

Trabajar para vivir o vivir para trabajar

Work to live, or live to work

Jose Andrés Hernández Seas

Resumen

El ensayo ofrece una crítica a la centralidad del trabajo y la normalización del cansancio en la vida adulta, cuestionando la idea de que más empleo y productividad signifiquen progreso social. Señala que el avance tecnológico no ha reducido el trabajo, sino que ha intensificado las exigencias y generado empleos precarizados y carentes de sentido, sostenidos por mecanismos culturales que individualizan el sufrimiento y glorifican el esfuerzo constante. Finalmente, plantea que el problema no es el trabajo en sí, sino su absolutización como medida del valor humano, y propone resignificar el descanso y el ocio como dimensiones esenciales de la vida.

Palabras clave: *Trabajo, productividad, cansancio, hegemonía cultural, secularización del trabajo*

Abstract

The essay offers a critique of the centrality of work and the normalization of fatigue in adult life, questioning the idea that more employment and productivity mean social progress. It points out that technological advances have not reduced work, but rather intensified demands and generated precarious and meaningless jobs, sustained by cultural mechanisms that individualize suffering and glorify constant effort. Finally, it argues that the problem is not work itself, but its absolutization as a measure of human value, and proposes re-signifying rest and leisure as essential dimensions of life.

Keywords: *Work, productivity, fatigue, cultural hegemony, secularization of work*

Recibido: 09/01/2026

Aprobado: 22/02/2026

Quiero manifestar desde el inicio que, al ser este el primer ensayo que escribo y los siguientes textos por venir —con un gran entusiasmo, así lo anhelo fervientemente— son más de familia que míos, fueron mis progenitores quienes, con años de sacrificio desinteresado, me permitieron tener los privilegios que me han llevado y llevarán a instancias a las cuales él y ella no tuvieron la oportunidad de acceder. Yo soy lo que ella y él han hecho de mí.

Del mismo modo, quiero agradecer enfáticamente al Consejo Editorial de la Revista Estudiantil Hermeneútica, perteneciente la Facultad de Derecho de la Universidad de Costa Rica, por acogerme en su círculo e inspirarme en el ámbito de la academia.

INTRODUCCIÓN

Desconozco el momento exacto en que una inquietud empezó a robarme el sueño y más horas de las que puedo recordar: ver como la vida y energía de mi papá y mamá era consumida vorazmente por el trabajo.

La preocupación me invade cuando les escucho decir «tengo mucho trabajo, no descanso bien» o alguna expresión genérica que denote agotamiento excesivo debido al trabajo, paralelamente felices de haber internalizado que el cansancio es la norma y no la excepción porque, al final del día, es trabajo.

Una vez iniciada la época de elecciones mi angustia se eleva al escuchar a las personas candidatas prometer más empleos. Pretenden convencer a corporaciones multinacionales de venir a «invertir» a nuestro país, a tomar nuestro

recurso hídrico, las tierras que pertenecen a sus habitantes, así como las mejores horas de su gente. Todo esto para convertirlos en inútiles bienes de consumo y diversas formas de plástico para la clase media —la cual cada vez es más escasa—.

¿Por qué la gente está tan enamorada de la idea de venderle su irremplazable tiempo en esta tierra al mejor postor?, ¿es mucho pedir una vida que no esté completamente dedicada a generar riqueza a la corporación donde se trabaje?

Cabe mencionar que mi limitada percepción, así como mi nimia preparación académica, me induzcan a caer en vértigos argumentales, alimentados por mis sesgos, aunque haga mi mayor esfuerzo de apartarme lo más que pueda de estos vicios para que no permeen en este esfuerzo realizado. Mi máxima es que este escrito sea el preámbulo para nutrirme en conocimiento y experiencia de las personas más preparadas en el ámbito académico.

La promesa incumplida

El economista más influyente del siglo XX, John Maynard Keynes, considerado por muchas personas como el padre de la macroeconomía moderna, señaló que, en el año 2030 (cien años después de publicada su obra), la sociedad alcanzaría tal avance tecnológico y, por ende, económico. Esto permitiría que las personas solamente tengan que trabajar tres horas al día o con una semana de quince horas laborales es más que suficiente para cubrir nuestras necesidades básicas (Keynes, 1933, p. 369).

