

## Estrés digital, un mal del siglo XXI

Conectados a toda hora, siempre disponibles y dominados por una compulsión a chequear continuamente el mail y las redes sociales, vivimos una época en que las demandas crecientes de la vida virtual comienzan a tener impacto en la salud: problemas de sueño, dolores de cabeza, ansiedad y angustia son trastornos frecuentes a los que los argentinos, con un récord regional de 27 horas mensuales de conexión promedio, no son ajenos

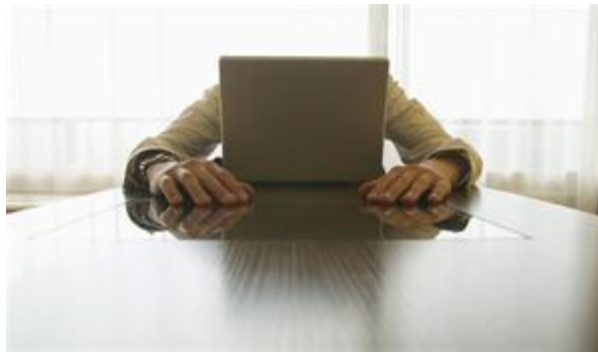


Foto: PAUL HARDY/CORBIS

Quién pudiera. Defaultear. Irse a la quiebra. Declararse en bancarrota. Pero no por falta de dinero sino por el exceso de e-mails acumulados sin contestar en la bandeja de entrada. **E-mail bankruptcy** es el concepto. No es nuevo: lo acuñó en 1999 la profesora Sherry Turkle del Massachusetts Institute of Technology (MIT), que se puso a estudiar la relación entre las nuevas tecnologías y los usuarios de aquellos días, cuando la Red hacía poco que se había instalado.

La idea es simple pero audaz. Totalmente vigente para valientes al borde del **estrés digital, la nueva enfermedad que afecta a millones, no importa la edad, desde que Internet es cada vez más ubicua.**

**Cuando la cantidad de e-mails se hace inmanejable y el estrés empieza a crecer ante la tarea imposible de leer y contestar todo lo que llega, la opción que se plantea es drástica: borrar todos los mensajes o, directamente, cerrar la cuenta.** Utopía perfecta.

"Obvio", responde el *country manager* de ComScore, una de las compañías globales líderes en mediciones de audiencia en Internet, el argentino Sebastián Yoffe, **cuando se le pregunta si lo estresa la acumulación de emails en su bandeja de entrada. Son las 11.40 y ya recibió unos cuarenta emails nuevos. Llegarán a cien a lo largo del día. "Pero no me puedo declarar en bancarrota de emails. Tengo responsabilidades"**, aclara.

Entre los que sí se animaron está el abogado y profesor en leyes de Harvard Lawrence Lessig, un superespecialista en el tema del copyright libre en Internet.

**Lessig llevó la idea del default de emails a su máxima expresión. "Queridos todos -empezaba el email que envió en 2004 a aquellos que le habían enviado un mensaje pero que todavía no habían recibidos respuesta-, me disculpo pero me estoy declarando en bancarrota de emails". Después, hizo delete al 90 por ciento de su bandeja de entrada.**

**Lessig tuvo que ser contundente: las 80 horas semanales dedicadas a contestar emails no le alcanzaban para responder los doscientos mensajes diarios, sin contar el spam.**

El problema, está visto, viene de lejos. Pero está claro que hoy, a siete años de la hazaña de Lessig, es muchísimo más grande porque Internet está cada vez más presente, las 24 horas, en los dispositivos más impensados, con los usos más insospechados.

**En la Argentina, de hecho, hoy hay 12,8 millones de personas conectadas a Internet desde su casa o la oficina. Además, con 27,4 horas de conexión mensual, los argentinos son los que más tiempo pasan conectados en toda América latina. Le ganan a los brasileños, con un promedio mensual de 25,7, y a los mexicanos, que llegan a 25,1 horas.**

**¿Qué hacen en Internet todo ese tiempo esos millones de argentinos? El 30% del tiempo de conexión lo pasan en las redes sociales. De hecho, la conexión a redes sociales en la Argentina aumentó un 12% en el último año, un crecimiento que supera el crecimiento regional y mundial.**



**A los mensajes de texto le dedican el 18% del tiempo, y al email, el 7%. Y el apetito por noticias e información online es el más alto de la región y viene creciendo al 10%, superando el crecimiento mundial en este aspecto. Las cifras llegan desde ComScore en su informe Estado de Internet en Argentina de 2011.**

**¿Cuántos de estos argentinos hiperconectados padecen de estrés digital?**

¿Todos los que navegan miles de horas por la Web o twittean a diestra y siniestra están necesariamente a punto de colapsar por el estresazo digital?

