

El cansancio ontológico: Experiencias rurales contra la demanda de un mundo agitado

Desirée Martos Cañete¹ y Hugo Rodríguez Braga

Universidad de Oviedo

desiree.martos.c@gmail.com y hugorodriguez9822@gmail.com

Resumen

Este artículo aborda el concepto de cansancio ontológico, entendido como una experiencia de agotamiento profundo derivada de las exigencias constantes del mundo moderno, marcado por la aceleración, la productividad y la hiperconectividad. Frente a este fenómeno, se exploran las experiencias rurales como formas de resistencia ontológica, donde los ritmos pausados, el contacto con la naturaleza y las prácticas comunitarias ofrecen alternativas significativas. A través de un enfoque filosófico, se argumenta que estas experiencias rurales no solo representan un refugio ante el mundo agitado, sino también una crítica a los fundamentos existenciales que sustentan dicho ritmo. Este análisis invita a reflexionar sobre el modo en que nuestras formas de vida están vinculadas a una ontología del desgaste y cómo imaginar prácticas más sostenibles y auténticas.

Palabras clave

Ontología, ritmos acelerados, existencia, temporalidad, experiencias rurales.

Ontological exhaustion: Rural experiences against the demand of a hectic world. This article addresses the concept of *ontological exhaustion*, understood as an experience of profound fatigue stemming from the constant demands of the modern world, characterized by acceleration, productivity, and hyperconnectivity. In response to this phenomenon, rural experiences are explored as forms of ontological resistance, where slow rhythms, connection with nature, and communal practices offer meaningful alternatives. From a philosophical perspective, it is argued that these rural experiences not only represent a refuge from the frenetic world but also serve as a critique of the existential foundations that sustain such a pace. This analysis invites reflection on how our ways of life are tied to an ontology of wear and how we might envision more sustainable and authentic practices.

Keywords

Ontology, accelerated rhythms, existence, temporality, rural experiences.

Introducción

Existen en la actualidad nuevas terminologías que hacen frente a la noción de cansancio que ha venido acompañando hasta ahora el mundo rural y todo lo que este engloba. El agotamiento físico y mental que producen los ritmos acelerados y capitalizados de nuestra época se corresponden con las características de un paradigma que rige la mayor parte de nuestros días: estar totalmente ocupados y querer estarlo. La vergüenza de no poder con todo. El hecho de que no nos dé la vida y de que esta, a su vez, se encuentre desvinculada con los ritmos biológicos que, por especie, nos pertenecen. Descansamos motorizándonos y nos despertamos de modos totalmente acelerados, fatigados y tecnologizados. El espacio de las ciudades antes suponía una mejora para nuestros estilos de vida, ahora quizá lo rural es quien nos otorga este bienestar o algo que reivindicar desde una visión integral a largo plazo.

La desconexión del ser humano con la naturaleza dentro del ámbito agrario produce un malestar general que algunos estudios académicos han recogido ya de alguna manera (véase Alcañiz et al., 2020). Desde una perspectiva filosófica, la comprensión vivencial de la experiencia rural, especialmente de las generaciones más veteranas, puede nutrir en el análisis de los daños que como sociedad nos mantienen en alerta, incluyendo el cuidado del entorno que nos rodea.

Las generaciones pasadas poseen un vasto conocimiento que puede ilustrarnos sobre los beneficios del silencio, los paseos matutinos, la percepción del tiempo como un fenómeno natural, la gestión del consumo y, entre otras, la aceptación del aburrimiento. Además, estas sabidurías incluyen prácticas de cuidado ambiental intrínsecas a la vida campesina donde cada individuo encuentra un derecho inherente a conectarse con el medio rural, vivir en consonancia con él y asumir la responsabilidad de su preservación.