Para efectos de futuras personas lectoras, este ensayo se escribió en el año

2026, noventa y seis años han pasado y parece ser que, esa predicción de un economista tan ilustre fue solamente una cándida esperanza para sus nietos, ¿qué pasó entonces?

Keynes (1933) no era tan iluso, en la misma obra nos explica que el ser humano divide sus necesidades en dos clases: las necesidades de primera clase o absolutas, estas engloban aquellas necesidades sentidas por cualquier ser humano, las más básicas como tener nutrientes en nuestro cuerpo para operar con un mínimo de eficiencia. Por otro lado, las necesidades de segunda clase o relativas, —a las que perfectamente se les puede llamar «necesidades autoimpuestas»— son las que nos hace sentir superiores entre nuestros iguales al saciarlas, estas pueden ser en efecto, insaciables (p. 365).

Considero que estas últimas necesidades están muy relacionadas con la voluntad, es decir, el deseo, según la filosofía de Schopenhauer, mas no es mi intención desviar el foco de la discusión, por lo que no ahondaré en ello.

Del mismo modo, Keynes (1933) ya nos adelantaba un vicio agudizado en nuestra época, el cual también aquejaba en la suya: el desdén por el ocio, descansar del trabajo y la aspiración a la acumulación inconmensurable de riqueza como la mayor virtud a la que pueden y deben aspirar la personas (p. 370). Los tópicos mencionados por Keynes se abordarán más adelante en el escrito, como parte del eje central.

Tecnología y su relación con el trabajo.

El avance tecnológico se nos ha vendido como las puertas a una vida de

ensueño, a la que cualquier emperador romano hubiera dado su mano para tener nuestro estilo de vida, aunque sea por unos minutos. Nos encontramos en el epítome de la comodidad, nuestros deseos más banales pueden ser saciados a través de simples clics en nuestros teléfonos inteligentes.

Hace escasas décadas nos hubiera sonado inverosímil que muchos de los trabajos requeridos actualmente fuesen de manera remota. Cada trabajador en la comodidad de su hogar o para los que cuentan con mayor solvencia económica, en algún lugar remoto del planeta, en un viaje soñado que jamás podría concretarse ante el tedio de presentarse en un cubículo todos los días.

Evidenciado está que gozamos de una comodidad sin precedentes, ¿esto se ha visto reflejado en cómo se desenvuelven todos los trabajos?

Como mencioné anteriormente, muchas labores se han visto beneficiadas por el abrumador avance tecnológico, no obstante, en los últimos años se ha apreciado un fenómeno muy particular, el realizar labores sin ningún beneficio cuando antes, eso era un trabajo remunerado.

¿Cuándo decidimos que era aceptable trabajar de gratis para empresas con utilidades multimillonarias?, ¿por qué cuando vamos a cadenas de restaurantes de comida rápida, cines o a las principales cadenas de supermercados se nos relega el trabajo de atendernos por nuestra cuenta?

En un restaurante de comida rápida, es nuestro trabajo tomar nuestra orden. En el supermercado, tenemos que escanear cada producto y empacar, ¿dónde está la

automatización real en estas acciones que solamente cambiaron de manos a la hora de realizarlas?

A lo anteriormente expuesto se le llama *Fauxtomation*, término acuñado por la escritora Astra Taylor (2018), la autora explica esto como el proceso mediante el cual el trabajo humano se ve invisibilizado para mantener una falsa sensación de que las máquinas y sistemas son más inteligentes de lo que aparentan.

Nos vendieron que esto era progreso, más rápido y eficiente, pero en su lugar, solamente desplazaron, o en el peor de los casos, despidieron a las personas trabajadoras que ya no les eran esenciales para dicha labor.

Mi intención con lo último expuesto no es alegar que vuelvan los trabajos precarizados en esas áreas, sino cuestionar por qué siempre son las grandes corporaciones que tienen que inflar sus bolsillos a expensas del consumidor final, ya que, al eliminar ese tipo de empleos, la empresa se ahorra la nómina de esos empleados y siguen manteniendo el mismo precio al consumidor final por el bien o servicio a adquirir.

