

		Tirada: 253.406 Difusión: 212.202 (O.J.D) Audiencia: 742.707	Sección: - Espacio (Cm_2): 799 Ocupación (%): 71% Valor (€): 4.250,56 Valor Pág. (€): 5.980,70 Página: 86	
Cataluña Diaria	General	18/05/2013	Imagen: Si	



ES-
18 DE MAYO DEL 2013

12

Nuevos desafíos, nuevas dolencias

Tecnoestrés, dícese de la tensión producida por la creciente cantidad de tecnología que usamos en la vida cotidiana. Es uno de los nuevos problemas psicológicos surgidos por las necesidades del mundo moderno y que necesita una atención en aumento

Texto Luis Muiño, psicoterapeuta

Imagine que está trabajando en su despacho. Mientras termina un informe en su ordenador aprovecha para redactar e-mails para las personas que tiene a su cargo trasmitiéndoles las actividades del día. En ese momento, aparece la petición de una videoconferencia con su superior inmediato que se encuentra de viaje en Estados Unidos. A la vez, suenan el teléfono fijo (le llama su hijo que no ha podido ir al colegio porque está enfermo y se aburre) y su móvil personal (una persona a la que hace tiempo que no ve le dice que va a venir a su ciudad). Además, le están entrando continuamente mensajes de la cena con amigos que tiene esta noche, su agenda electrónica le avisa de una cita que ha olvidado, lee una noticia en internet que afecta a su economía... ¿Cómo reacciona?

Las estrategias para afrontar esta sucesión de

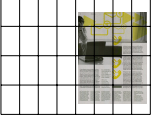
acontecimientos varían de una persona a otra. Pero hay algo seguro: en ese momento, estará sufriendo tecnoestrés. La tensión producida por la creciente cantidad de tecnología que usamos en la vida cotidiana es uno de los nuevos problemas psicológicos creados por las necesidades del mundo moderno. Los expertos en salud mental lo consideran ya un trastorno suficientemente importante como para escribir libros: los psicólogos Michelle Weil y Larry Rosen analizaron por ejemplo este fenómeno en *TechnoStress: Coping with technology at work, at home, at play...* (Tecnoestrés, apañárselas con la tecnología en el trabajo, en casa, a la hora de jugar).

Según Rosen y Weil, "la tecnología puede ser buena. Puede ahorrarnos tiempo. Y puede hacernos trabajar mejor, de manera más eficiente. Pero uno debe establecer límites muy claros". Para fijar esa frontera a partir de la cual su uso puede resultar perturbador, debemos sintonizar con nuestras reacciones para saber si nosotros controlamos la tecnología o es esta la que marca nuestros ritmos vitales. Y un reciente estudio del National Institute of Health (EE.UU.) mostraba una de las consecuencias del tecnoestrés. Según esta investigación, la región del cerebro que maneja el comportamiento multifuncional (llevar a cabo varias tareas a la vez)

funciona por un mecanismo llamado bifurcación. Gracias a esa estrategia, podemos distraer temporalmente nuestra atención, concentrarnos en otra actividad y luego volver a la inicial sin problemas. Cuando existe sobrecarga de tareas, esa zona del cerebro almacena todas las actividades no finalizadas en espera de un buen momento para resolverlas. Si no ha sido posible a lo largo del día, el cerebro puede ordenar su terminación por la noche, manteniendo nuestra mente activa e impidiéndonos dormir. En resumen, parece que una de las consecuencias del tecnoestrés no controlado podría ser la disgregación mental. Paradójicamente, las máquinas inventadas para facilitar nuestra comunicación y nuestro pensamiento podrían servir para todo lo contrario.

¿ES TAN BUENO ADAPTARSE?

El escritor James Thurber clamaba iracundo: "Vosotros táláis los árboles para construir los edificios para los hombres que se han vuelto locos por no haber podido ver los árboles". Todos hemos sentido, en algunos momentos de nuestra vida, la sensación de que "las reglas del juego

	Tirada: 253.406	Sección: -	
	Difusión: 212.202 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 799	
Cataluña Diaria	Audiencia: 742.707	Ocupación (%): 71%	Imagen: Si
	18/05/2013	Valor (€): 5.553,20 Valor Pág. (€): 7.813,15 Página: 87	

13
EN FAMILIA



trabajo por las horas en que es más fácil justificar las ausencias del hogar. Cambian las costumbres y varían las repercusiones psicológicas. En el *amor on line* el físico no es tan importante y enseguida se establece una comunicación profunda..., lo que puede resultar frustrante si acaba disolviéndose sin haberse concretado.