Orígenes y evolución del concepto

El cansancio ontológico es un término que, si bien no tiene un origen único ni preciso dentro de la tradición filosófica, se puede rastrear en varias líneas de pensamiento que exploran el agotamiento existencial del ser humano frente a las exigencias del mundo moderno. La noción de ontología hace referencia al estudio del ser y cuando se la combina con la idea de cansancio se refiere a un agotamiento profundo que afecta a la esencia misma de la existencia. Filósofos como Martin Heidegger, en su reflexión sobre la angustia existencial y la alienación del ser, anticipan algunas de las

preocupaciones contemporáneas relacionadas con este fenómeno. Sin embargo, el concepto de cansancio ontológico como lo entendemos hoy ha adquirido mayor relevancia en el contexto de la aceleración moderna y la intensificación de las demandas sociales, tecnológicas y laborales.

La evolución del concepto ha estado vinculada al desarrollo de la sociedad industrial y, más tarde, de la sociedad digital. La industrialización introdujo un ritmo de vida acelerado, que luego se amplificó con la digitalización y la globalización. En este contexto, el agotamiento ontológico se presenta como un resultado inevitable de la sobrecarga de estímulos y demandas que los individuos enfrentan. Este agotamiento no solo se refiere al cansancio físico, sino a un vacío existencial, una desconexión del ser profundo frente a un mundo saturado de información y actividad: hablamos, por consiguiente, de un tipo de cansancio que permea toda nuestra existencia sin dejar espacio para el no-cansancio; para el aburrimiento, para el hastío, para la apatía o, entre otras, para la pereza.

Sociedades kairéticas versus sociedades del rendimiento

Ante este punto, nos gustaría destacar cómo el contraste entre sociedades kairéticas y sociedades del rendimiento ofrece una perspectiva ciertamente significativa para abordar el modo en el que los sistemas sociales influyen en las estructuras temporales y existenciales de los individuos.

El concepto de sociedad kairética se inspira en el término *kairós*, que en la filosofía griega antigua hace referencia a un momento adecuado o propicio para la acción. A diferencia de *chronos*, que representa el tiempo cronológico y lineal, *kairós* se vincula con una experiencia más cualitativa del tiempo, basada en la percepción del momento justo o significativo. Las sociedades kairéticas, en este sentido, serían aquellas que se organizan y funcionan en torno a tiempos establecidos, ciclos naturales y la capacidad de percibir los momentos apropiados para las decisiones, las relaciones y las acciones.

En una sociedad kairética, el ritmo de vida no estaría determinado por la constante presión del rendimiento, sino por una sincronización con los tiempos naturales, biológicos y espirituales de los individuos. El trabajo y la vida cotidiana estarían profundamente conectados con la naturaleza y los ritmos estacionales, lo que permitiría a los sujetos desarrollar una experiencia temporal más armónica y menos fragmentada. Este tipo de sociedades favorece la contemplación, la pausa y el significado que se encuentra en los momentos de quietud o reflexión, sin la necesidad

de que cada instante esté marcado por una obligación o una tarea a cumplir.

Este enfoque no se limita solo a una idea romántica del pasado, sino que puede ser también un modelo para reimaginar sociedades más equilibradas, que promuevan la calidad de vida por encima de la cantidad de actividades realizadas. Desde una perspectiva filosófica, el ideal de las sociedades kairéticas invita a reflexionar sobre una ontología del tiempo que no sea opresiva ni alienante, sino que permita una relación más auténtica con el ser y el mundo.

Por otro lado, las sociedades del rendimiento, que emergen con la modernidad industrial y se consolidan en la globalización neoliberal, están organizadas en torno a la productividad, la eficiencia y la competitividad. En este tipo de sociedades, el tiempo es un recurso que debe maximizarse al máximo, y el valor de un individuo se mide principalmente por su capacidad para producir, consumir y estar en constante actividad. La noción de tiempo en las sociedades del rendimiento está profundamente influenciada por la lógica de la aceleración y la inmediatez, donde los ritmos de trabajo y las expectativas sociales están sujetos a plazos, resultados y metas cuantificables.