Carencia de sentido en el trabajo

En las calles podemos apreciar a la gran mayoría de la fuerza de trabajo, desplazándose entre tráfico interminable — como es innegable en nuestro país — a sus respectivos puestos de trabajo, muchas de esas personas, aunque vistan formalmente, tengan carros de lujo o en general, gocen de un buen salario, consideran que tienen un trabajo detestable.

El investigador postdoctoral, Simon Walo (2023), mostró en un artículo las estadísticas que evidencian lo siguiente: entre un 5% y un 20% de los trabajadores en las economías avanzadas consideran que su trabajo es socialmente inútil, lo que revela una crisis de sentido del trabajo ligada tanto a la estructura económica como a la alienación laboral.

Estos datos revelan que en este mundo existen millones de personas infelices, pensando que su trabajo no debería existir, que su vida sería otra si dicha labor fuera eliminada e incluso fantasean con un trabajo que les dignifique.

Walo solamente evidencia con mayor énfasis lo que el antropólogo, David Graeber (2018), ya expuso años atrás, sobre los «trabajos de mierda». Este término hace alusión a trabajos donde las personas que desempeñan diversas labores consideran que su empleo carece de sentido, que no es necesario o útil en la sociedad (p. 20). Con esto podemos concluir que, si dicho trabajo fuera eliminado repentinamente, la sociedad seguiría operando con total normalidad.

Es evidente que, al sentir que se tiene un trabajo donde cualquier acción que pueda ejercer el individuo no generará un mínimo cambio positivo en la sociedad, se pueda fácilmente generar un sentimiento de desdicha, generando así, un vacío existencial preocupante.

Nos encontramos situados en un sistema cruel que permitió la existencia y hasta la proliferación de estos empleos que generan un gran sufrimiento e insatisfacción. Miles de organizaciones pagan nóminas en incontables trabajos que no aportan nada de valor positivo a la sociedad.

En nuestros días —en especial durante la campaña electoral— escuchamos a políticos populistas demagogos, prometiendo siempre más empleos, sin embargo, ¿qué hay de la calidad de estos?, ¿mayor número de empleos ignorando sus condiciones implica un triunfo?

Para Graeber (2018), esto representa un problema social, que tantas personas se despierten todos los días por la mañana pensando que su empleo carece de sentido alguno o trascendencia (pp.62-85). A esta altura, la pregunta imperante que puede surgir en la persona lectora puede ser, ¿y cuáles son esos trabajos carentes de sentido?

Suscribo la opinión de Graeber al decir que es una cuestión muy subjetiva, admite diversas respuestas y en lo absoluto es mi intención desacreditar o enaltecer cualquier labor, empero, según la investigación de Walo (2023), el sentimiento de un empleo inútil resonó más en las personas que desempeñan cargos de publicidad o marketing, el sector financiero, algunos cargos de administración y las ventas, especialmente las «ventas inútiles», en las que destacan la venta de seguros y productos financieros complejos que el cliente no termina de entender, y hasta los abogados corporativos, por mencionar algunos ejemplos.

Dominación a las clases subalternas

En este apartado pretendo brindar una breve explicación del por qué y cómo el 1% de la población que acapara el 95% de los recursos económicos (Oxfam Intermón, 2024) mantienen esta superestructura vigente en estos tiempos, más allá de quedarme en la superficie y pecar de simplificador diciendo que es algo consuetudinario.

El psicólogo David Smail (2025), propuso el término «voluntarismo mágico», el cual hace alusión a que el individuo puede superar sus padecimientos mentales gracias a la guía de un terapeuta, acompañado de una voluntad inquebrantable para combatir sus angustias, convirtiendo a la persona en dueña de su destino (pp. 24-25). Haciendo una clara crítica al reduccionismo en el que muchas veces caen más personas al no cuestionar el sistema.

Esto no es más que una forma de privatización del sufrimiento que nubla las estructuras sociales, culturales, económicas y políticas que afectan negativamente la vida de las personas. Se induce al individuo así, a cambiarse ontológicamente, no a cambiar el mundo.