## Tecnoestrés

**La ansiedad ante la bandeja de entrada llena es apenas una de las evidencias del tecnoestrés. Allí también están la compulsión por chequear el mail o el Twitter decenas de veces por hora. "En el supermercado, no veo la hora de llegar a la cola para poder chequear mi Blackberry".** Se confiesa así el especialista en nuevas tecnologías Julián Gallo.

"Ecosistema de la distracción", lo llama Gallo, retomando conceptos de Nicholas Carr, el gurú norteamericano crítico de los efectos de Internet. En su último libro, **Superficiales. ¿Qué está haciendo Internet con nuestras mentes?**, Carr mostró evidencia de cómo la hiperconexión y las distracciones permanentes que ofrece impacta directamente en nuestra biología cerebral. Cada vez somos menos capaces de concentrarnos en tareas que lleven tiempo y demanden atención total.

Gallo conoce el tema: **"Intentar atraer la atención de los usuarios de Internet es como hablarle a un jefe apurado: siempre se están yendo a otro sitio".**

**Ante la conexión continua, el cerebro siempre en red, superponiendo tareas de todo tipo, el estrés resulta una consecuencia casi obvia.**



Pero no estamos solos. Ni nuevo ni sólo argentino: el problema del estrés digital es global. En España, se lanzó hace poco el libro **Tecno estrés**, del especialista en psicobiología José María Martínez Selva. "La siesta digital", titulaba algún tiempo atrás *El País* de Madrid un artículo centrado en el estrés digital en el mundo profesional, en el que mencionaba una estadística de Cisco System, donde el 45% trabaja en promedio entre dos y tres horas más por día, condenados por la conexión siempre disponible.

**En la Argentina, especialistas de la salud, en diversas áreas, reconocen que el problema está instalado en el consultorio. Le pasa a los adolescentes que nacieron con un mouse bajo el brazo. "Entre ellos, se ve una sobreestimulación permanente y una incapacidad de procesar tanta**

**información. Vienen por trastornos en el sueño, por ejemplo", dice la psicóloga especialista en estrés Elena Weintraub.**

Las estadísticas de ComScore confirman este escenario: **los chicos de entre 15 y 24 años son los heavy users de Internet en el país, con 33,1 horas mensuales promedio de conexión. Superan en tiempo de conexión a todas las edades de América latina y, en el mundo, están por encima del promedio de horas de conexión de sus pares adolescentes.**

**En los mayores de cuarenta, estresa el cambio tecnológico continuo. Entre los adultos más jóvenes, el estrés digital es una subespecie del estrés laboral. "Viven en conflicto permanente. Si abrir el mail o no, si desconectarse o no, si preservar su intimidad o no", según Weintraub.**

**Ya casi no hay un afuera por fuera del mundo virtual. ¿Qué nos pasa cuando la demanda de conexión es continua?**

**En definitiva se trata de lo que cada uno es capaz de soportar.**

La palabra clave es la "adaptación", señala el presidente de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés, Daniel López Rosetti, que define: **"Cuando la persona tiene capacidad de resistencia adecuada, ese estrés no es dañino. Cuando hay incapacidad de adaptación, aparece la sintomatología del estrés".**



**Llegado ese punto, el estrés digital activa un circuito similar al del trastorno obsesivo compulsivo.**

La explicación llega de boca del neurólogo y psiquiatra Enrique De Rosa, presidente del Centro de Estudios y Terapias Cognitivas. "Se da una sucesión de ansiedad, estrés, que luego descarga en una compulsión. El sujeto sólo puede descargar su ansiedad conectándose". El resultado final es un círculo vicioso donde lo que genera ansiedad -la conexión continua- es la vía de escape para esa misma ansiedad. El hábito estresante queda así consagrado. Por detrás del nuevo estrés cotidiano, se atisba un problema casi filosófico. La velocidad, el nuevo dios al que nos entregamos en cuerpo y alma, ocupa el centro de la escena. "El estrés es la enfermedad del apuro", define López Rosetti.