La crítica filosófica a las sociedades del rendimiento ha sido ampliamente desarrollada por pensadores como Byung-Chul Han, quien sostiene que vivimos en una era de *autoexplotación*, donde los individuos son sometidos a la constante presión de ser productivos, eficientes y exitosos. Han describe cómo la sociedad contemporánea, lejos de ser disciplinaria —como en las sociedades tradicionales—, ha pasado a ser una sociedad de rendimiento, en la que el sujeto se convierte en su propio explotador. En lugar de una imposición externa de normas y ritmos, el individuo interioriza la necesidad de alcanzar metas, lo que genera un agotamiento profundo y un desgaste existencial.

En este contexto, el cansancio ontológico se convierte en un síntoma de la vida en las sociedades del rendimiento. El tiempo se fragmenta en tareas y objetivos, sin espacio para la reflexión o la contemplación. La existencia misma se convierte en una serie de logros, sin permitir al sujeto detenerse a pensar en su ser, en su autenticidad o en la posibilidad de simplemente *ser* sin hacer.

Desde la perspectiva rural, en comparación, el tema del cansancio contemporáneo y la desconexión de la naturaleza adquiere una dimensión aún más clara y contrastante. En entornos rurales, donde la vida suele estar más conectada a los ciclos naturales y el

trabajo está vinculado al ritmo de las estaciones y al cuidado del entorno, muchas de las tensiones características de la vida urbana y moderna se alivian o se expresan de manera distinta. La ruralidad ofrece un ritmo más equilibrado y una relación directa con la naturaleza que, en contraste con el entorno urbano, puede atenuar la sensación de cansancio o agotamiento psicológico característico de la modernidad.

A continuación, realizaremos un análisis más detallado de la situación de nuestro tiempo donde, de manera, subsiguiente, nos centraremos en dos cuestiones clave que caracterizan este fenómeno de nuestra época: 1) el papel de la hiperconectividad en el agotamiento existencial y 2) la crítica a la cultura del auto-rendimiento. Todo ello nos llevará a una de las reflexiones clave que proponemos con este escrito: ¿por qué las perspectivas rurales? ¿Qué pueden ofrecernos como alternativas dentro de este contexto?

Relación con la vida moderna

La vida moderna, entendida como la interacción de los individuos con una sociedad caracterizada por la alta velocidad, la globalización y la tecnificación, ha jugado un papel crucial en la exacerbación del cansancio ontológico. Este hecho afecta a la estructura misma del ser, erosionando la capacidad del individuo para conectar con su propio sentido de existencia. En un contexto donde todo parece estar en constante transformación, el ser humano, alejado cada vez más de los entornos rurales y de los espacios naturales, se ve forzado a adaptarse continuamente a cambios rápidos y a una multiplicidad de estímulos provenientes de la tecnología, la economía, las relaciones interpersonales y los medios de comunicación. El ritmo vertiginoso de la vida moderna exige que los individuos no solo sean productivos de manera constante, sino que también estén siempre disponibles y atentos a los flujos informativos y a las demandas externas, generando una sensación de sobrecarga.

El concepto de modernidad líquida de Zygmunt Bauman resulta interesante de mencionar en estas líneas, ya que ofrece una perspectiva clave para entender cómo la inestabilidad y la fragmentación de las estructuras sociales y culturales contribuyen a este agotamiento existencial. Según Bauman, la modernidad líquida se caracteriza por la fluidez y la transitoriedad de las instituciones, las identidades y las relaciones. En un mundo donde las certezas se desvanecen rápidamente, las normas sociales se debilitan y las estructuras que solían ofrecer un sentido de estabilidad y pertenencia se fragmentan, los individuos experimentan una sensación constante de inseguridad y vacío. La ausencia de marcos sólidos para interpretar la vida provoca una creciente

sensación de desorientación, lo que a su vez agrava la crisis existencial de muchos y de este nuevo marco contemporáneo.

