

Existe una necesidad imperiosa de saber qué están haciendo, pensando, comunicando los demás en el instante, lo que genera una tendencia compulsiva a mirar el móvil cada pocos minutos

El idioma inglés tiene una especial facilidad de adaptación. Quizás por eso la mayoría de tecnicismos y neologismos son, a la vez, anglicismos. No pocas palabras de las que utilizamos en el día a día son acrónimos en lengua inglesa: WIFI, laser, RAM, PC, USB, etc.

Uno bastante reciente es FOMO, que responde a *fear of missing out* (miedo a perderse algo). La verdad es que, si tomamos las iniciales de la traducción al español, también resulta un acrónimo interesante, MAPA (*Miedo A Perderse Algo*), pero nuestra lengua, hay que admitirlo, no es tan ágil como el inglés y, por esnobismo o por pereza, acabamos asimilando la forma inglesa.

A mí, MAPA me gusta bastante porque resulta paradójico. El mapa sirve para guiar y seguir una dirección, para llegar a un destino, mientras que el MAPA (el FOMO) indica lo contrario: una falta de brújula, un querer estar en todas partes y acabar no estando en ninguna. Desde otra perspectiva, también es cierto que un mapa nos permite ver un territorio entero de un golpe de vista; eso sí, sin enterarnos de nada de lo que pasa en él.

Este “*miedo a perderse algo*” o MAPA es la ansiedad patológica que sufre un porcentaje elevado de la población, sobre todo de la más joven, por el temor a quedar descolgado, a no saber en el preciso momento en que sucede qué está pasando en las redes sociales. Existe una necesidad imperiosa de saber qué están haciendo, pensando, comunicando los demás en el instante, lo que genera una tendencia compulsiva a mirar el móvil cada pocos minutos. Además de la irritabilidad y la dependencia, algunas consecuencias fácilmente detectables de esta conducta son la distracción y comisión de continuos errores en el trabajo y el desarrollo de una progresiva incapacidad de concentración.

Otro acrónimo recientemente acuñado es FOBO, que responde a las siglas de *fear of being offline*, miedo a estar desconectado, aunque hay quien lo traduce por *fear of a better option*. Este miedo a (perderse) una opción mejor añade otro problema: la incapacidad para decidir y comprometerse, no vaya a ser que, eligiendo, me pierda algo que no conozco y pueda ser mejor que lo que hago. El típico síndrome del marido o mujer enamorado de sí mismo, que siempre anda comparando, a ver si encuentra algo mejor.

A estas alturas, lo normal es que cada uno esté pensando en esa o aquella persona a la que le iría tan bien leer este artículo. Lo mismo

que pensé yo cuando conocí el neologismo: “*¡Hay qué ver cómo está el mundo de hoy! ¡Todos enganchados a sus móviles!*” Hasta que caí en la cuenta de que estaba haciendo ese juicio de valor en la calle, mientras leía el artículo en cuestión en mi teléfono móvil después de haber revisado mis *wassaps* y cruzado un paso de peatones por imitación, es decir, sin mirar el semáforo, al compás de los pasos de la persona que estaba a mi lado, para no tener que levantar la mirada del móvil.

Los expertos en gestión de tiempo aconsejan gestionar las redes sociales y medios de comunicación (Instagram, WhatsApp, Facebook, email, etc.) dos o tres veces al día y con cierta rapidez (máximo 20 minutos cada vez), de modo que podamos dedicar el resto del tiempo a nuestro trabajo, a las personas que nos rodean, a los amigos o a aquello en lo que uno quiera humanizarse un poco. En el trabajo se gana rendimiento, en las relaciones, profundidad y en uno mismo, holgura y serenidad vital. Parece difícil, pero, cuando uno se impone esta rutina, a los pocos días adquiere una especial habilidad y lo consigue. Y queda libre para volver a ser de carne y hueso.

De todos modos, para los más MAPAdictos yo propongo un objetivo más modesto: atreverse a no mirar el móvil durante una o dos horas seguidas, o a ponerlo en modo avión durante un rato de meditación diaria o mientras leemos un libro (digital o de papel), o a ignorarlo mientras hacemos otras cosas. Y lo más extravagante: dejar pasar a menudo las conversaciones más banales de tantos grupos, salvo que sea realmente imprescindible nuestra participación o se trate de un grupo de familia que vive lejos.

Como dicen por ahí, las redes sociales acercan a los que están lejos a costa, muchas veces, de alejar a los que están cerca.

Javier Vidal-Quadras, en javiervidalquadras.com.