Cualquier modo de relacionarnos optimiza ciertas variables y fomenta aspectos de nuestra personalidad. Pero también nos exige poner en juego estrategias de resolución de problemas que no eran las habituales: el conflicto surge mientras intentamos adaptarnos. A pesar de lo que afirman los agoreros, el mundo no empeora, simplemente cambia. Las exigencias psicológicas son distintas y también lo son los problemas que surgen cuando nos faltan factores de adaptación al medio. Es cierto que la sociedad actual nos exige cultivar determinadas variables. Pero eso ha ocurrido en todas las épocas.

El historiador Theodore Zeldin nos sorprende en su *Historia de la vida íntima* con una reflexión paradójica. Según este autor, en el México azteca la mayoría de los esclavos se ofrecía a serlo voluntariamente. La causa es que no habían sabido gestionar su adicción al patolli, el juego de pelota nacional. En su cultura todo el mundo aprendía desde la infancia a jugar y a arriesgar sus posesiones. Y en la madurez, ante la cantidad de deudas acumuladas, preferían ofrecerse como siervos a los grandes señores que ser condenados a muerte.

Curiosidades tales, incomprensibles para un hombre del siglo XXI, nos recuerdan que es imposible ►

Como cualquier avance tecnológico, los ordenadores nos traen oportunidades psicológicas pero nos crean necesidades de afrontamiento para las que, muchas veces, no estamos preparados. Otro ejemplo es el *amor on line*: una encuesta realizada por la Asociación Estadounidense de Terapia Familiar y de Pareja calculaba ya en el año 2006 que un 45% de los hombres y 35% de las mujeres había mantenido al menos una vez un vínculo afectivo únicamente por internet, sin conocerse físicamente. De hecho, según dejó escrito la ya fallecida psicóloga Shirley Glass (autora del libro *Not just friends*) el fenómeno tiene más extensión que el anterior asunto que preocupaba a las parejas en EE.UU.: el *amor laboral* o *amor de 5 a 7*, que es como se denominaba a las relaciones con compañeros de

EL CEREBRO NOS PERMITE OLVIDAR UNA TAREA Y RETOMARLA MÁS TARDE

DE UNA CULTURA GRUPAL SE HA PASADO A UNA MÁS INDIVIDUAL

social" son absurdas y hemos intentado negarnos a aceptarlas. Sin embargo, cuando se estudia la salud mental de forma evolutiva, se da por hecho que adaptarse a los cambios sociales es la mejor estrategia. De hecho, muchos autores proponen la falta de compenetración con el entorno como criterio de problema psicológico: si la forma de comportarse, sentir o pensar de una persona hace que choque con su medio o produce ese resultado en los demás, entonces tendría un problema de salud mental. Un ejemplo es Cecile Rausch Herscovici, de la Universidad del Salvador, que propone como criterio de trastorno la falta de normatividad. "El hombre normativo es capaz de utilizar nuevas normas en función de las fluctuaciones de sus requerimientos externos e internos. La persona que no lo consigue tiene un problema".

Una persona estaría perturbada si estuviera limitada por criterios rígidos, si no pudiera adaptarse al medio. Pero evidentemente, ese criterio, llevado al límite, es muy polémico. ¿La sumisión a las reglas sociales es un buen criterio de salud mental? ¿Están más trastornados los rebeldes que los que optan por el conformismo? La dificultad para definir los trastornos psicológicos ha llevado a la salud mental a funcionar siguiendo un criterio más subjetivo: el sufrimiento. Una persona "desadaptada" solo tiene un problema si se siente mal—o causa dolor psíquico en los demás— por culpa de su falta de adaptación a ciertas reglas sociales. En caso contrario, cuando la persona acepta las consecuencias de la ruptura de las reglas y no produce sufrimiento, no se puede hablar de problema psicológico.

		Tirada: 253.406 Difusión: 212.202 (O.J.D) Audiencia: 742.707	Sección: - Espacio (Cm_2): 797 Ocupación (%): 70% Valor (€): 4.238,65 Valor Pág. (€): 5.980,60 Página: 88	
Cataluña General Diaria		18/05/2013		Imagen: Si

LOS HUMANOS TENEMOS PROBLEMAS CONTINUOS QUE ELEVAN EL ESTRÉS



► ponernos en la piel de los seres humanos de otras épocas y saber qué les exigía, a nivel psicológico, la sociedad en la que vivían. No podemos ni imaginarnos el nivel de violencia que se ha vivido en otros momentos de la historia, la presión social que suponían las sociedades cerradas, los desequilibrios de poder y sus consecuencias para la salud mental o el inmenso aburrimiento que se debió padecer en muchas épocas de la humanidad. El material con el que se fabrican los trastornos mentales es la conducta humana desajustada. Y estar desadaptado es un problema que tiene que ver con la época y el lugar, es decir, con la influencia de miles de variables psicológicas: desde el modelo de pareja hasta la forma de comunicarse, desde los rituales de paso a la madurez hasta la relación cultural con los sueños.

