

La 'enfermedad de la prisa' supone una mezcla entre ansiedad, estrés y necesidad de llegar a hacer multitareas en el menor tiempo posible

Las personas que conviven con esta enfermedad desean realizar infinidad de tareas a la vez sin descansar y se encuentran en un profundo estado de sobre-estimulación

Los cardiólogos Meyer Friedman y Ray Rosenman acuñaron el término "Hurry Sickness", o "enfermedad de la prisa" en español, después de notar que muchos de sus pacientes sufrían de un sentimiento de urgencia todo el tiempo. Si bien no está catalogado como una enfermedad independiente todavía, la definieron como "un patrón de comportamiento caracterizado por una lucha continua y un intento incesante de lograr hacer más y más cosas en cada vez menos tiempo". En resumen, es una mezcla de ansiedad, estrés y sentimientos continuos de urgencia que forman un ciclo vicioso adictivo.

No se requiere ser una persona ocupada

Si te digo que comer el almuerzo en el escritorio y al mismo tiempo revisar el correo electrónico o hablar por teléfono es uno de los síntomas, lo normal es suponer que hablo de una enfermedad propia de altos ejecutivos o algo por el estilo, pero realmente no se requiere ser una persona ocupada. Cuando desarrollas la enfermedad de la prisa, te vuelves una persona ocupada precisamente porque actúas así, como si lo fueras.

Se hace un comportamiento por defecto hacer siempre otra cosa mientras. Incluso al mismo tiempo que te cepillas los dientes o lees, quieres hacer otra cosa más a la vez. Cuando el microondas calienta durante 30 segundos, sientes la necesidad de buscar otra cosa que hacer mientras esperas. Mientras esperas 30 ridículos segundos, sí. Sólo esperar no es productivo y los afectados no saben simplemente no hacer nada. Las personas con enfermedad de la prisa piensan rápido, hablan rápido, actúan rápido y buscan qué hacer aún más rápido.

Una señal segura de que eres un afectado es "pulsar repetidamente el botón de cambiar a verde en un semáforo", dice Richard Jolly, profesor en London Business School y coach ejecutivo. "La mitad del tiempo, esos botones no están ni siquiera conectados a nada, excepto tal vez una bombilla —son lo que se llama placebos mecánicos—. Pero incluso si funcionaran, ¿cuánto tiempo ahorrarías? ¿Cinco segundos?".

Entre otros síntomas está pasarse de una cola a otra porque se ve mínimamente más corta, la necesidad de estar siempre disponible para el trabajo, dormir con la ropa puesta para ahorrar tiempo por la mañana, practicar multitarea hasta el punto de olvidar las tareas y, sobre todo, siempre buscar más que hacer. Este último punto es lo más importante pues, quien tiene la enfermedad de la prisa, siente una constante necesidad de hacer más y más rápido, incluso cuando no hay ninguna razón objetiva

para tener prisa. Y cuando no hay en absoluto ninguna razón, la busca. Por ejemplo, se apunta a clases de baile, al gimnasio, va a reuniones de lectura o a un grupo de senderismo, todo sobre su agenda actual para que, intencionadamente, se desborde.

En primera instancia, podría parecer que no es un problema disfrutar con estar ocupado, sin embargo, aunque las ocupaciones sean autoimpuestas e incluso a veces poco importantes, el sujeto siente el mismo estrés que sentiría con obligaciones reales. Su mente permanece bloqueada en un estado de sobre-estimulación, que le produce cansancio, ansiedad y tendencia a la irritabilidad, que lo vuelve incapaz de relajarse. Eventualmente, la enfermedad de la prisa realmente puede hacer que el sujeto se enferme como alguien con estrés del común, ya que igualmente aumenta la producción del cuerpo de cortisol, que suprime el sistema inmunológico y se ha relacionado con enfermedades del corazón.

Para evitar el mal de prisa, lo primero es ser firme al momento de decidir qué tareas asumir y a cuáles decir que no. Priorizar, evitar la multitarea, aprender a retrasar los impulsos de trabajar cuando no debes y sobre todo, aprender a no hacer nada de vez en cuando. Parecen estrategias ridículamente simples, pero funcionan para disfrutar aquello llamado tiempo libre que hemos olvidado usar.

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la web de Hipertextual

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>