

## ¿Cómo nos afecta la presión psicológica del estilo de vida acelerado?

Estos son los aspectos psicológicos que nos generan estrés debido al estilo de vida acelerado.



El estilo de vida rápido y cambiante en el que vivimos actualmente puede influir de manera muy negativa en la salud mental y el equilibrio emocional de millones de personas en todo el mundo.

Además, algunas de estas alteraciones son tan frecuentes que incluso son normalizadas como algo ante lo que hay que resignarse, de modo que no son consideradas un problema real ante el cual hay que tomar medidas. Se entiende que es el precio a pagar por vivir en las sociedades occidentales del siglo XXI, aunque realmente este es un razonamiento falaz.

## ¿Cuáles son los principales elementos de presión psicológica de un estilo de vida acelerado?

En las sociedades occidentales se ha normalizado un ritmo de vida muy acelerado; este conjunto de hábitos, rutinas y fenómenos culturales de transmisión de información incluye varios elementos psicológicos que contribuyen a generar estados de ansiedad y estrés. A continuación, hablaremos sobre los más importantes.

### 1. Problemas de conciliación

Uno de los fenómenos que generan un mayor malestar psicológico en las sociedades contemporáneas es **la dificultad para conciliar la actividad laboral con la vida personal y familiar.**

Las exigencias cada vez mayores y los ritmos acelerados de un mercado laboral en constante evolución impiden a muchas personas mantener una vida familiar plena y satisfactoria con sus parejas e hijos.

Este hecho genera frustración en muchos trabajadores incapaces de encontrar tiempo fuera del trabajo para pasarlo con sus seres queridos, lo que a su vez **se traduce en estados de ansiedad, estrés e incluso predisposición a sufrir depresión o síndrome de burnout.**



## 2. Necesidad de competir y formarse constantemente

Otra de las fuentes de ansiedad y presión psicológica muy presente en el mundo laboral es la competición cada vez mayor entre empleados de una misma empresa o sector laboral, así como también con **empresas y trabajadores de otras partes del mundo que ejercen a través de Internet y pueden ser potenciales competidores.**

De igual manera, esta competición en alza obliga a los empleados de cualquier empresa a estar permanentemente actualizando sus conocimientos y aprendiendo nuevas herramientas y técnicas útiles para su puesto de trabajo. Dicha dinámica competitiva hace que la formación constante de los trabajadores no sea vista ya como una manera de aprender sobre lo que nos gusta, sino como una manera de sumar valor añadido en el mercado laboral.

## 3. Dificultad para hacer nuevas amistades

Como se ha indicado, en el mercado laboral actual **cada vez tenemos menos tiempo libre para dedicar al ocio en grupo**, el esparcimiento o cualquier actividad personal que nos permita desconectar de las obligaciones laborales.

Son muchas las actividades que dejan de realizarse a causa de una jornada laboral larga o extenuante, y aquí también se incluye la vida social y la posibilidad de conocer gente nueva en cualquier lugar público.

En la etapa final de la juventud, **la dificultad cada vez mayor para conocer gente de la misma edad y entablar nuevas relaciones sentimentales o de amistad** es otro de los elementos que puedan afectar psicológicamente a cualquier persona, dado que los tejidos sociales basados en vínculos informales (a través de la familia extendida, las comunidades de vecinos y los amigos) que antaño eran habituales en barrios y pueblos cada vez son más débiles y distribuidas en núcleos pequeños y desconectados entre sí.

## 4. Mercado laboral inestable

Otra de las características de este tiempo de pocas certezas tanto a nivel personal como profesional que nos ha tocado vivir es un mercado laboral esencialmente inestable, entre otras cosas **debido a lo rápido que evoluciona el mundo de las tecnologías y de las metodologías de trabajo.**

A diferencia de décadas pasadas, en las que se asumía que un trabajo podía durar toda la vida, en la actualidad la mayoría de los empleados en occidente tienen claro que la continuidad en el lugar de trabajo dista mucho de estar asegurada.

## **5. Dificultad para desconectar del trabajo**

**Los estilos de vida acelerados también se caracterizan por una diferenciación cada vez menos clara entre vida laboral y vida personal,** lo que impide a muchos empleados desconectar al 100% en su tiempo de ocio o durante los fines de semana.

Algunos elementos que han contribuido a agudizar este solapamiento entre trabajo y vida propia son el teletrabajo, el acceso permanente a internet, al email y también a cualquier otra vía de comunicación con el trabajo.

Además de eso, la importancia de desarrollar la marca o el “branding” personal también contribuye, en ocasiones a generar una presión psicológica notable en muchos empleados.

## **6. Distracciones constantes en momentos de ocio**

**La existencia de redes sociales o aplicaciones que nos mantienen ocupados durante mucho rato e incluso nos hacen perder la noción del tiempo** también genera, a la larga, un gran malestar psicológico.

El uso habitual de este tipo de pasatiempos puede llegar a generar un gran vacío en la persona y un sentimiento de haber malgastado mucho tiempo con juegos o redes sociales, tiempo que se podría haber destinado para otra actividad mejor.

## **7. Hacinamiento en las ciudades**

Las condiciones de hacinamiento en las que se vive en algunas ciudades también supone un verdadero problema psicológico para muchas personas: **en casi todos los países hay una tendencia a abandonar el entrono rural y concentrarse en las grandes urbes.**

Además de eso, la falta de espacios verdes y tranquilos para poder relajarse, el ruido y una contaminación cada vez mayor, también constituyen elementos estresantes que en casos de gravedad pueden generar ansiedad, estrés u otras alteraciones de la salud mental.

## **8. Impacto psicológico del miedo a los contagios**

La crisis social y sanitaria provocada por la pandemia de COVID iniciada a finales del año 2019 ha supuesto un verdadero cambio para la vida de millones de personas, y ha acelerado ostensiblemente todos aquellos elementos estresantes que hemos visto en las líneas anteriores.

**La aparición de este virus ha traído consigo una mayor cantidad de situaciones estresantes** y elementos de presión psicológica extra que, de ser necesario, deben ser tratadas por un especialista de la salud mental.

Pero más allá de la crisis del coronavirus, no debemos perder de vista que en una sociedad cada vez más globalizada el riesgo de pandemias a gran escala ha aumentado mucho, y estas van surgiendo con relativa frecuencia, reforzando la aparición de alteraciones psicológicas asociadas a la ansiedad y la obsesión por la evitación de riesgos.

