

Crisis de energía (vital): vivir en la "sociedad del cansancio"

La economía y el marketing toman nota de nuestra forma de abordar la vida cotidiana y la incorporan en sus modelos predictivos

SÁBADO 25 DE NOVIEMBRE DE 2017

[Sebastián Campanario](#)

La convicción de que el acelere y el agotamiento de fin de año llegan cada vez más temprano: octubre y noviembre ya parecen diciembre en ese aspecto. Y paradojas que se suceden: más estrés a la hora de planificar las vacaciones (una "sobregenda del tiempo libre"); un boom de técnicas de productividad personal que convive con listas de pendientes cada vez más abrumadora, o una mayor conciencia de hábitos saludables a la par de un deterioro de la salud pronunciado y un agotamiento físico, emocional y existencial.

La descripción del primer párrafo es algo más que una "sensación": es un fenómeno estructural, global y que ataca con más saña a la generación de 35-60 años. Esta "sociedad del cansancio" viene siendo abordada por estudios de distintas disciplinas y está produciendo cambios drásticos en la forma en la que consumimos y tomamos decisiones en la vida cotidiana. La economía y el marketing ya lo están incorporando en sus modelos predictivos.



"En la generación de jóvenes adultos y de mediana edad notamos un crecimiento empinado de los niveles de estrés, fatiga y agobio. Todos estamos más abrumados por la exigencia del cambio, no nos alcanza el tiempo y siempre sentimos que debemos algo", cuenta a **LA NACION** Fabián Jalife, director de BMC Innovación, quien viene estudiando este tema en profundidad. Una investigación reciente, que alterna los títulos de "La sociedad del cansancio" y "El consumidor consumido" llevó a Jalife a relevar 70 *papers* y libros sociológicos de época (desde Zygmunt Baumann hasta Yuval Noah Harari) para encontrar elementos comunes que arrojen luz sobre este hastío de época. "El resultado es un consumidor abrumado, descreído y ensimismado; agotado por el mandato de «salir de la zona de confort» y de tomar riesgos, tensionado por exigencias de otro planeta (¿Hasta cuándo tengo que estar en forma? ¿Cuánto dinero más debo tener?), buscando conexiones, pero a la vez sintiéndose cada vez más solo", agrega.

El especialista en consumo y sociedad Guillermo Oliveto advierte este fenómeno en todos los números que viene relevando para la Argentina en 2017. "No es casual que en un año donde el consumo de alimentos cayó un 2% y el de indumentaria el 5%, el turismo internacional crezca al 19% y el interno al 15%, medido en volumen. El viaje, en la era de las redes sociales, es ante todo contenido. Pero además, en la era del cansancio, expresa como ningún otro bien la lógica de la conexión-desconexión. A mayor conectividad, mayor necesidad de desconexión; a mayor tecnología, mayor necesidad de vivir experiencias físicas. Lo que más aumenta es el turismo de fines de semana largo, que remite a la necesidad de períodos de descanso fragmentados para poder desconectar", explica Oliveto, fundador de la consultora W.

El consumo para paliar este cansancio desborda el turismo (vacaciones antes, aunque sean más cortas, a lugares que promuevan el descanso y la desintoxicación), dice Jalife y sus rastros se ven en otros rubros de ventas récord, como los ansiolíticos y antidepresivos. "Nos sentimos desbordados, pero a su vez necesitamos sentirnos así, dado el prestigio

que ha adquirido a nivel social el «estar ocupado». Si estoy ocupado me quejo porque estoy agobiado y no tengo tiempo libre, pero a su vez si no me llegan mails me agarra ansiedad. Hay una tiranía de andar por la vida de una manera óptima", sigue Jalife.

Exigencias de otro planeta

El deterioro que está provocando en la salud esta "sociedad del cansancio" está siendo bien documentado en investigaciones de economistas y sociólogos. Hay un empeoramiento muy marcado en los últimos diez años, que llegó al extremo de reducir levemente la expectativa de vida en países desarrollados para determinados sectores de la sociedad. Los estadounidenses de entre 50 y 60 años presentan síntomas marcadamente peores que quienes tenían esa edad hace diez años, según una muestra de más de 20.000 casos mencionada en un trabajo de los economistas de Michigan Hwang Jung Choi y Robert Schoeni.