Sólo podemos especular con el tipo de problemas psicológicos que tuvieron otras sociedades, porque cada época crea nuevas enfermedades y acaba con las anteriores. Sin embargo, los nuestros los podemos ver día a día y por eso nos parecen abrumadores. Nos damos cuenta de que la tanorexia (obsesión por el bronceado), el síndrome de la falta de diagnóstico (ansiedad por la dificultad para asumir que los médicos pueden tardar en diagnosticar nuestros síntomas) o la vigorexia (adicción al ejercicio físico) son característicos de nuestra época, pero nos cuesta imaginarnos problemas adaptativos similares para otros momentos históricos. Sabemos que algunos jóvenes actuales dejan de comer los fines de semana para poder beber más y le ponemos nombre: *drunkorexia*. Pero no tenemos nombres para muchas de las epidemias psicológicas del pasado. Sin una estructura global es muy difícil entender los problemas de salud mental.

Pero hay un concepto que ayuda a entender estos cambios psicológicos. Lo que estamos experimentando es la transición de una sociedad más colectivista hacia una cultura más individualista. O, en los términos acuñados por el psicólogo Geert Hofstede, autor de *Software of the mind*, el paso del alocentrismo (psicología centrada en el grupo) al idiocentrismo (en el individuo).

En las primeras –que han sido las predominantes hasta mediados del siglo XX– los miembros tenían siempre como referencia lo comunal. Existían menos problemas de soledad, pero había muchos más trastornos relacionados con la presión de grupo o la falta de estimulación vital. De hecho, en la literatura (que se puede tomar como reflejo de los problemas de otras épocas) hay continuas referencias a la falta de libertad y a la negación del sentimiento de hedonismo que imponían estas sociedades. El “buen nombre” de la familia era lo más importante y salirse de la norma podía llevar al colapso psicológico porque en ese tipo de sociedades, como decía G.M. Mead, “la persona no es algo que exista primeramente para entrar después en relación con los otros, sino que se convierte en un remolino en la corriente social, es decir, una parte de la corriente”.

En las culturas individualistas predominantes en el mundo actual, por el contrario, se valora más la independencia y la autosuficiencia: nadie quiere

CADA ÉPOCA CREA NUEVAS DOLENCIAS Y ACABA CON LAS ANTERIORES

depender de nadie. Y por eso en nuestra época hay más sensación de libertad pero aumentan los trastornos relacionados con la soledad (depresión), el miedo que produce la carencia de una manera única de afrontar los problemas (ansiedad), los problemas relacionados con la importancia de la imagen (trastornos de alimentación), los problemas para sobrellevar la continua tensión interpersonal (problemas de asertividad y habilidades sociales) y, en última instancia, el estrés.

En las sociedades idiocéntricas es frecuente sentir que no tenemos recursos suficientes para afrontar las situaciones porque sólo podemos disponer del propio ingenio. En las culturas egocéntricas es menos frecuente encontrar personas que nos ayuden o normas de comportamiento claras y eficaces en toda ocasión. Y eso nos produce una tensión constante que se ha convertido en el mayor problema de nuestra época y que, probablemente, será el gran tema de la salud mental del futuro.

Verano del 2007. Todos los medios de comunicación hablan de la noticia: un exitoso alto ejecutivo español residente en Inglaterra ha matado a martillazos a su hija de dos años. Nadie pudo saber muy bien lo que ocurrió, sin embargo, todos los comentaristas hablaron de estrés. El puesto de trabajo que ocupaba esta persona, las presiones a las que estaba sometido, el dinero que se jugaba en cada operación, el hecho de estar fuera de su país de origen... Para el imaginario colectivo, fue fácil pensar en la tensión excesiva como causa probable.

Este síndrome está continuamente presente en nuestra sociedad. Según la Sociedad Española de Estudios del Estrés, más de la mitad de los ciudadanos de este país ha padecido o padece este síndrome en exceso. El biólogo Robert Sapolsky, autor de *¿Por qué las cebras no tienen úlceras?* (Alianza Editorial), explica esta presión que sólo padecemos algunos mamíferos: “Al ser más inteligentes, los primates resuelven en menos tiempo sus necesidades básicas y tienen más tiempo libre. En vez de estar continuamente pendientes de factores que son vitales, como la alimentación o huir del enemigo, están sometidos en mucha mayor medida a factores estresantes derivados de sus relaciones sociales. El problema es que estas respuestas se tienen que dar ante temores más indefinidos y complejos y, además, se preparan con más antelación. Esos tres factores hacen que pasemos del estrés puntual al estrés global. Y para este último, nuestro organismo está menos preparado”. A medida que la sociedad se va haciendo idiocéntrica e individualista, las necesidades psicológicas tienen que ver con la capacidad de tolerar el estrés continuo e indefinido. Como nos recuerda Salosky, una cebra puede padecer la tensión puntual de ser perseguida por un depredador: o muere o se libra de él, pero la presión mental termina. Nosotros, sin embargo, tenemos problemas continuos que elevan nuestro estrés todo el tiempo. Y las enfermedades de la mente moderna se relacionan con los momentos en que no podemos con esa presión.