Cómo se desarrollará a lo largo de este apartado, el cansancio ontológico no es un simple agotamiento físico o mental; es la fatiga que surge de una vida desbordada por las demandas externas e internas que impiden la reflexión, la pausa y la autenticidad. Es un fenómeno que va más allá del agotamiento físico y mental; es una sensación que nos mantiene en estado de alerta bajo las normas de nuestro propio imperativo. Es el yo autoexigido y la norma dictatorial que nos gobierna desde dentro. Es el estado de un paradigma donde lo excepcional es estar descansados, dormir de manera plena y permitirnos el vacío: la nada.

En este sentido, el cansancio ontológico se convierte en una manifestación de una existencia desconectada de su propio ser, donde la saturación de estímulos y la incesante demanda de productividad erosionan la capacidad de vivir de manera plena. Este agotamiento tiene repercusiones profundas en la manera en que los individuos experimentan su relación con el tiempo. El tiempo ya no es vivido como un proceso orgánico y vivencial, sino como un espacio de lucha constante, donde cada instante se convierte en una carrera hacia la siguiente meta dentro de un mundo de exigencia perpetua donde el rendimiento y la aceleración parecen ser los únicos valores posibles.

El papel de la hiperconectividad en el agotamiento existencial

La hiperconectividad es en buena medida la clave del cansancio ontológico actual, por ser un punto de convergencia entre los conceptos de significado, disponibilidad y producción. La era digital nos conecta con todo, todo el tiempo. En este sentido, suele decirse que ya no hay una división clara entre las esferas de lo público y lo privado, entre la jornada laboral y el hogar, entre el estar descansando y el estar siendo observado por otros (Espluga, 2021; Byung-Chul, 2024).

En lo que respecta a la hiperconectividad, podemos entender que hay dos grandes espacios digitales: el laboral y el social. En el espacio laboral encontramos medios de conexión habitualmente asociados a la estricta productividad, tales como el correo electrónico, Microsoft Teams, los grupos de Whatsapp de clase, de la empresa, del AMPA... La instantaneidad de su exigencia y su alta penetración en todas las esferas de la vida resultan en sujetos que se ven gestionando exigencias laborales —o esforzándose por ignorarlas— fuera de su jornada de trabajo. En otras palabras, tienen como consecuencia la paulatina erosión de los límites de la vida privada, de tal forma

que las preocupaciones del trabajo cada vez son más capaces de ocupar una parte mayor de nuestro tiempo.

El segundo gran espacio es el del ocio; esto es, las redes sociales en sí. Las redes sociales invitan a crear una presencia online estética bien definida —similar a la definición de la identidad de una marca— que represente un yo ideal. En ellas, la exigencia es silente, seductora, e invita a mostrarse a uno mismo de manera interesante pero auténtica. Así, cualquier experiencia privada que pueda considerarse con valor social, ya sea una actividad divertida, relajante, impactante o incluso desgarradora, viene ahora mediada por el impulso de mostrarla, de compartirla, con el objetivo de añadir esa pincelada al cuadro que la presencia online intenta ser de uno mismo (Byung-Chul, 2024).

Resulta evidente que la hiperconectividad, en especial cuando se observan los puntos de interacción de esos dos espacios, agrava el cansancio. Primero, debido a la necesidad de disponibilidad mental constante: estamos en un estado leve de alerta constante ante los problemas que surgen o pueden surgir. La responsabilidad de poner límites a la esfera laboral recae ahora sobre el individuo, que se intenta establecer límites autoimpuestos al uso de teléfonos y ordenadores fuera de ciertos horarios, limitando racionalmente el impulso de preocuparse por el estado de las demandas de trabajo, de frenar la infinita autoexigencia de rendimiento (Sennett, 2019).

A este respecto, no es de extrañar que uno de los problemas actuales más acuciantes y normalizados de salud mental sea el insomnio. Como apunta Han en *El Aroma del Tiempo* (2015), nuestra relación con el tiempo y los momentos de actividad se ha distorsionado hasta el infinito: si siempre pudiéramos estar haciendo algo más, si la exigencia de trabajo no conoce límites y se hipostatiza en el dispositivo electrónico, el resultado es el insomnio crónico. Ante la falta de ciclos naturales, de momentos de acción e inacción, ante una montaña de labores y exigencias que no se agota jamás, no puede haber progreso alguno —siempre queda demasiado por hacer. El descanso es, por ende, inmerecido: cuando llega la hora de dormir, clavamos la mirada en el techo pensando en las cosas que nos preocupan del día siguiente, tratando de organizarnos. Es decir, no sabemos desactivarnos, algo que en muchas ocasiones se resuelve con fármacos y pastillas que nos fuercen a descansar.

