

02

El malestar que sientes tiene un nombre: se llama languidez



Por Adam Grant, psicólogo organizacional en Wharton, The New York Times, 22 de abril de 2021.

Adaptación Libre: Asociación Estima

Es una sensación de estancamiento y vacío, siente como si uno estuviera pasando los días sin rumbo, mirando la vida a través de un parabrisas empañado. Podría ser la emoción dominante de 2021.

Al principio, no reconocí los síntomas que todos experimentábamos. Mis amigos mencionaban que tenían problemas de concentración; los colegas informaron que, incluso con las vacunas en el horizonte, no estaban entusiasmados con el año 2021. No era agotamiento: aún teníamos energía. No era depresión: no nos sentíamos desesperados. Solo nos sentíamos sin alegría y sin rumbo. Resulta que hay un nombre para eso: **languidecer**.



La languidez es una sensación de estancamiento y vacío. Se siente como si estuvieras arrastrándote para pasar los días.



Mientras los científicos y médicos trabajan para tratar y curar los síntomas físicos del COVID19, muchas personas tienen problemas con la longevidad emocional de la pandemia. Muchos recibimos los embates del COVID sin estar preparados.

Durante los primeros e inciertos días de la pandemia, es probable que el sistema de detección de amenazas de tu cerebro, llamado amígdala, estuviera en alerta máxima de lucha o huida. A medida que

aprendías que los cubrebocas ayudaban a protegernos, desarrollaste rutinas que aliviaban tu sensación de temor. Sin embargo, la pandemia se ha prolongado y el estado agudo de angustia ha dado paso a una condición crónica de languidez. En psicología, pensamos en la salud mental en un espectro que va desde la depresión hasta el florecimiento. El florecimiento es la cima del bienestar: se tiene un fuerte sentido del propósito, del dominio y de importarles a los demás. La depresión es el valle del malestar: te sientes abatido, agotado y sin valor.

La languidez es el hijo ignorado de la salud mental. Es el vacío entre la depresión y el bienestar: la ausencia de bienestar. No tienes síntomas de enfermedad mental, pero tampoco eres la imagen viva de la salud mental. No estás funcionando a toda máquina. El languidecimiento empaña tu motivación, altera tu capacidad de concentración y triplica las probabilidades de que reduzcas el trabajo. Parece ser más común que la depresión, y en cierto modo puede ser un factor de riesgo mayor para sufrir una enfermedad mental.

El término fue acuñado por el sociólogo Corey Keyes, a quien le llamó la atención que muchas personas que no estaban deprimidas tampoco prosperaban. Su investigación sugiere que las personas con más probabilidades de padecer depresión grave y trastornos de ansiedad en la próxima década son las personas que languidecen

ahora mismo.



Parte del peligro radica en que, cuando uno languidece, es posible que no notemos el descenso del placer o la disminución del impulso. No te das cuenta de que te deslizas lentamente hacia la soledad; eres indiferente a tu indiferencia. Cuando no puedes ver tu propio sufrimiento, no buscas ayuda ni haces mucho para ayudarte.

UN NOMBRE PARA LO QUE SIENTES



Los psicólogos creen que una de las mejores estrategias para gestionar las emociones es ponerles nombre. La primavera pasada, durante la angustia grave de la pandemia, se hizo viral un artículo que describía nuestro malestar colectivo. Junto con la pérdida de seres queridos, nos lamentábamos por la pérdida de la normalidad. “Duelo”. Nos dio

un vocabulario familiar para entender lo que se había percibido como una experiencia desconocida. Aunque no nos habíamos enfrentado antes a una pandemia, la mayoría de nosotros habíamos afrontado la pérdida. Nos ayudó a afianzar las lecciones de nuestra propia resiliencia en el pasado, y a sentir confianza en nuestra capacidad para afrontar la adversidad presente.

Todavía tenemos mucho que aprender sobre las causas de la languidez y cómo curarla, pero ponerle nombre es el primer paso. Podría recordarnos que no estamos solos: el languidecimiento es común y compartido y podría darnos una respuesta aceptable a esta pregunta: “¿Cómo estás?”. En vez de decir “bien”, imaginemos que respondemos: “Sinceramente, estoy languideciendo”. Cuando añades la languidez a tu léxico, empiezas a notarla a tu alrededor. Aparece cuando te sientes defraudado. Está en la voz de tus hijos cuando les preguntas cómo les fue en el colegio por internet.

