

Estils

Creix l'esgotament digital, un mal del segle XXI

Els experts alerten de l'ansietat, l'estrès i fins i tot la depressió que poden derivar d'un ús intensiu i continuat del mòbil i les xarxes

NEREIDA CARRILLO
BARCELONA

Estrès, ansietat, problemes per dormir i un sentiment de vulnerabilitat. Què tinc, doctora? Si sents alguns d'aquests símptomes, podria ser que el que et passi estigui relacionat amb un mal típic del segle XXI i que en els últims temps s'està estenent: l'esgotament digital. Els experts alerten dels comportaments malaltissos i les conseqüències negatives d'unes tecnologies que, si bé van aparèixer amb la promesa de fer-nos la vida més fàcil, s'estan convertint en un motor d'estrès i, fins i tot, una causa de trastorns de l'estat d'ànim com ara l'ansietat o la depressió.

"Hem cregut que les tecnologies digitals són capaces d'automatitzar les feines i, per tant, de deixar-nos més temps lliure. Paradoxalment, però, ha passat el contrari: l'ús de les tecnologies digitals ens comporta una acceleració inèdita dels ritmes vitals i això ho notem i ens desgasta", reflexiona Enric Puig Punyet, professor dels estudis d'arts i humanitats de la UOC i autor del llibre *La gran adic-*

ción. Cómo sobrevivir sin internet i no aislarse del mundo. Després d'uns anys d'efervescència i connexió il·limitada, molts usuaris de mòbils i xarxes socials han pres consciència de la necessitat d'un ús més racional d'aquestes eines. Però no sempre és possible, ni tothom ho aconsegueix.

L'estudi Global Mobile Consumer Survey 2017, elaborat a Espanya, certifica la dificultat per desconnectar-se. Aquesta recerca assenyalava que el 42% dels enquestats tenen la percepció que fan servir massa el mòbil. D'aquests, un 25% asseguren que malden per reduir el seu ús i tenen èxit, però el 16% diuen que també s'hi esforcen i fracassen en l'intent. En aquest sentit, la psicòloga experta en noves tecnologies Carme Estévez, que exerceix als centres Parèntesi i GRAT, lamenta la síndrome d'abstinència que es produeix quan no tenim accés a aquestes eines: "Genera ansietat, confusió, malestar mental i un estat d'aïllament".

Les xarxes socials constitueixen una altra font d'afartament. Segons l'informe Global Web Index 2018, a Espanya cada individu té de mitjana més de 7 comptes actius a les xarxes socials, on diàriament passa 1 hora i

Estrès
Les noves tecnologies han provocat una acceleració de la vida

Temps
De mitjana passem 1 h i 38 minuts al dia navegant a les xarxes socials

ALGUNES IDEES PER LIMITAR L'ÚS DEL MÒBIL

Combatre l'esgotament digital provocat per aquests aparells que ens acompanyen a tot arreu és possible. Recollim algunes idees que ens hi poden ajudar.

DESACTIVA NOTIFICACIONS

És una de les fórmules que utilitzen moltes xarxes i aplicacions per generar dependència i addició. Cal racionalitzar aquestes intrusions.

A LA BOSSA I NO A LA TAULA

Estévez recomana allunyar-nos una mica d'aquests aparells de tant en

tant: a la feina, podem deixar l'aparell a la bossa en comptes de deixar-lo a la taula. El mateix comportament és recomanable quan anem a sopar amb els amics o la parella.

DIFERENCIA ENTRE SONS

Sovint amb el mòbil no hi ha filtre i tothom ens interromp. Cal



**OBRE EL NOU
MERCAT DEL
PEIX DE TÒQUIO**

El nou mercat del peix de Tòquio va obrir ahir les portes a l'illa artificial de Toyusu, a pocs quilòmetres d'on era l'antic mercat, Tsukiji, que va tancar les portes definitivament a principis d'octubre després de 83 anys d'activitat. Unes 900 em-



preses ja s'han establert en aquesta nova llotja, que és el doble de gran que l'antiga i que tindrà més mesures de seguretat que evitaran que els visitants es puguin acostar al lloc on es fan les subhastes.

GETTY



38 minuts. Alguns sectors de la societat, però, estan començant a posar el fre i dedicar menys temps a aquests espais; se senten saturats. “Les xarxes han sigut una moda i tindran un decreixement –pronostica Enric Puig Punyet–. Ja està passant. Aquestes xarxes trenquen la naturalitat de les relacions socials i ens introdueixen un tipus de comportaments que gairebé ratllen la patologia en alguns casos”.