La segunda forma en que la hiperconectividad agrava el cansancio gira en torno al ocio, donde incluso el descanso y la gratificación nos eluden. Las redes sociales, como se adelantó, invitan a una autoobservación en tercera persona. Plantean la pregunta

constante: ¿cómo se ve desde fuera lo que estoy haciendo, y cómo puedo hacer que luzca lo mejor posible? El ocio, el descanso, la actividad de recreo que se da cuando se logra escapar de la exigencia laboral, viene ahora mediado por una capa de autopercepción disociativa. Así, la foto, el vídeo, la captura del momento y la experiencia para añadir a la presencia online se vuelve una labor atractiva, normalizada, que no deja de ser una cronología pública de la vida privada, para la cual debemos salir del momento en el que estamos y pararnos a imaginar qué pensarían los demás si me estuvieran observando. En este sentido, es fácil ver que el disfrute y el descanso siguen siendo un momento de producción de contenido para el yo-marca de las redes sociales, que mantenga un aspecto, un aroma definido. Es concebible entonces que hasta el ocio a solas pueda ser percibido como una labor para ser juzgada en función de sus posibles resultados de capital social obtenido, en forma de fotografías o vídeos.

La crítica a la cultura del auto-rendimiento

Por tanto, podemos concluir que la hiperconectividad agrava el cansancio por la forma en la que permite la interiorización de la autoexigencia: estamos siempre ontológicamente expuestos a un millar de ojos y voces que nos hablan y nos piden, luchando por nuestra atención. Esta es, sin embargo, una situación deseada y aceptada por todos. Una de las principales ideas del análisis de Byung-Chul Han (2021; 2024) es que hemos interiorizado el superego freudiano represivo que se caracterizaba por el debo. Así, la exigencia ahora es *autoexigencia*, y sabe a libertad: se presenta como un puedo, ya que en principio nadie obliga. Soy libre de tener una presencia online, de responder correos a esta hora, de adelantar trabajo el fin de semana.

Entramos así en la sociedad del rendimiento, donde la autoexigencia es infinita (Han, 2021; 2024). Es un sistema de poder sutil, uno en el que se cuenta con la aceptación y participación de los propios individuos sometidos, gracias a su carácter seductor y positivo. Pero el paradigma de individuo autónomo e infinitamente capaz lleva al *burnout* y a la frustración, una frustración que es redirigida hacia el único responsable de esta autoexigencia: nosotros mismos (Sennett, 2019). Esta frustración reconducida hacia el yo erosiona el carácter, y da lugar a incomodidad emocional y cansancio ontológico.

Es importante reconocer que en la situación actual nos encontramos solos ante este cansancio, ya que como hemos advertido estamos más disociados que nunca de nuestra comunidad (Han, 2024); la liviana comunidad urbanita difícilmente nos

ofrece validación en una sociedad en la que apoyarnos en otros es a menudo visto como un gesto de dependencia a evitar, estigmatizable. Así, en un contexto de atomización social, el grupo no ofrece solaz ante nuestra falta de validez.

El retorno a lo rural como respuesta al cansancio actual

Las perspectivas rurales se plantean como una solución kairética y restauradora del entorno y de la dimensión social donde el sentido de comunidad cobra mayor significado; una oportunidad para revalorar la noción de trabajo.

