

¿Somos más impacientes que antes? Ni tu cola del súper es la más lenta ni el atasco es cada vez peor

JULIA FERNÁNDEZ



No se ganó Zamora en una hora es uno de los refranes que todos hemos dicho alguna vez. Tiene como protagonista a la paciencia, que es una característica en peligro de extinción en los días que corren. «Es un hecho constatable que cada vez tenemos menos», señala el psicólogo José Ortiz Gordo. Algo que nos debería preocupar: «No es simplemente una pequeña virtud que podemos tener para controlar la situación, es realmente una fortaleza de inteligencia muy potente», precisa el especialista.

¿Te has dado cuenta de que cada vez hay más gente que te cae mal? ¿O de que te pasas el 60% del día resoplando porque todo va lento: desde el ordenador hasta la cola de la caja en el súper pasando por la lavadora, 'que nunca acaba', o el ascensor, 'que no llega'? ¿O de que recibes peores respuestas de la gente, la conozcas o no? ¿O de que 'no saluda ni el tato' cuando entra a la oficina? Pues quizá todo tenga que ver precisamente con la falta de paciencia. «Nos relacionamos desde la prisa y el productivismo, y tratamos al resto de personas como fuentes de eficacia o ineficacia, con lo que eso implica», acota el sociólogo Mariano Urraco.

El test de la golosina

Hay un test que se hace a los niños

para ver cómo andan de paciencia. Es el de la golosina. «Les pones una en la mesa y les dices que tienen que esperar dos minutos para comerla y que si lo hacen, obtendrán más como recompensa», explica Ortiz Gordo. Con eso, los niños actúan. No hay comportamiento malo, pero a los psicólogos les sirve para ver si son capaces de mirar más allá del corto plazo o no.

A los adultos este test se nos presenta a diario en todas esas decisiones que tomamos: desde beber el primer café de la mañana hasta contestar ese último wasap irrelevante que nos llega cuando estamos viendo nuestra serie favorita a última hora. Y resulta que muchos nos quemamos porque somos incapaces de esperar a que la bebida se enfríe y tampoco podemos dejar pasar ese mensaje, aunque sea un simple meme que nos manda un colega y tiene cero urgencia. Si fuéramos un crío ante el test de la golosina, estaríamos todo el rato comiéndonosla al medio segundo de que nos la dejen en el escritorio.

Sin adaptación a la prisa

Esto, claro, tiene consecuencias. Y no son precisamente buenas. Muchas veces, las decisiones que tomamos nos traen beneficios, pero no tantos como si fuéramos capaces de esperar un tiempo. Por ejemplo, «cuando compras algo por internet, valoramos mucho que el

envío sea rápido... incluso por encima de la calidad del propio artículo», señala Ortiz Gordo, especializado precisamente en psicología del consumo. ¿Por qué? «Porque los refuerzos a corto plazo los percibimos como mucho más válidos, más intensos, más emocionalmente positivos».

Y también porque vivimos en un mundo que nos lleva a ello. Esto lo explica muy bien Urraco. «Nuestra sociedad actual está sometida a una aceleración progresiva de los ritmos de vida. Una prisa que es la evolución lógica del sistema capitalista. Lo que ocurre es que no es propia del ser humano», indica. Digamos que tenemos que actuar como máquinas, pero no lo somos, en nuestro ADN eso no tiene cabida. Lo hacemos, pero nos pasa factura.

¿Alguna vez has pensado que

«Los refuerzos a corto plazo los percibimos más válidos y emocionalmente más positivos»

hacer una pausa en el trabajo es una pérdida de tiempo? Cada vez más, insiste Urraco, valoramos la productividad –independientemente de nuestro rol, si somos asalariados, funcionarios, autónomos, empresarios...–, por encima, incluso, de nuestras propias necesidades. «Fíjate que las vacaciones, un periodo pensado para no hacer nada, las entendemos como el momento de 'cargar pilas', 'recobrar fuerzas'... para después ser más productivos», indica el sociólogo.

Un entrenamiento específico

Así que todo nos empuja a comer esa gominola ahora y no a esperar dos minutos para poder comernos más... con lo mucho que nos gustan. O a comprar ese producto que nos llega mañana, en vez de esperar una semana por otro de similares características, pero de mejor manufactura. «O a pitar al coche de delante porque se ha parado a hablar con un conocido y nosotros no 'podemos' esperar», añade Ortiz Gordo. Porque sí, los atascos son insostenibles, pero muchas veces lo son más porque vamos cortos, cortísimos de paciencia.

–¿Podemos hacer algo para tener más?

–Ortiz Gordo: La paciencia se entrena.

Pero no hay ejercicios mágicos. La clave –precisa el psicólogo de Rookie Soul– está «en planificar». «Hay que diferenciar, por ejemplo, qué es ser proactivo y qué es ser reactivo. El que nos pongan una banderita o una señal y actuemos de forma reactiva o que nosotros seamos los capitanes de las deci-

‘INTENSITOS’

¿Enfadado con el mundo? Igual es por impaciente

Ese mal humor que nos traemos muchas veces tiene su base en la impaciencia. No es que el mundo se haya vuelto más agreste –que también–, sino que nosotros aguantamos cada vez menos. «A veces vamos pasados de vueltas», señala el psicólogo Ortiz Gordo de manera informal. La falta de paciencia nos provoca dos cosas. La primera: «Mayor irritabilidad, porque tengo la percepción de que no dispongo del tiempo suficiente para hacer lo que quiero. Entonces, intento acelerar las cosas, me estreso y esto me genera más ansiedad», detalla el especialista. Y la segunda: «Mayor frustración, vivimos cualquier cosa que pase alrededor de manera más intensa».

siones que tomamos. No nos dejemos solo mover por impulso, movámonos porque hay una estrategia y un objetivo personal».

–¿Y eso en la práctica cómo se aplica?

–En tener una planificación de nuestro horario, de nuestro día a día, en el que tengamos claro que tenemos tantas horas para hacer algo, y no nos quedemos con la sensación de que vamos a salto de mata. Muchas veces no somos conscientes del tiempo que le estamos dedicando a determinadas cosas, como, por ejemplo, consultar el móvil. Y luego a lo mejor tenemos la sensación de que nos falta tiempo para hacer otras. Si nos planificáramos un poquito mejor o de una forma más óptima, nos ayudaría a no tener esa sensación de que hay que ir muy rápido. Y, claro, si tengo prisa no puedo tener paciencia...