Per a moltes persones, principalment els més joves, les xarxes són claus en les seves relacions i també en la creació de la seva identitat. Estévez alerta que, si no es té una autoestima forta, aquests espais afecten de manera negativa. El mateix apuntava un estudi coordinat per investigadors de la Universitat de Maastricht el 2017, que assenyalaven que les xarxes socials eren “un terreny fèrtil per a l'enveja”. La psicòloga va més enllà: “D'alguna manera ens exposen a estar comparant contínuament la nostra vida amb la de la resta i a pensar que tothom té una vida molt millor. Principalment als joves, que són els més vulnerables, això els pot generar un malestar emocional que pot derivar fins i tot en depressions”.

Per combatre aquest fenomen cada cop més freqüent la psicòloga esperona les famílies, l'escola i l'administració a reforçar l'autoestima de les criatures fora de les xarxes socials. Als progenitors els recomana “reforçar tot el que els infants i joves fan bé”, i a l'administració que creï programes específics amb aquest propòsit. Per a Puig Punyet, el *voyeurisme* a Instagram, Facebook o altres plataformes similars “normalitza un comportament que pot ser gairebé patològic”. I igual de nefast és, segons aquest filòsof, l'ús intensiu d'aquestes plataformes: “Estar molt actiu a les xarxes socials no és un símptoma de felicitat, sinó en molts casos de tot el contrari, de soledat”.

¿MÉS PRODUCTIUS O MÉS CREMATS?

L'esgotament digital també té un vessant laboral. A la feina, els correus electrònics, els grups de WhatsApp o les aplicacions ens forcen a estar sempre treballant. No respecten temps de descans, cap de setmana ni dies de vacances. L'estudi Global Mo-

diferenciar entre sons de trucada per a la família i per a la feina.

APAGA L'APARELL A LA NIT

El descans nocturn no s'ha de trencar mai per notificacions en hores intempestives que en moltes ocasions no tenen cap rellevància.

ACTIVA EL MODE AVIÓ O EL NO MOLESTAR

És un costum sa que podem fer de tant en tant, el cap de setmana, mentre som amb les criatures o en

Alerta
Ser molt actiu a les xarxes socials pot ser un senyal de soledat, diuen els experts

Problemes
Les noves tecnologies han provocat que estiguem treballant fora de la feina

bile Consumer Survey 2017 posa xifres a aquestes interferències. Assenyalava que un 39% de l'ús del telèfon en el temps personal està destinat a una finalitat laboral. La impossibilitat de desconnectar i la multitasca generen malestar en els treballadors. “La tecnologia ha accelerat els ritmes de feina i ha precaritzat molts llocs de treball”, es queixa l'autor de *La gran adicció*. Per la seva banda, Estévez lamenta: “Genera estrès el fet d'haver-ne d'estar pendent les 24 hores. Malgrat que a la feina tinguem un horari, el fet d'haver d'estar sempre connectats fa que no puguem conciliar. Es pot arribar a un estrès tan alt que el treballador acabi cremat i pugui tenir problemes de tensió, per dormir i per alimentar-se”.

Puig Punyet critica el mite que la multitasca que permeten les tecnologies derivarà en una productivitat més elevada. “La computació sí que és capaç de la multitasca –assenyala aquest professor de la UOC–, però nosaltres, com diuen molts psicòlegs i neuròlegs, no. El que fem en realitat és no tancar processos. Això genera més estrès, però també en molts casos una baixa productivitat”. En alguns organismes, afegeix, ja s'està optant per tornar a les reunions presencials, perquè s'està comprovant que és més efectiu que els grups de WhatsApp o les cadenes inacabables de correus electrònics.

Davant de situacions com aquestes, els experts recomanen seguir l'exemple francès, que ja va regular fa uns anys el dret de desconnexió digital dels treballadors. Al país veí, els empleats poden ignorar les trucades i els correus dels seus caps a partir de les sis de la tarda. Estévez aconsella treballar en aquesta línia i suggereix altres receptes, com ara que les xarxes socials estiguin dissenyades de manera que no generin dependència, planificar el temps lliure per no omplir-lo sempre amb el mòbil i reduir les aplicacions als nostres dispositius. Per la seva banda, Puig Punyet opina: “Per davant de tot, el que hem de fer és aprofitar aquesta sensació d'esgotament digital per ser crítics amb el sistema i arribar a un cert equilibri”. El professor de la UOC afegeix: “Mentre això no arribi, hem de començar a pensar en marcs normatius”. —

altres estones que cal blindar per a nosaltres.

ESBORRA APLICACIONS

Sovint tenim al mòbil moltes més aplicacions de les que necessitem realment. És hora de fer neteja.

DEIXA EL MÒBIL A CASA

Experimentar aquesta sensació gairebé *vintage* de llibertat és molt positiu i ens permetrà viure amb plenitud i sense interrupcions algunes estones. Molt recomanable.