



Atrapados por la impaciencia

En la segunda década del siglo XXI todo va mucho más rápido que hace 50 años, en los años 70' del pasado siglo. Las aplicaciones de mensajería o email permiten comunicaciones más rápidas, hay muchos más vuelos y redes de trenes de alta velocidad y tardamos mucho menos en acceder a información que hace décadas. Sin embargo, todos esos avances no han hecho que nuestra sociedad se sienta más calmada o disponga de más tiempo. Por el contrario, cada vez existen más problemas de salud mental por estrés y cada vez somos una sociedad más impaciente, más intranquila por cosas que nos molestan o no acaban de llegar.

En la rueda del hamster de la velocidad

Oliver Burkeman reflexiona en su libro "Gestión del tiempo para mortales" (Planeta, 2022) sobre cómo esta impaciencia se relaciona con nuestro bienestar emocional: "A medida que el mundo acelera cada vez más, llegamos a creer que nuestra felicidad, o nuestra supervivencia económica, depende de que seamos capaces de trabajar y movernos y hacer que las cosas pasen a una velocidad sobrehumana".

E incluso afirma que "nos esforzamos por librarnos de la ansiedad, pero el resultado es que sufrimos más ansiedad aún, porque cuanto más rápido vamos, más evidente se hace que no conseguiremos nunca hacer las cosas tan deprisa, o que el mundo las haga tan deprisa como creemos".

La tecnología, omnipresente en la sociedad, ha fomentado una cultura de la comunicación y la gratificación instantánea. Y ya hay estudios que demuestran el estrés que generan con su uso. Por ejemplo, [un estudio de la Universidad de California](#) demostró que las personas que revisan su correo electrónico constantemente experimentan mayores niveles de estrés que aquellos que no tienen esa costumbre tan arraigada. Gloria Mark, profesora que dirigió esta investigación, lleva años alertando de cómo nuestros recursos cognitivos se ven mermados ante esta velocidad e inmediatez que nos propone el uso de nuevas tecnologías.

Consecuencias negativas para nuestra salud

La impaciencia dificulta nuestra concentración, provoca mayores niveles de frustración e irritación, nos hace tomar decisiones más impulsivas y nos agota física y mentalmente. Diferentes investigaciones apuntan que vivir continuamente con estrés contribuye a la depresión o el insomnio, en el plano mental, y aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares u obesidad, en el plano físico.



La paciencia tiene mala prensa

En un momento como este la paciencia no es una virtud con buena prensa. Demandamos todo para ya. Sin embargo, y como dice Oliver Bukerman en su última obra, *“a medida que la sociedad se acelera, algo cambia; en cada vez más contextos, la paciencia se convierte en una forma de poder”*. En un mundo dominado por la prisa, la capacidad de resistirse al ansia de hacer las cosas más rápido es una forma de procurarse cierto control sobre el mundo, de hacer el trabajo que importa y de extraer cierta satisfacción del proceso mismo.

Bukerman destaca que detrás de nuestro afán por superar obstáculos subyace el imaginar un escenario sin problemas. Pero siempre surgirán alteraciones en el camino. Es más práctico pensar en los problemas como algo que requiere nuestra atención y que también dota de sentido a nuestras metas o retos.

Ideas para navegar a contracorriente

Cada vez son más los expertos que aportan soluciones para tratar de aplacar esta cultura de la inmediatez y la velocidad que tienen consecuencias negativas para nuestra salud. Entre las ideas más repetidas está trabajar la atención plena, la consciencia de las propias acciones, alejándonos de la multitarea; o trazar límites en el uso de la tecnología no tiene que ser algo que nos acompañe en todo momento y en cualquier lugar





Fraternidad

Muprespa

Fraternidad-Muprespa, Mutua Colaboradora
con la Seguridad Social, 275.

Síguenos en redes sociales