El filósofo Mark Fisher (2014), lleva más allá esta discusión. Él asegura que la clase dominante ha empleado una táctica que resultó ser eficaz, la cual consiste en culpabilizar y responsabilizar a las personas de su miseria y su casi inexistente solvencia económica. A la luz de este «voluntarismo mágico», las personas que padecen de sufrimiento y carencia son porque no han hecho lo suficiente individualmente para cambiar sus circunstancias y por lo tanto, merecen estos males.

Este razonamiento en lo absoluto nos suena ajeno, la meritocracia es el opio y el mito de nuestra época, impulsado por el neoliberalismo para legitimar riquezas exorbitantes y justificar en muchos casos, la desigualdad.

Aunado a lo anteriormente expuesto, el filósofo Antonio Gramsci (1981) explica cómo las clases dominantes mantienen

su yugo frente a las clases subordinadas, para este autor, un grupo no gobierna solo porque controle el Estado, la policía o el ejército, sino porque logra dirigir intelectual y moralmente a la sociedad (pp. 366-418).

A este sometimiento en diversas esferas de la sociedad, Gramsci (1981) lo llama «hegemonía», lo cual conlleva una serie de implicaciones, tales como: los valores, creencias, ideas y formas de ver el mundo de la clase dominante se presentan como naturales, normales, universales y de «sentido común» (pp. 366-418). En nuestra sociedad, estas ideas son aceptadas incluso por quienes resultan perjudicados por el orden social existente y, por lo tanto, la dominación se ejerce más por consenso que por coacción.

Gramsci (1981) aclara que la burguesía impone en el capitalismo: su cosmovisión, sus ideas, valores y su modo de vida como el más justo, legítimo y deseable para todas las personas (pp. 366-418). No obstante, la verdadera intención de esto es que la clase trabajadora las asimile, para que no ponga en duda el statu quo y vea la dominación de la burguesía como algo natural, interiorizando esto en el actual sistema económico.

Como último elemento, el sociólogo Max Weber, se aproxima a una respuesta del por qué las personas perpetúan sus actitudes —a título personal, irracionales— frente al trabajo.

Weber (1904) sostiene que, el ascetismo protestante promovió una ética del trabajo basada en la disciplina, la racionalización de la vida cotidiana y la concepción del trabajo profesional como vocación. Estas disposiciones morales,

orientadas inicialmente a fines religiosos, generaron efectos no intencionados que favorecieron la consolidación del «espíritu del capitalismo», entendido como una actitud racional, sistemática y metódica frente al trabajo, el tiempo y la acumulación de riqueza (pp. 121-280).

Esto transformó profundamente el sentido del trabajo al concebirlo como una vocación religiosa, es decir, como una tarea encomendada por Dios al individuo en el marco de su vida cotidiana. El cumplimiento diligente de la profesión no era una opción moral entre otras, sino una exigencia universal para todo creyente, de modo que la vida laboral adquirió un significado ético y espiritual sin precedentes.

A la luz de esta explicación, el trabajo constante y metódico se convirtió en un imperativo moral central. El creyente debía organizar racionalmente su tiempo, evitar la improvisación y someter su conducta a una disciplina estricta y regular. El esfuerzo continuo no tenía como finalidad el disfrute del éxito económico, sino el ejercicio del autocontrol y la obediencia a la voluntad divina. Weber (1904) subraya que esta racionalización de la vida cotidiana contribuyó decisivamente a la formación de una conducta orientada a la eficiencia, la previsión y la planificación sistemática, rasgos que luego caracterizarían al capitalismo moderno (pp. 121-280).

De manera complementaria, Weber (1904) señala que el ascetismo protestante desarrolló un rechazo moral del ocio y del disfrute improductivo, considerados fuentes de tentación y desviación espiritual. El tiempo libre que no estaba justificado por la necesidad física o por una finalidad racional

era visto como una pérdida moralmente reprochable. Así, el ocio dejó de ser un espacio legítimo de realización humana y pasó a ser interpretado como un obstáculo para la vida piadosa. Esta valoración negativa del ocio reforzó la centralidad del trabajo en la existencia del individuo y consolidó una ética en la que la ocupación permanente se convirtió en el eje ordenador de la vida social y moral (pp. 121-280).