El concepto de sociedad kairética se contrapone al concepto de sociedad del rendimiento en tanto que el primero de ellos gira en torno a un conocimiento claro de cuándo es el momento de trabajar y cuándo no, mientras que el segundo se define por la atemporalidad del momento de producción, que siempre es ahora. En la sociedad kairética, los tiempos son objetivos y compartidos por la comunidad, que tiene el conocimiento tradicional de todo lo que hay que hacer y cuándo se debe hacer, y hay una conciencia de la labor común y del apoyo mutuo que pueda hacer falta para completarlas. El hecho de que la labor esté definida, y pueda acabarse, que tenga un principio y un fin y que dé un fruto claro y definido, lo distingue del trabajo y el perfeccionismo de la sociedad del rendimiento. En este sentido, creemos que esta forma de vida, característica de la vida rural, trae consigo diferentes puntos fuertes que nutren e informan la resistencia contra el cansancio ontológico.

Uno de esos puntos es la noción de espacialidad vivida, que nos recuerda que conocer los ritmos de trabajo y descanso, entender el entorno, es una labor inmensa: formar parte del mundo rural implica no solo vivir en un sitio concreto, sino tener una relación con el espacio y el tiempo que resulta profundamente significativa por el tipo especial de interacción con el medio que requiere. En otras palabras, la kairética implica un conocimiento profundo del entorno, las circunstancias, lo que vino antes, lo que viene a continuación, que da significado al espacio. En ese sentido, debemos entender que el entorno, y esto es muy relevante en el contexto de Asturias, ha sido creado en colaboración con la actividad humana. Plantas y animales se han adaptado a las labores de pastoreo que hemos llevado a cabo de forma estable durante siglos. El abandono del medio rural, por tanto, ha supuesto el abandono de los montes y de los bosques, y la reducción de especies que dependían de nuestra labor, como plantas, insectos y pájaros que necesitan de la presencia de ganado para sobrevivir.

Otro punto interesante que traer a estas líneas es el de resiliencia mental rural. Este concepto ha adquirido una relevancia creciente en el ámbito de la sociología. Asimismo, dicho término alude a la capacidad de las personas que habitan en áreas rurales para enfrentar el estrés y las adversidades inherentes a su entorno. A diferencia de otros tipos de resiliencia, esta se sustenta en una identidad profundamente enraizada en el vínculo con el entorno natural y la comunidad local.

La resiliencia mental rural se distingue por un marcado sentido de pertenencia y por el apoyo social derivado de dinámicas como las prácticas comunales y las relaciones vecinales. Estas características generan un entramado social que contribuye significativamente a la salud mental de los individuos, favoreciendo una menor prevalencia de trastornos como la ansiedad y la depresión en comparación con los habitantes de zonas urbanas, donde tales redes de apoyo suelen ser más fragmentadas.

De igual modo, en el contexto rural, la construcción de la identidad personal y la percepción del éxito no giran exclusivamente en torno al rendimiento productivo o al reconocimiento profesional, como ocurre en los entornos urbanos. Por el contrario, en estas comunidades, dichos valores están orientados hacia la conexión con la colectividad y hacia una comprensión más profunda de la esencia del individuo, que trasciende las métricas modernas de validación, como un perfil profesional en LinkedIn. Este enfoque permite una visión del bienestar más integrada y menos condicionada por las exigencias del rendimiento constante.

Por último, un factor clave que tener en cuenta dentro de las perspectivas rurales es el de la consciencia en la atención. En un mundo donde el déficit de atención se ha convertido en una constante, los modos de vida rurales emergen como un antídoto frente al estrés y la desconexión que predominan en las ciudades. La vida urbana, caracterizada por ritmos acelerados, sobrecarga de estímulos y fragmentación social, exacerba la pérdida de una atención sostenida y profunda. En contraste, los entornos rurales ofrecen condiciones más propicias para la restauración de la atención y el bienestar emocional, en consonancia con los principios de la teoría de la restauración de la atención.

Según esta teoría, el contacto con entornos naturales —tan característicos de la vida rural— tiene el potencial de regenerar nuestra capacidad de atención, que se ve mermada por el agotamiento cognitivo y la hiperestimulación urbana. Mientras que los habitantes de las ciudades deben buscar escapatorias temporales, como los paseos en parques o las terapias basadas en la naturaleza, en el entorno rural estas

oportunidades están integradas en la vida cotidiana. Por ejemplo, el simple acto de recorrer paisajes naturales o trabajar en actividades al aire libre forma parte de la rutina diaria en las áreas rurales, proporcionando beneficios emocionales de forma orgánica y constante.

