Un ensayo filosófico sobre el arte de demorarse*, Madrid, Herder, 2015.
- *La sociedad del cansancio*, Barcelona, Herder, 2012.
- Haraway, D. J., *Ciencia, cyborgs y mujeres. La reinención de la naturaleza*, Madrid, Ediciones Cátedra-Universitat de València-Instituto de la Mujer, 1991.
- Hassan, R., *Empires of speed. Time and the Acceleration of Politics and Society*, Koninklijke Brill NV, Leiden, 2009.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. y Layton, L. B., “Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review”, *PLoS Med* 7(7), 2010.
- Illouz, E. y Cabanas, E., *Happycracia: cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*, Madrid, Planeta, 2019.
- International Coffee Organization, “Total production by all exporting countries”, 2020, accesible en: <https://www.ico.org/historical/1990%20onwards/PDF/1a-total-production.pdf>
- Johnson, A., y Proctor, W., *Atención. Teoría y Práctica*, Madrid, Editorial Universitaria Ramón Areces, Madrid, 2016.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S., *Estrés y procesos cognitivos*, Barcelona, Martínez Roca, 1986.
- Lordon, F., *La sociedad de los afectos*, Buenos Aires, Adriana Hidalgo Editora, 2018.
- Martínez, L., *Utopía no es una isla*, Madrid, Episkaia, 2020.
- Martínez Hernández, O., Montalván Martínez, O. y Betancourt Izquierdo, Y., “Trastorno de insomnio. Consideraciones actuales” en *Revista Médica Electrónica*, v. 41, n. 2, 2019, pp.483-495, accesible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1684-18242019000200483&lng=es&nrm=iso](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242019000200483&lng=es&nrm=iso)

- Moruno, J., *No tengo tiempo. Geografías de la precariedad*, Madrid, Akal, 2019.
- Our World in Data, “Who Americans spend their time with, by age”, 2019, accessible en línea en: <https://ourworldindata.org/time-with-others-lifetime>
- Peirano, M., *El enemigo conoce el sistema*, Barcelona, Debate, 2019.
- Rey-Araújo, P. M. y Fernández-Fernández, M., “La distribución del tiempo discrecional en España”, *Revista Internacional de Sociología* 77(1), 2019, e119.
- Riechmann, J., *Tiempo para la vida. La crisis ecológica en su dimensión temporal*, Málaga, Ediciones del Genal, 2003.
- Rodríguez Canfranc, P., “Crónicas de la Generación Muda: por qué los millennial no hablan por teléfono”, Fundación Telefónica, 2019.
- Román Maldonado, C. E., “Sobre la aceleración del tiempo social en la sociedad”, *Civilizar* 15 (28), enero-junio de 2015, pp. 263-276.
- Rosa, H., *Alienación y aceleración. Hacia una teoría crítica de la temporalidad en la modernidad tardía*, Madrid, Katz, 2016.
- *Social acceleration. A new theory of modernity*, New York, Columbia University Press, 2013.
- Selye, H., “The Stress Concept: Past, Present, and Future”, en, C. L. Cooper (ed.), *Stress Research. Issues for the Eighties*, New York, Wiley, 1983, pp. 1-20.
- Seyle, H., “History and present status of the stress concept”, L. Goldberger and S. Breznitz, (eds.), *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*, New York, Free Press, pp. 7-17.
- Statistisches Bundesamt, *Wie die Zeit vergeht. Analysen zum Zeitverwendung in Deutschland*, Statistisches Bundesamt (Destatis), 2017, accessible en línea en: [https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Publikationen/Downloads-Zeitverwendung/tagungsband-wie-die-zeit-vergeht-5639103169004.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Publikationen/Downloads-Zeitverwendung/tagungsband-wie-die-zeit-vergeht-5639103169004.pdf?__blob=publicationFile)
- Thompson, E. P., “Time, Work-Discipline and Industrial Capitalism”, *Customs in Common*, London, Penguin Books, 1993.
- Vasallo, B., *Pensamiento monógamo, terror poliamoroso*, Madrid, La Oveja Roja, 2018.
- Vargas Araya, P., “Las enfermedades psicosomáticas y el malestar emocional de los (as) estudiantes de la Sede del Atlántico, Universidad de Costa Rica”, *InterSedes*, v. 14, n. 28, 2013, pp. 05-24, Disponible en línea en: [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2215-24582013000200001&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-24582013000200001&lng=en&nrm=iso)
- We Are Social, *Digital 2020. Global Digital Overview*, 2020, accesible en línea en: <https://wearesocial-net.s3-eu-west-1.amazonaws.com/wp-content/uploads/common/reports/digital-2020/digital-2020-global.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística, “Encuesta de empleo del tiempo: qué hacemos y durante cuánto tiempo”, 4/2007.