Pequeñas situaciones cotidianas que pueden generar ansiedad

Hoy tenemos acceso a la información de manera casi permanente. Con solo unos clics podemos encontrar respuestas, opiniones y contenidos sobre prácticamente cualquier tema. Pero tener tanta información a nuestro alcance plantea una pregunta interesante: **estar más expuestos a información significa necesariamente estar mejor informados?**

Páginas web, redes sociales, aplicaciones y otras plataformas nos ofrecen una enorme cantidad de contenidos. Muchos pueden resultar útiles y estar elaborados a partir de conocimientos y disciplinas diferentes. El propósito de este artículo no es cuestionar esa información, sino detenernos un momento a reflexionar sobre **cómo nos relacionamos con ella y qué hacemos cuando tenemos tantas respuestas posibles a nuestro alcance**.

Cuando buscamos información solemos hacerlo porque existe algo que desconocemos, nos preocupa o queremos comprender mejor. En ese sentido, la información puede ayudarnos a **reducir la incertidumbre**. Sin embargo, para que nos resulte útil necesitamos poder seleccionarla, comprenderla y darle un sentido. En este proceso intervienen recursos cognitivos como la atención y la memoria, que no son ilimitados.

Cuando hay un tema que desconocemos, queremos saber más o simplemente nos despierta curiosidad, es habitual coger el móvil y buscarlo en Internet. Escribimos unas palabras y, en pocos segundos, aparecen innumerables resultados. Empezamos por un enlace, seguimos leyendo, encontramos otro que amplía la información y después otro más. Hacemos *scroll*, abrimos nuevas pestañas y podemos pasar mucho más tiempo del que habíamos previsto intentando encontrar la respuesta que buscamos. Y entonces puede aparecer una nueva pregunta: **cuánta información necesitamos realmente para responder a aquello que queríamos saber?**

La dificultad puede aparecer cuando intentamos gestionar una cantidad de información mayor de la que podemos procesar. Nuestro tiempo es limitado y también lo son nuestros recursos atencionales y cognitivos. Cuando sentimos que deberíamos leerlo todo, comprenderlo todo o encontrar una respuesta completamente segura antes de dejar de buscar, aquello que inicialmente pretendía ayudarnos puede empezar a producir el efecto contrario: **podemos sentirnos saturados, sobreestimulados y cada vez más preocupados**.

Cuando la cantidad de información supera nuestra capacidad para atenderla y procesarla, puede dejar de cumplir aquello que buscábamos inicialmente: ayudarnos a comprender mejor una situación y reducir nuestra incertidumbre. En algunas circunstancias ocurre precisamente lo contrario. Cuantas más respuestas encontramos, más posibilidades aparecen, más dudas surgen y mayor puede ser nuestra necesidad de seguir buscando.

Esta **sobrecarga de información** puede dificultar la concentración y la toma de decisiones, aumentar la sensación de saturación y exigir de manera continuada recursos como la atención y la memoria. Cuando esto se mantiene, también puede contribuir al cansancio mental y aumentar nuestro nivel de activación y preocupación. Buscar más información puede proporcionarnos una **sensación momentánea seguridad**, pero cuando

necesitamos comprobar o buscar continuamente para tranquilizarnos, esa conducta puede terminar manteniendo la preocupación que intentábamos reducir.

Qué podemos hacer cuando la información empieza a sobrepasarnos?

Un primer paso puede ser introducir **pausas conscientes en nuestro consumo de información**: alejarnos durante un momento de la pantalla, reducir los estímulos y preguntarnos qué estamos buscando realmente. Puede resultar útil detenernos y observar: **necesito más información o estoy intentando encontrar una certeza que quizá no puedo tener en este momento?**

También podemos limitar el número de fuentes que consultamos, elegir aquellas que consideramos fiables y establecer un momento en el que decidimos dejar de buscar. Modificar estos hábitos no siempre resulta sencillo, especialmente cuando consultar el móvil se ha convertido en una respuesta casi automática ante la incertidumbre, el aburrimiento o la preocupación.

Observar nuestros hábitos cotidianos puede ayudarnos a identificar qué situaciones están aumentando nuestra carga mental. También puede ser útil prestar atención a lo que ocurre mientras buscamos información: qué pensamientos aparecen, qué emociones sentimos y qué sucede en nuestro cuerpo.

Reconocer estas señales puede ayudarnos a detectar cuándo hemos dejado de informarnos para empezar a sentirnos sobrepasados. **No siempre necesitamos una respuesta más. A veces necesitamos detener la búsqueda, tolerar cierta incertidumbre y dar espacio a aquello que estamos sintiendo.**

Cuándo puede ser recomendable pedir ayuda?

Sentir ansiedad en determinados momentos forma parte de la experiencia humana y no significa necesariamente que exista un problema psicológico. Sin embargo, cuando la preocupación o la ansiedad aparecen con mucha intensidad, se mantienen en el tiempo o empiezan a interferir en el descanso, las relaciones, el trabajo, los estudios, la toma de decisiones u otras actividades cotidianas, puede ser recomendable consultar con un profesional de la psicología.

Un proceso terapéutico puede ofrecer un espacio para comprender **qué situaciones están activando esa ansiedad, qué pensamientos y comportamientos pueden estar contribuyendo a mantenerla y qué formas de responder pueden resultar más adecuadas para cada persona**.

Conocer la terapia individual →

Vanesa Paz
Psicóloga General Sanitaria · M-43416
Conocer más sobre mí →