

Estoy en bancarrota... digital



Marta Romo
Socia-directora de Be-Up

Conectados a toda hora, siempre disponibles y dominados por una necesidad de consultar continuamente el correo y las redes sociales, vivimos un momento fascinante y a la vez peligroso por el impacto que puede tener en nuestra salud. Dificultades con el sueño, dolores de cabeza, cansancio continuado, irritabilidad, fallos en la memoria, ansiedad, necesidad de perder el tiempo antes de hacer algo importante, dolores en articulaciones... son trastornos frecuentes a los que no somos ajenos por el impacto constante de la conectividad en nosotros.

Seguro que en alguna ocasión, o en muchas, el exceso de correos electrónicos acumulados sin contestar en la bandeja de entrada ha podido contigo. Si es así, es que sufres el *Email bankruptcy* o *bancarrota por email*. Acuñado por la profesora Sherry Turkle del MIT en el año 1999, que investigó sobre el impacto de las nuevas tecnologías en el hombre, cuando internet era todavía un extraño en nuestras vidas. La idea es simple, es como declararse en bancarrota pero no por la pérdida de dinero, sino por la pérdida de control ante el exceso de correos.

La ansiedad ante la bandeja de entrada llena es apenas una de las evidencias del tecnoestrés o estrés digital. Expertos neurólogos han demostrado cómo la hiperconexión y

Expertos neurólogos han demostrado cómo la hiperconexión y las distracciones permanentes, impactan directamente en nuestra biología cerebral.

las distracciones permanentes, impactan directamente en nuestra biología cerebral. Cada vez somos menos capaces de concentrarnos en tareas que llevan tiempo y demandan gran atención. Este es uno de los grandes problemas que tienen nuestros jóvenes, hoy en día, la dificultad con la densidad atencional. La psicóloga especialista en estrés Elena Weintraub habla incluso de la sobreestimulación permanente a la que estamos sometidos por la hiperconectividad, la incapacidad de procesar tanta información y cómo esto puede afectar a nuestro sueño.

¿Cómo evitar que esta hiperactividad e hiperconectividad nos bloquee y nos deje en bancarrota? Resulta difícil hablar de una receta mágica, básicamente por el círculo vicioso que se genera cuando lo que genera ansiedad —la conexión continua— es la vía de escape para esa misma ansiedad. En este sentido, podemos hablar de cierto comportamiento adictivo, generado por el hábito de la conectividad adquirido, que puede generar incluso cierto síndrome de abstinencia ante la ausencia de conexión.

Adaptación es la palabra clave, aceptar que no podemos

Adaptación es la palabra clave, aceptar que no podemos responder a todas las demandas de nuestro mundo virtual, contribuye a relajarnos.

responder a todas las demandas de nuestro mundo virtual, contribuye a relajarnos. Descubrir que no somos tan imprescindibles y que si no contestas a todos los emails, no tiene ninguna consecuencia ya que en la mayoría de ocasiones estás en copia o no puedes aportar nada. Buscar la productividad de tareas, reduciendo la cantidad también ayuda, menos es más para nuestro cerebro. Buscar la productividad personal tiene que ver con dedicar menos recursos para conseguir nuestros objetivos y eso pasa necesariamente por la planificación y la reducción. No se trata de aumentar cada día, sino de disminuir cada día. Eliminar lo superfluo, lo que no aporta nada. Hacer menos no es vagancia, esto resulta difícil de aceptar porque nuestra cultura recompensa el sacrificio personal en lugar de la productividad personal.

Si queremos aprovechar mejor nuestros recursos necesitamos, además una dosis importante de descanso, el interés y la energía son cíclicos y necesitan renovarse. Al igual que tenemos el ciclo circadiano del sueño y necesitamos un mínimo de horas para dormir, también tenemos un ciclo de atención. Por otra parte, la práctica sostenida de algún deporte aeróbico, puede ayudarnos significativamente a drenar esa ansiedad o sensación de descontrol que podemos sentir al estar ante tantos estímulos. La práctica deportiva en sí misma es una de las mejores válvulas de escape que existe, ya que con su realización eliminamos muchos de los efectos causados por las situaciones de estrés y conseguimos un estado de relajación que nos hace sentir mucho mejor. Además, el ejercicio libera en nosotros la hormona de la felicidad, por lo que además, contribuimos a sentirnos mucho mejor, y sobre todo, a olvidarnos de la bancarrota. ■

