



# Retina

## Los rituales neuróticos del confinamiento

El teletrabajo acrecienta el pavor a ser visto y oído a través de la tecnología ▶ Algunos expertos creen que es la sombra de la fobia social que algunos han sufrido toda la vida

KARELIA VÁZQUEZ  
MADRID

Las vidas sociales inventadas para Instagram. Los planos muy cerrados de fiestas presuntamente abarrotadas por amigos que nunca llegaron, y que quizás tampoco fueran tan amigos. Las casas perfectamente iluminadas, con sus cactus y sus alfombras de fibra natural... La felicidad producida y simulada en internet tiene un antes y un después. En España está marcado por el 14 de marzo de 2020, día del inicio del confinamiento, pero cada país tiene su punto de inflexión. A partir de ese momento esas energías comenzaron a viajar en dirección inversa y, después de un duro aprendizaje, se centraron en esconder y proteger la vida real en lugar de simular una vida perfecta.

Casi todas las neurosis generadas por internet, las plataformas y las redes sociales empezaron por una sigla de dos letras: FO, el acrónimo para las palabras inglesas *fear of*, que significan *miedo a*. Así hemos sufrido varias fobias no reconocidas por el DSM 5, el manual oficial de los trastornos mentales: el FOMO (*fear of missing out*), definido como el miedo a no estar en todas partes, o el FOBO, el temor paralizante de no hacer la elección correcta (*fear of better option*), o el miedo a ser uno del montón (*fear of being ordinary*).

Las siglas FOBO, que también han servido para nombrar otra fobia contemporánea, el miedo a quedarse

sin internet (*fear of being off line*), han adquirido en 2020 otro significado: *fear of being on*, algo que podríamos traducir como el miedo a ser tú mismo o a que te descubran siendo tú mismo. O quizás, el pavor a ser visto y oído a través de la tecnología que tienes en casa. Un artículo de la revista *The New Yorker* lo resume de este modo: "En estos días somos todos Robert Kelly".

Robert Kelly, analista experto en Corea del Sur, protagonizó hace tres años un fenómeno viral que ya forma parte de la memoria colectiva. Mientras hacía una entrevista en directo con la cadena BBC sus dos hijos pequeños irrumpieron en la habitación y tras ellos su madre, derrapando a toda velocidad, para arrastrarlos fuera del campo visual de la cámara. Kelly, entre tanto, intentaba mantener la compostura, mientras medio mundo se reía y debatía sobre su vida privada

Neo-FOBO

Desde que 2020 se convirtió en una larga videollamada estos episodios y otros peores han comenzado a repetirse, algunos con consecuencias bastante duras para sus protagonistas. El nuevo FOBO se manifiesta cuando ponemos en marcha largos rituales para no ser Robert Kelly.

La definición fue creada por la diseñadora de la revista *Slate* Holly Allen, y es uno de los pilares de los trastornos de ansiedad que se asocian a las largas horas de exposición a Zoom o a cualquier otra plataforma de videollamadas. Si la



El analista Robert Kelly es entrevistado en la BBC mientras su hija juega al lado.

**La pandemia ha revelado nuevas fobias relacionadas con la tecnología**

**Activamos rituales para no ser pillados en situaciones apuradas**

cerca de una reunión en Zoom lo pone en alerta y lo hace iniciar rituales repetitivos de comprobación como asegurarse de que el micrófono esté apagado, que su fondo real o virtual es aséptico, que todo su entorno está bajo control, que cada uno de sus movimientos durante la llamada, así como los de sus convivientes, mascotas incluidas, estarán en perfecto estado de revista para soportar el escrutinio de miradas extrañas es usted un posible candidato a sufrir de neo-FOBO. A estas alturas quién no lo es.

Pero para los creadores del concepto la clave está en la repetición. Si una vez comprobado que no hay flecos sueltos en su puesta en escena siente con urgencia y antes de diez segundos que debe volver a repasar

cada detalle, más que un candidato puede usted considerarse un caso clínico.

Algunos expertos creen que estas manifestaciones son la sombra alargada de la fobia social que algunos han sufrido toda la vida y que ahora se exagera ante las circunstancias extremas de un año con poca interacción social. Según Alison Padakis, directora de estudios de Psicología Clínica de la Universidad John Hopkins, toda la ansiedad que genera una videollamada tiene una raíz común con la fobia social: el miedo a un juicio negativo de los otros. "La mayoría de la gente no está a gusto cuando se sabe observada por un grupo de personas, y en una reunión virtual se es muy consciente de que estás siendo examinado, tú y todo tu entorno".

### Ante el juicio constante

▶ **Comodidad.** Por si fuera poco, uno también está observándose y juzgando su puesta en escena. "Nadie está cómodo mirándose a sí mismo durante largos periodos de tiempo", dice Libby Sander, una investigadora que junto a su colega Olivier Bauman conduce en la Bond University de Queensland, Australia, un estudio sobre los efectos psicológicos de ser forzado a trabajar en remoto. "En una videoconferencia se adquiere mucha conciencia del aspecto y los rasgos del rostro, eso explica que se minimicen las reacciones emocionales y todo sea más plano y menos natural".

▶ **Teoría.** La teoría de Padakis es que en un encuentro cara a cara habría más oportunidades de no mantener el contacto visual, de tomarse un descanso de las caras propias y extrañas, de tomar notas o mirar por una ventana, sin embargo en una videoconferencia uno se siente obligado continuamente a demostrar atención fijando la mirada en un punto, aunque quizás se escuche menos al otro y la mirada se desvie a los libros que hay en una estantería o al ruido de fondo que sale de su salón.

Artículo completo en [retina.elpais.com](https://retina.elpais.com)

House of Innovation: laboratorio deportivo y tienda

[retina.elpais.com](https://retina.elpais.com)



Qué medidas reclaman los autónomos para sobrevivir

[cincodias.elpais.com](https://cincodias.elpais.com)



Endeudarse es negocio, pero...

[economia.elpais.com](https://economia.elpais.com)

