



ANSIEDAD INSTANTÁNEA

La mensajería *online* y la conexión permanente están generando ejércitos de *chequeadores* compulsivos. Cómo evitar vivir pendientes de la respuesta digital inmediata

POR MARTINA RUA | ILUSTRACIÓN ALMA LARROCA

13.01 Avisame cuándo te puedo llamar, hijo, beso, mamá

13.03 ¿Por qué me hacés esto? me da apagado

13.07 Tres SMS. Contestame, Mariano. ¿Qué pasó? Me va a dar un infarto

13.08 Mariano, está yendo tu papá, no te importa nada

13.08 ¿Qué es esta locura? Me estaba bañando, mamá

La velocidad que le imprimió la tecnología a nuestras comunicaciones genera expectativas de respuesta que muchas veces no se cumplen y que generan grandes niveles de angustia e incertidumbre. Hoy, dos minutos pueden parecer demasiado tiempo de espera para recibir una respuesta. Para agregarle paranoia al asunto, muchos servicios digitales

(mails, chats, redes sociales) ofrecen la posibilidad de saber cuándo el destinatario abrió o vio el mensaje enviado. Y ahí el panorama se agrava, porque el emisor se siente defraudado: *no le interesa lo que le digo, no me quiere, algo anda mal.*

“La ansiedad es una sensación normal al servicio de la autoconservación de la especie. De no tenerla moriríamos cruzando la calle, sin detenernos a tiempo cuando un auto no frena. Pero cuando aumenta sus niveles y ello interfiere con las actividades cotidianas, puede ser que se trate de una ansiedad patológica”, describe Gabriela Martínez Castro, directora del Centro Especializado en Trastornos de la Ansiedad (Ceeta). Según Castro, son cada vez más las personas que se acercan al centro para hablar de su conducta adictiva a la conexión a Internet y la ansiedad que las comunicaciones

instantáneas generan. “Cuando no tienen conexión expresan sentir falta de control de las situaciones, es decir, presumen que ocurrirá lo peor, por no tener la información necesaria para controlarlas”, describe Castro.

Pero mirar el teléfono diez veces en una hora, contrariamente a lo deseado, genera una sensación de ralentización del tiempo que aumenta la ansiedad. “Hoy consideremos la velocidad como un valor: si trabajás rápido, sos más efectivo; si ascendés rápido en tu carrera, sos mejor que otros. Y el desarrollo tecnológico, producto de los valores de los hombres, hizo realidad un concepto que era ridículo hasta hace poco: el de la instantaneidad”, enmarca el tema Ana Prieto, periodista, autora de *Pánico, Diez minutos con la muerte* (Marea), libro donde describe los padecimientos físicos y psíquicos de quienes se enfrentan con la ansiedad y el pánico.

Para Prieto, las tecnologías que hacen posible las comunicaciones instantáneas funcionan como *tranquilizadores*, en la medida en que nos dan una ilusión de control sobre una incertidumbre. “Una madre chequea WhatsApp, se fija si su hijo estuvo conectado hace poco y tiene la prueba de que está vivo. Nos acostumbramos, así, a una dinámica circular de comunicación, velocidad y control que tomamos como natural, pero basta que algo falle (que tarde un e-mail, que no ande el 3G) para que la situación se vuelva insostenible y sintamos, literalmente, que todo está mal”, describe Prieto.

En casos extremos, la ansiedad puede aumentar hasta el punto de llegar a crisis de pánico, cuando el individuo no logra la conexión o respuesta deseada. Se trata de personas muy controladoras, nerviosas y más bien pesimistas. “Tengo una paciente que se baña con el teléfono en el borde de la bañera para no perder ningún mensaje de sus grupos sociales y un hombre que se ejercita en el gimnasio con el teléfono en la mano por si algo malo pasa en su casa con sus hijos”, cuenta Castro de Ceeta. Según la especialista, se puede ejercitar el control de la ansiedad intentando detectar y corregir los pensamientos negativos, de tipo anticipatorios, que terminan por darle un tinte catastrófico a los eventos por ocurrir.

Offline

Pero desaprender la dependencia exagerada con los dispositivos y la conectividad no es tarea sencilla, por eso se recomienda empezar con pequeñas metas. Ana Prieto recomienda no chequear los correos hasta después de una hora de haberse levantado, dar un espacio mínimo de tolerancia de 30 minutos para que contesten un SMS y tener horarios de no uso de la tecnología, como método preventivo de la ansiedad y del deterioro en las relaciones sociales, familiares y laborales. Esos momentos pueden coincidir con los horarios de comida, ocio con los hijos, salidas sociales, tareas laborales o académicas (ver recuadro).

Daniel Bogiaizian, presidente de la Asociación Argentina de Trastornos por Ansiedad y autor del libro *Preocuparse de más* (Editorial Lumen), recibe cada vez más consultas relacionadas con dependencias a *respuestas instantáneas*. Según el experto, un buen comienzo es tratar de generar expectativas más rea-

Carrera demente

► No controlar el tiempo de manera repetida. La focalización de la atención en el paso del tiempo, el chequeo y rechequeo influyen en la percepción que tenemos de la velocidad a la que suceden las cosas.

► No controlar el tiempo en situaciones que tienen un inicio y un final pautado. Por ejemplo, un viaje en avión, en el cine, etcétera.

► Hacer actividades breves mientras se esperan respuestas tecnológicas.

► No prender el cronómetro mental cuando aparece la idea. Desde la idea hasta poder ejecutar la acción, media un tiempo que no debe ser contabilizado. Por ejemplo, pensar en enviar un e-mail preguntando algo y obtener la res-

puesta no son el mismo acto.

► Pautar pequeños espacios de tiempo sin tecnologías. Ocio con los hijos, momento de comida, actividad física.

► Pensar siempre en la respuesta más probable primero, y no elucubrar escenarios catastróficos que no suelen estar ligados a la realidad.

listas de la respuesta del otro. “El destinatario no necesariamente tiene que entender que precisás la respuesta ya. Cuando uno manda un mensaje a la espera de respuesta, piensa que ya todo está sucediendo, pero del otro lado puede haber miles de situaciones que demoren la respuesta al mensaje. Hay que tratar de pensar el escenario más simple, porque por lo general va por ahí: *No tenía el celu encima, estaba atendiendo a los chicos, no lo oí, lo dejé en vibrador*, recomienda Biogiaizian, que advierte que la interacción con dispositivos tecnológicos seguirá aumentando.

No anticiparse negativamente a los hechos ni naturalizar la distorsión del tiempo son, según Gabriela Castro, dos claves para cambiar nuestra relación con el uso de las tecnologías. “Que sea un mensaje de tipo instantáneo no implica una respuesta instantánea. El receptor puede estar desconectado por motivos que no son negativos ni catastróficos. Tener en cuenta que en esta época, que transcurre muy velozmente, somos nosotros quienes tenemos una

percepción distorsionada del tiempo. Algo que ayuda a ganar paciencia es hacer pequeñas tareas mientras se aguardan respuestas tecnológicas, como leer una revista, ordenar algo en la casa o escuchar música”, concluye.

Y ahora, contra el psico reloj y con nuevas herramientas, queda darle una posibilidad a un círculo de comunicación más factible, real y saludable que generará menos angustia e incertidumbre: mensaje, paciencia, respuesta. ●