*Velocidad en la renovación tecnológica. Velocidad de respuesta, la que esperamos recibir y la que esperan de nosotros. Incluso el curso del pensamiento se acelera con el estrés digital. El problema se llama "taquipsiquia", explica López Rosetti.*

*Si no es la ubicuidad de Internet y su velocidad, la angustia y el estrés surgen, paradójicamente, cuando esa misma velocidad y ubicuidad fallan. El programa que se cuelga y no arranca. La aplicación que se demora segundos que parecen siglos. La búsqueda desesperada de una red donde conectarse.*

*Ahí está también, por ejemplo, el síndrome del reloj de arena, el relojito en que se transforma el cursor del mouse para indicarnos que hay un proceso en marcha en la computadora. Cuando el relojito demora segundos, el estrés se dispara. El tiempo, en Internet, debe ser veloz.*

*No alcanza con reemplazar el relojito por algún otro símbolo. "Me ponía nervioso el reloj de arena y mi hijo lo cambió por un dinosaurio azul que no para de caminar hasta que la aplicación funciona? Después de un rato quería asesinar al bicho con una uzi", reconoce un periodista que gasta doce horas diarias conectado y prefiere mantener su ira en el anonimato.*

*Cuerpo. Mente. Alma. Todo queda afectado por el estrés digital. Las consultas por tendinitis por mal uso de los aparatos electrónicos venían en aumento aunque hoy bajaron entre un 15 y un 20%, según informa la ex presidenta de la Asociación Argentina de Cirugía de la Mano (Asacim), la traumatóloga Adriana Pemoff. "Las mejoras en las tecnologías del touch tuvieron resultados positivos".*



Las que sí van en aumento son las consultas por dolores de cabeza vinculados con hábitos digitales. Así viene sucediendo en el servicio de Neurología del Hospital Argerich, según la jefa del servicio, la doctora Fabiana Rodríguez: "Desde el furor de las redes sociales, empezaron a aumentar las consultas".

***Se repiten los casos de adolescentes con dolores de cabeza. "Por estar conectados, se olvidan de comer, no descansan adecuadamente, se tensionan por las respuestas que tienen que dar en sus Facebooks, tienden al aislamiento y abandonan los deportes", diagnostica Rodríguez. Las cefaleas vinculadas a problemas de la columna cervical también son parte del estrés digital.***

Entre los adultos, los dolores de cabeza se relacionan con "la conexión permanente y la atención continua", explica Rodríguez.

El periodista asesino potencial de dinosaurios azules sabe de qué habla cuando habla de estrés digital. Lo padece. La recomendación de su médico fue llana: "Tenés que parar".

No es fácil. Pero por ahí se empieza. Por detenerse. Cortar el contacto con Internet. Respirar hondo. Relax.

## Pausa



**Mundo feliz.** Ya en 1999, Turkle detectó una fantasía oculta entre los usuarios de Internet agobiados por la bandeja de entrada: "la fantasía de escapar" de la sobrecarga de emails. Delete. Y a empezar de nuevo. Libres. Livianos. Ligeros. La clave para no sucumbir a la conexión continua es esa, alejarse de la fuente de estrés.

**Luego superar el síndrome de abstinencia hasta desintoxicarse, como en las adicciones químicas.** Así lo explica De Rosa: "Parte de la cura es lograr que la persona sostenga la decisión de no reforzar el circuito. Con el tiempo, esa respuesta se agota y la necesidad imperiosa desaparece". La clave es no reforzar el hábito, o la adicción. En definitiva, la hiperconexión en un extremo puede terminar en adicción digital.

A De Rosa le gusta comparar la solución al estrés digital con la práctica de kumbhaka, la retención de la respiración que se hace en yoga. "La detención es central. Es un momento de reseteo, que es imposible en la conexión continua".

**El Instituto Nacional de Salud y Seguridad del Trabajo de EE.UU.** recomienda algo parecido, cortes, a la hora de bajar el estrés en el trabajo: cada media hora, cinco minutos de descanso. López Rosetti propone frenar concentrándose en tareas que tienen definitivamente otro ritmo, como la lectura de filosofía. O caminar lento, para bajar la velocidad en todo, aun en el pensamiento.

**Pero la dependencia de Internet es compleja.** Alejarse es difícil. Todo se hace por Internet. Se parece a la adicción por la comida: cómo alejarse totalmente del alimento si algo hay que comer, aunque sea para vivir.

Y todo puede ser todavía más difícil: **para fines de este año**, CiscoSystem **calculó que:**

**► el tráfico de Internet de tan sólo veinte hogares típicos, con sus típicas familias y sus múltiples dispositivos y horas de conexión, será mayor que el tráfico total de Internet a nivel mundial registrado en 2008.**

Por **Luciana Vázquez**

*Publicado en La Nación de Buenos Aires 18 de septiembre de 2011*