

## Opinión

Jessica M. Igor  
Chacano



*Periodista y Licenciada en Comunicación Social  
Mg. en RRII (Universidad del Salvador)*

### Cómo nos pega la actualidad

Vivimos rodeados de información, todos los días. A cada segundo hay algo nuevo que llega hasta nuestras pantallas, o a nuestros oídos, según sea el medio por el cual nos informamos o pasamos nuestros ratos de ocio. La actualidad nos desborda, literalmente, y aunque queramos no podemos abstraernos de ella.

Sin embargo, no siempre son buenas noticias o hechos agradables de conocer. En muchas ocasiones, gran parte de esa actualidad informativa nos impresiona, nos intriga, nos entristece y nos desesperanza.

Y ahí está el punto, no sólo nos enteramos de lo que pasa, sino que lo vivimos emocionalmente. Nos golpea. Lo que vemos nos afecta, nos inquieta y muchas veces nos paraliza. La imagen de un animal abandonado o maltratado, el video de una guerra lejana, con niños corriendo por su vida, una denuncia de abuso, una catástrofe climática. Todo llega, todo entra, y todo nos remueve por dentro.

Pero después, ¿qué hacemos con eso? ¿Qué se supone que debemos hacer?

La mayoría de las veces, nada, simplemente porque no podemos. Porque no está en nuestras manos resolver conflictos geopolíticos, ni rescatar a ese animal que está en otro continente, ni ofrecer consuelo real a personas que sólo conocemos por una publicación de treinta segundos. Entonces nos queda un nudo emocional, la impotencia por no ayudar.

Una impotencia que se acumula, que va creciendo a medida que el scroll sigue bajando, a medida que aparecen más titulares, más cifras, más tragedias. Lo peor es que muchas veces sentimos que ignorar esa realidad es una forma de insensibilidad, pero verla constantemente también nos hace daño, es una trampa emocional.

Hace un par de años una amiga me comentaba que cuando veía una publicación cuyo contenido era altamente sensible se sentía culpable si no lo compartía. Pero esa conciencia culpable la llevaba a un bucle del que no podía salir y del que sus allegados participábamos activamente cuando recibíamos sus mensajes.

Además, la inmediatez con la que se nos presenta todo hace que las emociones se disparen sin filtro. No hay contexto, no hay pausa, no hay tiempo para procesar. Pasamos de una risa rápida por un meme a una angustia profunda por una imagen de violencia. Nuestro cerebro emocional no está preparado para esa montaña rusa permanente, y nuestra salud mental termina pagando el precio.

Este exceso de actualidad no sólo genera tristeza o ansiedad, sino también un agotamiento emocional que muchas veces se traduce en una especie de insensibilización progresiva. Vemos tanto, sentimos tanto, que empezamos a sentir menos. No porque no nos importe, sino porque no podemos con todo.

Y entonces, ¿cómo lidiamos con esto?

Quizás lo primero sea reconocer que no estamos obligados a cargar con todo el dolor del mundo. Que estar informados no significa absorberlo todo. Que no ser capaces de actuar directamente en cada caso no nos hace indiferentes. Que cuidar nuestro equilibrio emocional también es una forma de resistencia.

También necesitamos poner límites, decidir cuándo y cómo nos exponemos. Elegir qué ver, a quién leer y cuándo apagar. No es egoísmo, es autocuidado. No podemos vivir con la culpa constante de no hacer lo suficiente, porque la realidad es que no podemos hacer todo.

Lo que sí podemos hacer —y quizás sea lo más valioso— es actuar en lo que sí está cerca. En lo que sí depende de nosotros. Ayudar en nuestra comunidad, acompañar o defender a alguien que lo necesita, levantar la voz donde sí puede tener un eco real. Esa es nuestra escala, ese es nuestro poder.

Otro punto importante es que podamos hablar de esto, no guardarnos la angustia, no normalizar la tristeza constante. La actualidad no puede anestesiarnos ni destruirnos por dentro, no vinimos a eso a este plano de existencia.

La información es poder, dicen, pero también es carga, entonces aprendamos a equilibrarla, a usarla, a entenderla, pero también a tomar distancia cuando hace falta. Porque si no cuidamos nuestra salud emocional, incluso las mejores intenciones se terminan ahogando en la impotencia o en la indolencia.