¿Qué clase de personas pueden surgir de lo anteriormente expuesto? —tomando como axioma cada una de las ideas de los autores—.

Considero que la combinación de todo esto da como resultado al individuo neoliberal perfecto: autoflagelante, internalizando toda culpa de su fracaso debido a las estructuras de poder, despolitizado y productivamente disciplinado, ya que sacraliza el trabajo y la productividad por encima del ocio o simple descanso para existir.

¿Es el trabajo la causa de todos los males?

Hasta ahora se ha hablado del trabajo como algo negativo, sin embargo, no hay nada más alejado de la realidad. Para el filósofo Bertrand Russell (2000), el trabajo es fuente de felicidad, ya que ocupa muchas horas de nuestro día, puesto que, la mayoría de las personas, no saben qué hacer con el tedio de la existencia al tener demasiado tiempo libre (p. 103), así como lo aseguró también Keynes (1933, p. 367).

Russell (2000), además señala que es preferible el aburrimiento de un trabajo necesario al aburrimiento de no tener nada en qué ocupar la mente y las manos (p. 104). Al estar en una ocupación rutinaria, en

contraste, los días de descanso tienen mayor significado y goce.

Cualquier trabajo que implique ejecutar una habilidad que se pueda mejorar y perfeccionar en el tiempo generará cierto placer en el individuo (Russell, 2000, p. 105).

Dentro de la obra de Russell (2000), se aprecia un apartado, donde expresa claramente la tesis de Graeber, la cual consiste en que las personas que prostituyen sus talentos en empleos que consideran dañinos, son infelices y desdichadas (p. 107).

No obstante, la fatiga nerviosa debido al trabajo excesivo es una causa de infelicidad. Desde lidiar con el tedio de viajar por el tráfico todos los días, pasando por actuar de cierto modo para no ser despedido, las labores agotadoras sostenidas durante la jornada laboral y por último, el acecho de estas preocupaciones hacia la persona trabajadora incluso fuera de su ambiente de trabajo (Russell, 2000, pp. 38-39).

Ya lo dijo Aristóteles (trad. en 1873, p. 42), la virtud está en el punto medio de dos vicios —trabajar hasta generar fatiga nerviosa y holgazanear—.

Una sociedad cansada

Las sociedades de hoy en día han pasado por un cambio de paradigma, ya el individuo no necesita ser vigilado constantemente, disciplinado por un agente externo, el filósofo Byung-Chul Han (2012) expone que la sociedad pasó de ser una sociedad disciplinaria, a una sociedad de rendimiento. Paralelamente, los sujetos ya no son de «obediencia», sino de «rendimiento» (p. 25).

Lo que enferma de depresión a las personas en la sociedad de rendimiento es el

mandato constante y cuasidivino de rendir cada vez más. A nivel cultural se observa cómo se ha aceptado la narrativa de que siempre se puede producir más, y como se puede, se debe. Hemos aceptado la idea de que nuestra vida debe estar enfocada a la producción y al consumo.

En el neoliberalismo actual, ya no necesitamos de un amo, un señor feudal o un capataz que nos explote, el individuo toma este rol y pasa a ser así, verdugo y víctima simultáneamente. Tanto ha resonado esa narrativa en el inconsciente colectivo que ahora ese «capataz» habita en nuestras mentes, nos ponemos la recompensa y nos damos de latigazos.

No obstante, en el esclavismo, el esclavo tenía claro que por más que trabajara, nunca iba a llegar a tener el mismo nivel de vida de su amo, por lo que trabajaba lo suficiente para no recibir latigazos. En el feudalismo, el siervo sabía que, por mucho que trabajara, nunca iba a gozar las mismas comodidades del señor feudal, entonces trabajaba lo necesario para pagar el tributo y poder mantener a su familia.

Lo bello y paralelamente cruel del capitalismo tardío es que se nos dice que todos los lujos y placeres están al alcance de todas las personas. Lo único que nos separa de estos fastuosos deseos, es el trabajo duro.

