

Pequeñas situaciones cotidianas que pueden generar ansiedad

Hoy tenemos acceso a la información de manera permanente. Con solo hacer un clic recibimos millones de estímulos que parecen brindarnos la información que buscamos de mil maneras, pero estamos realmente informados?

Hay un centenar de páginas web, aplicaciones y espacios cibernéticos llenos de información, muchos de ellos con muy buena información, fundamentándose en una u otra disciplina. No es el propósito de este artículo cuestionar la información, sino poder tomarnos un minuto para reflexionar sobre nuestra posición frente a ella. Qué podemos hacer una vez que accedemos a toda esa información?

En este punto, vale aclarar que cuando hablamos de información, nos referimos a *todo aquel estímulo que es capaz de reducir una incertidumbre y que pueda cuantificarse*, es decir aquellos estímulos y contenidos que nuestra atención, memoria y otros procesos cognitivos deben seleccionar y procesar. Esto que suena tan sencillo, no lo es tanto cuando lo observamos con un poco más de detalle, pues comienza a resultar complejo.

Cuando hay un tema que desconocemos o queremos saber más, o simplemente nos surge la curiosidad por algo, casi de forma automática, cogemos el móvil y buscamos en algún buscador. Con dos o tres palabras que escribamos en la barra de búsqueda, aparece un montón de información a la que podemos llegar con un simple clic. Hasta aquí todo parece ir bien. Hacemos scroll en la pantalla y vemos incontables enlaces a distintas páginas web. Por cuál empezar? Con toda esa información seguro que responderemos a nuestras preguntas! Abrimos un enlace, leemos, nos direcciona a otro enlace para profundizar más, y de ese enlace a otro y a otro y a otro... y así pasamos horas intentando consumir todo lo que aparece frente a nuestros ojos.

El dilema se presenta cuando nos damos cuenta (en el mejor de los casos) que no somos capaces de gestionar toda esa inmensa cantidad de información. Es imposible! no tenemos el tiempo físico ni la capacidad cognitiva para procesarla. Y qué sucede? nos abrumamos. Bajo la exigencia (idealizada) de pretender leer TODO -porque si allí está, debemos conocerlo- nos terminamos sintiendo sobrepasados, sobreestimados, terminamos invadidos por tanta información, invadidos por tantos estímulos, INVADIDOS POR LA ANSIEDAD.

Si todo eso que está a nuestra disposición no somos capaces de atender, y les aseguro que NO SOMOS CAPACES DE ATENDER A TODO ELLO, deja de ser información, ya no cumple su función de reducir nuestra incertidumbre frente a determinado tema. Por el contrario, en lugar de reducir la incertidumbre, el exceso de información puede aumentar la preocupación, la sensación de saturación y la ansiedad. Puede producirse una sobrecarga cognitiva que dificulte la concentración, la toma de decisiones y la regulación emocional, aumentando nuestro nivel de activación y alerta, exigiendo de forma continuada ciertos

recursos (atención y memoria entre otros) lo que puede terminar produciendo cansancio mental.

Qué se puede hacer en estas situaciones?

Cuando la ansiedad es intensa, se mantiene en el tiempo o empieza a interferir en nuestra vida cotidiana, es recomendable consultar con un psicólogo profesional. Con el acompañamiento de un psicólogo, podemos aprender a identificar qué situaciones activan nuestra ansiedad, qué pensamientos aparecen y qué estrategias nos ayudan a responder de una forma más saludable. Aprendemos a seleccionar hacia dónde dirigir nuestra atención, a no querer abarcar todo porque TODO NO SE PUEDE. En definitiva, con apoyo profesional, aprendemos a establecer prioridades y encontrar el punto óptimo para moderar la carga mental y generar respuestas adecuadas a determinadas situaciones reduciendo la sobrecarga psicológica y aprendiendo a responder de forma adaptativa ante la ansiedad y fatiga mental.

También podemos aprender a introducir pausas conscientes en nuestro consumo de información: alejarnos temporalmente de la pantalla, reducir los estímulos, observar cómo nos sentimos y decidir qué información necesitamos realmente en ese momento. Modificar estos hábitos no resulta sencillo, especialmente cuando consultar el móvil se ha convertido en una respuesta automática ante la incertidumbre, el aburrimiento o la preocupación. Desde la psicología hay diferentes estrategias para trabajar la regulación emocional, la tolerancia a la incertidumbre, el control de la atención y la relación con nuestros pensamientos.

Observar nuestros hábitos cotidianos puede ayudar a detectar qué situaciones están aumentando nuestra carga mental. Identificar nuestras emociones, pensamientos y respuestas corporales puede ayudarnos a reconocer cuándo estamos alcanzando un nivel de sobrecarga que conviene atender. Empezar a introducir cambios que favorezcan nuestro bienestar psicológico y una relación saludable con la información, es la clave para no quedar invadido por la ansiedad en pequeñas situaciones cotidianas.

Vanesa Paz
Psicóloga General Sanitaria
(M-43416)

¹ .Bibliografía

-Johnson, A. y Proctor, R. W. (2024). *Atención. Teoría y práctica*. Editorial Universitaria Ramón Areces.

-Eppler, M. J., & Mengis, J. (2004). The concept of information overload: A review of literature from organization science, accounting, marketing, MIS, and related disciplines. The Information Society.

-Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. Journal of Anxiety Disorders,