UN ANTÍDOTO CONTRA LA LANGUIDEZ



Un concepto llamado “flujo” puede ser un antídoto contra la languidez. El flujo es ese

estado elusivo de estar absortos en un reto significativo o un vínculo momentáneo, en el que tu sentido del tiempo, del espacio y de ti mismo se desvanece. Durante los primeros días de la pandemia, el mejor indicador de bienestar no era el optimismo o la atención plena, sino el flujo. Las personas que se sumergieron más en sus proyectos lograron evitar languidecer.

Aunque encontrar nuevos retos, experiencias agradables y un trabajo significativo son posibles remedios a la languidez, es difícil encontrar el flujo cuando no puedes concentrarte. En el último año, hemos tenido que lidiar con las interrupciones de los niños de la casa, los colegas de todo el mundo y los jefes a todas horas. La atención fragmentada es un enemigo del compromiso y la excelencia. En un grupo de cien personas, solo dos o tres serán capaces de conducir y memorizar información al mismo tiempo sin que su rendimiento se resienta en una o ambas tareas. Puede que las computadoras estén hechas para el procesamiento en paralelo, pero a los humanos les va mejor el procesamiento en serie.

DATE UN TIEMPO ININTERRUMPIDO



Establece límites. Hace años, una empresa de software probó una política sencilla: nada de interrupciones los martes, jueves y viernes antes del mediodía, cuando la empresa estableció el tiempo de silencio como política oficial, el 65% de los trabajadores logró una productividad superior a la media. Hacer más cosas es bueno para el rendimiento en el trabajo, pero el factor más importante para la alegría y la motivación diarias es una sensación de progreso.

La lección de esta sencilla idea es tratar los bloques de tiempo ininterrumpidos como tesoros que hay que guardar; despeja las distracciones constantes y nos da la libertad de concentrarnos.

CONCÉNTRATE EN UN OBJETIVO PEQUEÑO



Para trascender la languidez, intenta empezar con pequeñas victorias. Uno de los caminos más claros hacia la fluidez es una dificultad manejable: un reto que ponga a prueba tus habilidades y aumente tu

determinación. Eso significa dedicar un tiempo diario a enfocarte en un reto que te importe: un proyecto interesante, un objetivo que valga la pena, una conversación significativa. A veces es un pequeño paso para redescubrir parte de la energía y el entusiasmo que has echado de menos durante todos estos meses.

La languidez no está solo en nuestras cabezas: está en nuestras circunstancias. No se puede curar una cultura enferma con vendas personales. Seguimos viviendo en un mundo que normaliza los problemas de salud física, pero estigmatiza los problemas de salud mental. Al reconocer que muchos de nosotros languidecemos, podemos empezar a darle voz a la desesperación silenciosa e iluminar un camino para salir del vacío.



2 DE JUNIO 2021

WORLD EATING DISORDERS ACTION DAY

Si tu o tu ser querido se ha recuperado de un
Trastorno de la Conducta Alimentaria...

Comparte tu testimonio



¿Cómo hacerlo?

Debes escribir tu historia en un máximo de una página, escritas en letra Arial 12, interlineado 1 y enviarlo a asocestima@gmail.com a más tardar el 20 de mayo a las 12 de la noche.

Si deseas puedes escribir tu nombre al final del documento o simplemente escribir la palabra "anónimo". Uno de nuestros valores es la confidencialidad por lo que no debes preocuparte si quieres mantenerlo en el anonimato.



Compartiremos los testimonios en nuestras redes sociales y página web con el hashtag [#EquityXTCA](https://twitter.com/EquityXTCA) y [#WorldEatingDisordersActionDay](https://twitter.com/WorldEatingDisordersActionDay) desde el 24 de mayo hasta el 6 de junio 2021, a fin de que llegue a un gran número de personas afectadas o en riesgo de sufrir estos difíciles trastornos.

De esta forma estaremos compartiendo nuestro dolor, experiencias y triunfos con respecto al TCA con el propósito de aliviar o prevenir el dolor de otros, compartiremos experiencias que nos dieron resultado a nosotros y a la vez estaremos previniendo que más personas caigan en este tipo de problema.