No obstante, cuando el individuo se ponga en contacto con la realidad material y observe que los datos de nuestro país no respaldan el mito de que puede conseguir todos los bienes o servicios si trabaja arduamente, es posible —y hasta deseable— que abandone esta creencia. El Coeficiente de Gini en el 2025 (Instituto Nacional de

Estadísticas y Censos), el cual mide la desigualdad económica, señala que en nuestro país existe una importante desproporción de ingresos entre sus habitantes.

Empero, las historias de individuos que fueron excepciones a la norma y se convirtieron en poseedores de ostentosas riquezas económicas, nos infunden el ánimo necesario para seguir creyendo en esa narrativa, lo que continúa perpetuando la «hegemonía».

La secularización del sacrificio: reflexiones finales

La rueda del capitalismo gira cada vez más rápido, para mantener este ritmo vertiginoso es necesario que el cansancio deje de considerarse una señal de límite y pase a asumirse como una condición normalizada de la existencia adulta.

Cuando el esfuerzo se vuelve virtud absoluta, el descanso nos puede parecer sospechoso. Y cuando esto sucede, la vida queda encadenada a una justificación permanente: hay que justificar el ocio, placer y la pausa. Como si vivir sin rendimiento fuera sinónimo de una existencia ilegítima.

La moral del esfuerzo no opera únicamente como una regla de conducta, sino que funciona como un relato simbólico que le da sentido a una realidad marcada por el desgaste físico y mental. En dicho relato, el sacrificio no es un costo indeseable, algo a mitigar, sino que se convierte en una virtud per se. No se trabaja solamente para vivir —o en el peor de los casos, sobrevivir—, sino para demostrar valor moral, el sufrimiento se vuelve prueba de legitimidad. En palabras más sencillas, el trabajo dignifica.

Entendido así, el esfuerzo adopta rasgos propios de una religión secular, no hay trascendencia prometida, pero sí una lógica de salvación que corre en paralelo, hay que esforzarnos hoy para merecernos el mañana.

El cansancio cumple con esa función del sacrificio, y la culpa por no ser productivo, lejos de extinguirse, se reproduce. El filósofo Walter Benjamin (1996) decía que el capitalismo no elimina la culpa, sino que la intensifica y la vuelve interminable (pp. 288-289). Siempre debemos de estar haciendo algo más para sabernos merecedores de no morirnos de hambre, o en todo caso, dotarnos de sentido.

Considero que esto genera un dilema al interiorizarse, esto debido a que pasa a funcionar como una autoexigencia moral. El sujeto se autoevalúa permanentemente, mide su valor como persona en función de cuánto aguanta, rinde y se esfuerza. Es por eso, que esta narrativa no puede coexistir con el entramado conflicto social, y no contento con ello, la termina traduciendo en un dilema individual, la desigualdad deja de pensarse como un problema estructural y se reinterpreta como diferencia de mérito, y esto, es desagradablemente violento.

El culto al sacrificio participa cuando convierte la vida agotada en una virtud. Una vez que ese suelo se vuelve fértil, es mucho más sencillo que germine la retórica del «vago, improductivo y el parásito». Estos no son solamente insultos, sino también piezas simbólicas que sostienen la hegemonía, porque permiten canalizar la frustración y la miseria hacia abajo y no hacia la superestructura.

En este punto, es preciso pensar en una posibilidad para resignificar el descanso mientras se vive bajo el sistema —algo similar a lo que planteaba Gramsci para derrocar la hegemonía—. No se huye primero para resignificar, se resignifica para poder huir —al menos parcialmente—. Esto no implica embellecer la holgazanería, ni romantizar la precariedad, implica algo más preciso y complejo: quitarle al sacrificio su aura moral, desacoplar el esfuerzo del valor, interrumpir la equivalencia tácita entre sufrir y merecer.