Por otra parte, la sociedad actual es una cultura de

 Cataluña Diaria	General	Tirada: 253.406 Difusión: 212.202 (O.J.D) Audiencia: 742.707 18/05/2013	Sección: - Espacio (Cm_2): 376 Ocupación (%): 33% Valor (€): 2.614,27 Valor Pág. (€): 7.813,16 Página: 89	
			Imagen: Si	

EL "QUÉ DIRÁN"

Los agoreros y catastrofistas tienden a demonizar las sociedades individualistas porque, para muchos de ellos, las culturas colectivistas siguen siendo el escenario bucólico de la felicidad. Una de las razones que han contribuido a esta mitificación es que los inconvenientes de las sociedades alocéntricas son menos obvios. Un ejemplo es la presión social: cuanto más colectivista es un ambiente, más opresivo resulta para aquellos que se salen de la norma. Sin embargo, es

habitual que las personas que viven esa influencia del grupo no sean conscientes de ella. Si preguntamos a los miembros de una sociedad alocéntrica por qué no hay nadie *diferente*, responderán "porque ninguno queremos serlo: no nos apetece". Sin embargo, hay investigaciones que demuestran que lo que está ocurriendo es que han interiorizado la norma. No hace falta presionarlos para ser iguales: su mente ya ha sido adaptada para responder a las reglas sociales.

El experimento más famoso sobre este tema lo efectuó Solomon Asch, profesor de la Universidad de Harvard. A un grupo de personas se les pedía que hicieran una tarea sencilla que consistía en comparar líneas de diferente tamaño. Cuando los voluntarios respondían individualmente no tenían ningún problema en resolverla. Pero cuando otro grupo llevaba a cabo la labor en grupo, las cosas cambiaban radicalmente. El voluntario era introducido

en una fila con cómplices del experimentador y veía cómo todas las personas que iban delante de él daban una misma respuesta claramente incorrecta. Cuando llegaba su turno, respondía de forma titubeante influido por los demás. De hecho, el 76% de los sujetos adoptó en alguna ocasión la opción errónea que habían escogido los que le antecedian y por la que nunca hubieran optado estando solo. Lo más impactante es que, al ser interrogadas, muchas

de esas personas estaban convencidas de "haber visto claramente" que esa era la respuesta correcta: la presión social había distorsionado su percepción. El experimento demuestra hasta qué punto nos influyen los que nos rodean. Cuando se convierte en apremiante, cuando necesitamos de los demás para sobrevivir o cuando sería impensable vivir sin la aprobación social.

sobreestimulación. Eso produce ventajas (la mayor apertura a la experiencia, la posibilidad de elegir sentidos vitales distintos...), pero también nuevas necesidades adaptativas. El psicólogo Stanley Milgram, estudioso de esos temas, sostiene que el mundo actual somete a las personas a un aluvión que desborda el potencial humano de procesamiento de la información. Es decir, hay demasiadas cosas y no pueden atenderse todas. Por eso necesitamos poner en marcha mecanismos de adaptación e ignorar todo aquello que no sea relevante. El ejemplo que él utiliza es que podemos ver un taxi que se acerca entre una multitud de coches mientras ignoramos a un hombre tendido en la acera que creemos que está borracho. El resultado es, en gran parte, esa

sensación de soledad que a veces podemos sentir y el bloqueo (que puede llevar a las crisis vitales) ante la continua necesidad de elegir. A cambio, nos libramos de la atención (y por lo tanto, del cotilleo) que ahogaba a muchas personas en las culturas colectivistas.

El físico Niels Bohr decía que "predecir es muy difícil, y sobre todo el futuro". No sabemos hacia dónde irán las necesidades de la salud mental y, por lo tanto, no podemos saber qué problemas psicológicos surgirán en los próximos tiempos cuando no seamos capaces de adaptarnos puntualmente a algunos de esos requisitos vitales. Pero podemos especular, por todos estos datos, que algunas de estas

variables se proyectarán hacia delante. Viviremos, tal vez, en una sociedad más individualista y con más estimulación vital. Disminuirán los problemas relacionados con la presión social y el hastío. Y aumentarán los malos momentos vitales cuando no seamos capaces de relacionarnos a nivel de igualdad (problemas de asertividad, dificultad para elegir parejas y amigos...) o nos cueste concentrarnos ante el maremágnum de estímulos (la dispersión es uno de los grandes problemas de la mente actual). Si es así, viviremos en un mundo más estresante y complicado, pero también más libre y apasionante. ■

¿Es usted víctima del tecnostres?

Opine en lavanguardia.com/estilos-de-vida