

Tiempos de ansiedad



Tiempo de lectura: 3 min.

[Moisés Naím](#)

“El bien puede imaginar el mal; pero el mal no puede imaginar el bien.”

Esto escribió W. H. Auden en 1947 en su poema *La Era de la Ansiedad*. El texto de 11.000 palabras capta el ambiente social que caracterizó al periodo posterior a la Segunda Guerra Mundial en Estados Unidos. Fue un tiempo cargado de rápidos e inesperados cambios políticos, económicos y tecnológicos que causaron gran confusión, incertidumbre y desasosiego.

En su poema, Auden revela la angustia existencial de la época a través de las intensas conversaciones y monólogos de sus cuatro protagonistas. La ansiedad, caracterizada por la preocupación ante riesgos posibles y amenazas reales, es constante. El miedo reina.

A mediados del siglo pasado se difundió la idea según la cual la ansiedad generalizada era la característica definitoria de ese periodo. La popularidad de esa idea llegó al punto de que Leonard Bernstein, el aclamado compositor estadounidense, compuso una sinfonía basada en el poema y las muy comunes ansiedades de esos tiempos.

El siglo XXI ha traído de regreso, y con más fuerza que antes, las ansiedades que definen épocas. Muchas de las fuerzas y situaciones que producían ansiedad en la posguerra del siglo XX nunca desaparecieron por completo. Seguían manifestándose con reducida intensidad si bien, en algunos casos, se desbordaban. Las fricciones entre Estados Unidos, Rusia y China o las periódicas crisis económicas que producen desempleo y pobreza son buenos ejemplos de estas tendencias.

En el siglo que corre, muchas de las condiciones preexistentes se han agudizado, al mismo tiempo que aparecieron nuevas fuentes de ansiedad de inédita potencia. La posibilidad de devastadores incendios forestales, sequías, inundaciones y huracanes se ha hecho parte de la cotidianidad de millones de personas en los cinco continentes. Los accidentes climáticos son ahora más frecuentes y costosos en términos humanos y materiales.

Otra importante, y relativamente nueva, fuente de ansiedad es la revolución digital. La automatización que destruye empleos siempre ha sido fuente de preocupación, pero ahora hay que añadirle la diseminación de empresas digitales que nos roban la identidad, venden nuestra información y violan nuestra privacidad. En 2024 el psicólogo social Jonathan Haidt publicó *La generación ansiosa*, un libro que evalúa el efecto de redes sociales y teléfonos inteligentes en la salud mental de los adolescentes. Haidt encontró que la rápida adopción de estas tecnologías, entre 2010 y 2012, coincidió con un substancial deterioro de la salud mental de la llamada Generación Z, es decir, de personas nacidas entre 1997 y 2012. Pero no son solo los adolescentes quienes sufren de la ansiedad producida por la proliferación de productos digitales que influyen sobre la conducta. Los adultos también son víctimas de la digitalización que produce ansiedad. Ya no nos sorprende la facilidad con la cual somos manipulados por vendedores, políticos y charlatanes digitales.

Reina la “posverdad”, palabra escogida en 2016 por los diccionarios de Oxford como “La Palabra del Año”. Esta se refiere a situaciones en las cuales los hechos objetivos influyen menos sobre decisiones y conductas que los sentimientos y creencias. En un ambiente moldeado por la posverdad hay más disposición a aceptar argumentos y puntos de vista que se “sienten” correctos, por más que la evidencia factual y verificable diga lo contrario. Este es el caldo de cultivo de un ambiente en el cual ya no se sabe qué creer o a quién creerle. Una encuesta a los participantes en el Foro Económico Mundial que se llevó a cabo el pasado mes de enero en Davos, reveló por segundo año consecutivo que, según los participantes, la “desinformación” es la principal amenaza global a corto plazo, mayor incluso que una guerra o que los accidentes climáticos.

Ni siquiera los principales directivos de las empresas más grandes del mundo son inmunes a las múltiples y simultáneas incertidumbres que moldean su ambiente de trabajo. De hecho, la inseguridad laboral que caracteriza la clase trabajadora en todas partes, ahora también forma parte de la vida profesional de los altos ejecutivos que están perdiendo su empleo a tasas sin precedentes. La empresa

consultora Russell Reynolds analizó la rotación laboral en los más altos niveles de las empresas y encontró que un número récord de ejecutivos jefes habían dejado su cargo en 2024. Ese año aumentó en 9% el número de ejecutivos que salieron de su cargo ese año, alcanzando así el nivel más alto desde 2018. El activismo de inversionistas impacientes con los magros resultados de las empresas, los disruptivos avances en inteligencia artificial que exigen profundos y rápidos cambios en la estrategia empresarial y la inestabilidad política son potentes fuentes de ansiedad.

La ansiedad es parte de la experiencia humana. Es muy valiosa cuando funciona como alerta ante un peligro inminente y muy peligrosa cuando se hace crónica y paralizante.

Volviendo a Auden, y en vista de la turbulencia que hoy nos sacude, es urgente aprender a imaginar el mal.

@moisesnaim

<https://www.elnacional.com/opinion/tiempos-de-ansiedad/>

[ver PDF](#)

[Copied to clipboard](#)