Además, el modo de vida rural se alinea con prácticas como el *shinrin-yoku* o baño de bosque, popularizado en Japón y fundamentado en la idea de que la inmersión en entornos naturales potencia la salud mental. Mientras los habitantes urbanos necesitan planificar y desplazarse para acceder a estos espacios, quienes residen en áreas rurales gozan de una proximidad inmediata a ellos, maximizando su efecto restaurador.

Por otra parte, en las comunidades rurales, la vida tiende a desarrollarse a un ritmo más pausado y conectado con el entorno, lo que contrasta con la constante exigencia de productividad característica de las ciudades. Este equilibrio permite que la restauración de la atención no sea una práctica excepcional, sino un componente inherente del día a día. El contacto habitual con la naturaleza, combinado con el apoyo social propio de las comunidades rurales, fomenta una menor prevalencia de trastornos como la ansiedad y la depresión, proporcionando un bienestar integral que es menos frecuente en los contextos urbanos.

En síntesis, los modos de vida rurales no solo encarnan los principios de la restauración de la atención, sino que ofrecen un modelo alternativo y sostenible frente a los desafíos emocionales y cognitivos de la vida urbana. Mientras que en las ciudades se persiguen prácticas reparadoras como respuesta a la desconexión, en las áreas rurales estas están inscritas en su propia forma de vivir, subrayando la importancia de repensar nuestra relación con el entorno y el ritmo de vida.

Retos y consideraciones finales: un diálogo abierto que llevar a cabo

Al principio del escrito dejábamos caer parte de una reflexión que, más o menos, determinaba lo siguiente: ¿pueden las perspectivas rurales ofrecer una salida viable al desgaste existencial contemporáneo o se trata de una idealización romántica de lo natural? Con todo lo expuesto, cabe destacar que el análisis de este fenómeno nos revela una tensión gran estructural: por un lado, la desconexión de la naturaleza y la imposición de ritmos urbanos alimentan un cansancio que no solo afecta al cuerpo, sino también a la percepción de la vida misma. Por otro lado, el deseo de volver a lo natural no puede desligarse de los retos inherentes a la transformación social y

ecológica. Así, las siguientes consideraciones proponen una aproximación más profunda:

- 1) La desconexión de la naturaleza como síntoma del cansancio contemporáneo

La vida moderna, especialmente en contextos urbanos, está marcada por una tensión constante entre la aceleración de los ritmos cotidianos y la autoexigencia que permea las esferas laborales y personales. Esta dinámica no sólo aliena a los individuos de su entorno natural, sino que refleja una pérdida de sincronía con los ciclos biológicos y ecológicos que históricamente han regido nuestra existencia. En este sentido, el agotamiento ontológico es también un síntoma de nuestra incapacidad colectiva para reconocer los límites impuestos por la naturaleza.

- 2) Cuidar la tierra: una vía de reconexión con los ritmos de la vida

En el marco de esta desconexión, emerge la necesidad de repensar nuestra relación con el planeta. Cuidar la tierra se convierte en un acto político y espiritual, un esfuerzo por restablecer la reconexión con los ritmos biológicos y ecológicos que nos han permitido prosperar como especie. Este acto no es solo un llamado a la sostenibilidad ambiental, sino una invitación a reconfigurar nuestra propia identidad como seres humanos en interacción con el mundo natural.

- 3) El retorno a lo rural: descanso, sostenibilidad y bienestar colectivo

Volver a los entornos rurales y naturales no debe interpretarse como un simple anhelo de descanso individual, sino como una oportunidad de renovación integral. Los modelos rurales, en su capacidad de ofrecer espacios de mayor equilibrio, nos invitan a imaginar nuevas formas de vida en las que el bienestar individual esté profundamente entrelazado con la salud colectiva y la sostenibilidad. Sin embargo, esta transición no es automática ni exenta de desafíos.

