

# Activitis vs Felicidad

Vera Sánchez, Alexis

2013

---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/1822>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## Activitis vs Felicidad

Por Alexis Vera

16 de agosto de 2013

El celular se ha convertido en el gran invasor de nuestras vidas. No respeta tiempo ni espacio; reclama toda la atención y no siente pena con las personas a quienes interrumpe. A nuestros compañeros de diálogo los hace a un lado cual niño berrinchudo exigiendo a mamá su atención por encima de todos.

Pero el celular no es en realidad el tirano. Me parece que la tirana es nuestra *activitis* que no nos permite hacer una sola cosa a la vez; la *activitis* que nos detiene de concentrarnos en algo y disfrutarlo plenamente. Si no estamos haciendo varias cosas simultáneamente nos sentimos mal; nos vemos improductivos o nos asalta un sentimiento de soledad ocasionado por el silencio. Lo paradójico es que la *activitis* no es productiva sino todo lo contrario: es sumamente improductiva y además merma nuestra calidad de vida porque termina por estresarnos. Como afirma el científico Estanislao Bachrach, el cerebro no es capaz de desempeñar dos actividades al mismo tiempo sino que, en realidad, lo que hace es cambiar su concentración de una actividad a otra en milésimas de segundo y este cambiadero lo agota. Por eso a veces nos duele la cabeza al final del día; por eso a veces ya no hacemos bien las cosas después de tanta actividad; la calidad de nuestra vida y producción personal decae. Todo lo que hacemos está influido por el qué tan cansado está nuestro cerebro.

Esta semana la revista británica The Economist publicó un interesante artículo concluyendo que todos necesitamos agendar tiempo para no hacer nada porque estar todo el día haciendo cosas destruye nuestra creatividad. Por otro lado, Ignacio de Loyola hace más de 450 años concluyó que *no el mucho saber harta y satisface el alma sino el sentir y gustar internamente de las cosas*. Así, considerando que a mayor creatividad, mayor productividad, podemos concluir que entre menor *activitis* mayor productividad; y aún más importante, infiriendo a Loyola, a menor *activitis* mayor felicidad. Mi Twitter: @veraalexis