En otro *paper*, el aclamado economista Angus Deaton -Premio Nobel 2015- coescribió junto a su colega de Princeton Anne Case que los suicidios, las drogas y el alcohol provocaron en los últimos años un pico sin precedentes de muertes entre americanos blancos de mediana edad. Un detalle: Deaton es considerado "un optimista" entre los economistas. Su *best seller* *El Gran Escape* pone el foco en la idea de que el mundo -en perspectiva- siempre mejora.



Foto: Shutterstock

Este combo de deterioro en salud con aumento del prestigio social de "estar muy ocupado" -entre las clases acomodadas esta actitud hoy da un mejor estatus que la compra de bienes de lujo- tiene varias hipótesis explicativas. "En tiempos de «infoxicación» (intoxicación por información) el cansancio es la norma. Hay muchos más estímulos que capacidad de procesarlos -dice Oliveto-, hay muchas más opciones que tiempo, y lo que se conoce como «FOMO» (el miedo a estar perdiéndonos algo mejor) genera mucha ansiedad. Siempre lo bueno puede estar pasando en otro lado y eso es estresante y agotador".

En los cuadros gerenciales altos el fenómeno se advierte de manera clara. "Se acelera la presión sobre los negocios que tienen 100 años de historia que de golpe tienen tasas de crecimiento despreciables frente a los *start ups*, y eso genera angustia", marca Jalife en una entrevista con la revista Reporte Publicidad.

Si la vara de comparación es Elon Musk y sus viajes a Marte, estamos complicados. "Hay una estigmatización negativa sobre lo viejo, sobre lo que no se reinventa - dice Jalife-, esto genera una clase de ejecutivos superestresada, que tiene la presión de crecer a tasas exponenciales, pero a su vez no perder lo acumulado hasta acá". Como dijo sir Martin

Sorrell, el jefe del grupo de comunicación de WPP: "Tenemos el desafío de cambiar el motor del avión en pleno vuelo, ni más ni menos".

A la par del deterioro de los indicadores de salud, nunca la "expectativa de vida" en el campo corporativo para los CEO fue tan baja: en los Estados Unidos un 40% de los directores ejecutivos no llegan a los ocho meses en su cargo. ¿Y por qué esta "economía del cansancio" se ensaña con particular crueldad con la franja etaria de la mediana edad? Es probable que allí estén las mayores exigencias para el *management* medio-alto; y que también por una cuestión de ciclo de vida comience allí el *tipping point* -punto de aceleración exponencial- de achaques y síntomas de una peor salud.

Jalife tiene otra explicación: "Hay por estos días una radicalización de la singularidad -el «sé tu mismo»-; cada uno tiene que ir construyéndose y encontrando nuevas áreas de oportunidades, pero debe hacerlo en ciclos cortos, reinventándose permanentemente", y esta es una tarea mucho más difícil para la generación de 40-60 que para los adolescentes o para los *millennials*.

Por este mismo fenómeno, también, son un suceso de ventas los libros de Arianna Huffington sobre la importancia del descanso (*La Revolución del Sueño*). Huffington postula que en la facultad, ante la opción de estudiar, tener una vida social activa y dormir bien, "hay que elegir dos de tres". El biólogo Diego Golombek, cuenta cómo en lo referido al deterioro de hábitos de sueño, en las últimas décadas se verifica un "patrón exponencial" negativo. Golombek y su equipo lanzaron esta semana una encuesta (está en www.cronoargentina.org) para saber "cómo, cuánto y cuándo duermen los argentinos".

Es que la economía del cansancio obliga a tomarse la planificación del descanso en forma mucho más consciente. "La tecnología nace vieja y a la vida de hoy, plagada de novedades permanentes, la corremos siempre de atrás. Por eso la única para estar en estado es retirarse con cierta frecuencia y regularidad", concluye Oliveto. "Ahí está el negocio

de la desconexión. Hijo del cansancio y la ansiedad, fuente no ya de sabiduría, que sería mucho pedir, sino de algo más básico, necesario y esencial: la supervivencia".

Fuente: <http://www.lanacion.com.ar/2085473-crisis-de-energia-vital-vivir-en-la-sociedad-del-cansancio>