- 4) Más allá de la idealización: límites y políticas necesarias

Aunque las áreas rurales pueden ser un espacio de regeneración, no deben ser vistas como una solución mágica al malestar contemporáneo. Estas regiones también enfrentan desigualdades, falta de servicios básicos y abandono estructural. Por ello, cualquier enfoque que busque mitigar el cansancio ontológico debe ir acompañado

de políticas públicas que aseguren condiciones dignas para quienes habitan y trabajan en estos territorios. Solo así podrán convertirse en verdaderos modelos alternativos frente al agotamiento de la vida urbana.

5) Hacia una relación armónica con el entorno

Finalmente, el verdadero desafío radica en construir una relación armónica con nuestro entorno, una relación que nos permita ser seres humanos completos, libres de la presión constante de la autoexploración individualista y la productividad sin tregua. Este equilibrio requiere un cambio profundo en nuestra comprensión de la vida, pasando de una lógica de acumulación y explotación a una lógica de cuidado y respeto mutuo.

Por consiguiente, la reconexión con la naturaleza, el cuidado de la tierra y el retorno a formas de vida más pausadas no son solo soluciones prácticas, sino también gestos de resistencia frente a un modelo que prioriza el rendimiento sobre la existencia. Sin embargo, estas alternativas sólo podrán ser viables si las acompañamos de un compromiso ético y político que garantice la justicia social y ecológica. Solo entonces, las perspectivas rurales podrán convertirse en faros que iluminen una salida del agotamiento ontológico hacia una vida más plena, sostenible y humana.

Referencias

- Alcañiz, M., Riera-Prunera, M.-C., y Solé-Auró, A. (2020). When I Retire, I'll Move Out of the City: Mental Well-being of the Elderly in Rural vs. Urban Settings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2442. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072442>
- Alonso, A. (2024). *Gozo*. Editorial Siruela.
- Boyer, A. (2021). *Desmorir. Una reflexión sobre la enfermedad en un mundo capitalista*. Editorial Sexto Piso.
- Byung-Chul, Han (2015). *El Aroma Del Tiempo*. Herder Editorial.
- Byung-Chul, H. (2021). *Psicopolítica: Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder*. Herder Editorial.
- Byung-Chul, H. (2023). *Vida contemplativa*. Taurus.
- Byung-Chul, H. (2024). *La sociedad del cansancio*. Herder Editorial.
- Dejours, C., y Gernet, I. (2014). *Psicopatología del trabajo*. Miño y Davila Editores.
- Espluga, E. (2021). *No seas tú mismo. Apuntes sobre una generación fatigada*. España: Paidós.
- García, A. (2021). *Lo que el tiempo trajo (y lo que se llevó)*. KRK ediciones.

- Lafargue, P. (1883). *El derecho a la pereza*. España: Maia ediciones.
- Leopold, A. (1949). *La ética de la tierra*. Catarata.
- Li, Q. (2018). *El poder del bosque. Shinrin-Yoku*. Roca Editorial.
- Lynn, L. (2022). *Raíces. La vida en la encrucijada de la ciencia, la naturaleza y el espíritu*. Ediciones La Llave.
- Sennett, R. (2019). *La corrosión del carácter: Las consecuencias personales del trabajo en el nuevo capitalismo*. Anagrama.
- Scoones, I. (2017). *Medios de vida sostenibles y desarrollo rural*. Icaria editorial.
- Weil, S. (2014). *La condición obrera*. Trotta.
- Williams, F. (2017). *The Nature Fix: Why Nature Makes us Happier, Healthier and more Creative*. W.W. Norton and Company.
- Williams, R. (2020). *Con calma. 50 historias de la naturaleza. Contempla las maravillas que pasan ante nosotros cuando nos tomamos las cosas con calma*. Editorial Flamboyant.
- Zafra, R. (2021). *Frágiles*. España: Anagrama.