Lo que busco es modificar la pregunta de ¿por qué no doy más?, y cambiarla a ¿qué tipo de vida exige que no dé más? Desacralizando el sacrificio, se vuelve entonces, la fuga de la hegemonía imperante. Esto exige aceptar un límite sin culpa, rehabilitar el derecho a no poder rendir siempre y pensar esto no como derrota, sino como afirmación de una finitud que el sistema actual necesita negar.

Habitamos en una canica azul que viaja por la entropía del espacio, y sus clases dominantes nos quieren permanentemente cansados y cansadas, disponibles y culpables. La vida no debería de doler para poder ser legítima, el descanso no es un premio, es parte de lo humano. No venimos a este mundo a demostrarle nada a nadie, venimos a vivir.

Quizás, el primer paso para salir de esta «carrera de ratas» no sea correr más rápido, sino detenerse un segundo y preguntar con completa honestidad y humildad, ¿quién se está enriqueciendo con mi cansancio?, ¿trabajamos para vivir o vivimos para trabajar?

Referencias

- Aristóteles. (1873). *Ética a Nicómaco* (Trad. P. de Azcárate). Editorial Digital. https://www.imprentanacional.go.cr/editorialdigital/libros/literatura%20universal/etica_a_nicomaco_edincr.pdf
- Benjamin, W. (1996). *Selected Writings*. <https://cominsitu.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/06/walter-benjamin-selected-writings-volume-1-19131926-1.pdf>
- Fisher, M. (2014). Good For Nothing. *The Occupied Times*. <https://theoccupiedtimes.org/?p=12841>
- Graeber, D. (2018). *Trabajos de mierda: una teoría*. <https://comunizar.com.ar/wp-content/uploads/Graeber-David-Trabajos-De-Mierda-Una-Teoria.pdf>
- Gramsci, A. (1981). *Cuadernos de la cárcel*. https://www.abertzalekomunista.net/images/Liburu_PDF/Internacionales/Gramsci_Antonio/Cuadernos_de_la_carcel-Completo-6_Tomos-PAGINADO.pdf
- Han, B. *La sociedad del cansancio*. (2012). https://www.u-cursos.cl/facso/2019/2/ANT00009/1/material_docente/bajar?id_material=2888708
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (s. f). *Coeficiente de Gini*. Recuperado el 8 de enero de 2026 de <https://inec.cr/indicadores/coeficiente-gini>
- Keynes, J. (1933). *Essays in Persuasion*. <https://ia801502.us.archive.org/18/items/in.ernet.dli.2015.89977/2015.89977.Essays-In-Persuasion.pdf>
- Oxfam Intermón. (2024). *Oxfam Intermón afirma que el 1 % más rico posee más riqueza que el 95 % de la población mundial, mientras “la sombra de la oligarquía global se cierne sobre la Asamblea General de las Naciones Unidas”*. <https://www.oxfamintermon.org/es/nota-de-prensa/oxfam-intermon-afirma-1-mas-rico-posee-mas-riqueza-95-poblacion#>
- Russell, B. (2002). *La conquista de la felicidad*. <https://tavapy.gov.py/biblioteca/wp-content/uploads/2023/01/RussellB-La-conquista-de-la-felicidad.pdf>
- Smail, D. (2025). *Power, interest and psychology: elements of social materialist understanding distress*. https://oceanofpdf.com/Fetching_Resource.php
- Taylor, A. (2018) The Automation Charade. *Logic(s)*, (5). The Automation Charade <https://logicmag.io/failure/the-automation-charade/>
- Walo, S. (2023) “‘Bullshit’ After All? Why People Consider Their Jobs Socially Useless.” *Sage Journals*, (37). <https://journals.sagepub.com/doi/>
- Weber, M. (1904). *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. https://www.solidaridadobrera.org/ateneo_nacho/libros/Max%20Weber%20-%20La%20etica%20protestante%20y%20el%20espíritu%20del%20capitalismo.pdf

Jose Andrés Hernández Seas, Costarricense, es estudiante de Derecho de segundo año, en la facultad de Derecho de la Universidad de Costa Rica y estudiante de Economía de tercer año, en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Costa Rica. Además, es miembro observador de la Revista Estudiantil Hermenéutica desde el año 2025. Correo: jose.hernandezseas@ucr.ac.cr