

Hallazgos de un estudio estadounidense con 1.000 personas:

Las aplicaciones de citas están provocando un cansancio mental en sus usuarios

Angustia, tristeza o rabia son algunas sensaciones que surgen por no encontrar la conexión deseada, sentirse rechazado o decepcionado de la gente, o por la naturaleza repetitiva de estas apps, entre otras razones.

ANNA NADOR

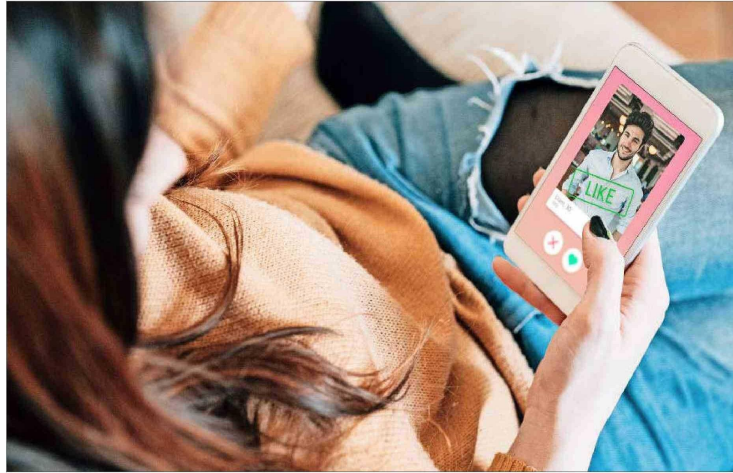
Hoy en día, las apps de citas son ampliamente utilizadas en todo el planeta por diversos tipos de personas: se estima que el número de usuarios llega a los 400 millones y que para 2028 la cifra superará los 452 millones, según datos del portal Statista Digital Markets.

En el país el fenómeno también está presente: el 39% de los adultos mayores de 18 años dice haber usado o utilizar una aplicación de citas, según un sondeo realizado este año por Corpa Estudios de Mercado en 422 hombres y mujeres de la Región Metropolitana.

El estudio indica que los principales usuarios tienen entre 24 y 36 años, pero quienes más tienen citas a través de estas plataformas son los mayores de 46 años. ¿Las principales razones para usarlas? Predomina el conocer amigos o personas diferentes (55%), luego diversión (42%), encuentros sexuales (21%), y sólo 16% busca una pareja estable.

Pero pese al interés, ya se advierte un creciente *burnout* o agotamiento en el uso de estas apps. Así lo muestra una encuesta hecha a 1.000 estadounidenses, encargada por Forbes Health y realizada por la empresa de estudios de mercado OnePoll.

Las generaciones más jóvenes son las que más sienten esta fatiga: quienes dicen sentir *burnout* a veces, a menudo o siempre incluye al 79% de la



Las generaciones más jóvenes, como la Z y los *millennials*, son las que reportan más altos niveles de *burnout* al usar aplicaciones de citas. Los entrevistados apuntan a que tienen menos habilidades para protegerse y menor tolerancia a la frustración.

generación Z (nacidos entre 1997 y 2012), 80% de los *millennials* (1981 a 1996), 78% de la generación X (1965 a 1980) y 70% de los *baby boomers* (1946 y 1964).

En el perfil de usuario que más usa estas aplicaciones, se encuentran los adictos al *swiping* (deslizar los dedos sobre la pantalla), los que buscan una salida social y/o emocional como forma de distracción y aquellos que buscan un estímulo para su ego, según detalla Rufus Tony Spann, terapeuta y miembro del Consejo Asesor de Salud de Forbes.

Sobre el agotamiento que generan estas apps, Alejandra Rossi, académica de la Facultad de Psicología de la U. Diego Portales, lo asocia "al cansancio mental y emocional que produce su uso prolongado".

"Lo que termina pasando a muchos es que tienen emociones displacenteras, del tipo angustia, tristeza y rabia", agrega Edmundo Campusano, director de la Escuela de Psicología de la U. Mayor.

"Yo lo he visto en la consulta. He escuchado la rabia, descontento o frustración respecto de usar estas apps, que muchas veces terminan en relaciones infructuosas, con poca profundidad; no se desarrolla un vínculo y eso termina molestando". Según el estudio estadounidense, las razones que producen agotamiento son diversas. Cuatro de cada diez (40%) apunta como motivo la

incapacidad de encontrar una buena conexión con otra persona. El sentirse decepcionado por la gente (35%), la sensación de rechazo (27%) y tener conversaciones repetitivas mientras se habla con múltiples *matches* (24%), también juegan un rol.

Contactos superficiales

Campusano coincide con que una de las razones para esta situación es que las personas "no logran obtener lo que querían encontrar. Nos sentimos tristes, angustiados o nos da rabia, cuando no se logra el objetivo que queremos".

Rossi añade: "La naturaleza repetitiva de estas aplicaciones, como el

swipe constante en Tinder, por ejemplo; el tener demasiadas opciones; que se den fenómenos como el *ghosting*, o sea, hablarle a gente que a lo mejor hizo *match* contigo y que no te responde; que alguien te rechace y tener constantemente contactos superficiales, si se está buscando una conexión más profunda, también puede agotar".

Sobre por qué las generaciones más jóvenes tienen más altos niveles de *burnout*, María Elisa Molina, investigadora del Instituto de Bienestar Socioemocional de la U. del Desarrollo, apunta que puede deberse a que tienen menos habilidades para protegerse: "Son los mayores los que, a pesar de que también tienen *burnout*, son más cuidadosos. Se toman el tiempo para tener más conversación con la otra persona, es decir, se lo toman con más calma".

En esa vía, agrega Campusano, los más jóvenes tienen menor tolerancia a la frustración. "Estamos hablando de generaciones cuya fundación tiene que ver con vivir el momento, buscar el placer, evitar cualquier tipo de sufrimiento y muy baja tolerancia a la frustración. Entonces, eso explicaría por qué las generaciones jóvenes se agotan más rápido".

Pero, ¿qué se puede hacer ante esta fatiga? Molina opina que una buena opción es "cuando ya no se encuentra lo que se busca, dejar la aplicación por un tiempo. Si no, empieza a ser como un juego virtual y pierde el sentido. El principal *burnout* se produce en estas aplicaciones, precisamente, porque pierden el sentido de fomentar un encuentro íntimo con otra persona".

Rossi concuerda con esta sugerencia: "Se puede pensar como una invitación a dejar un poco el celular de lado y salir a la calle y hacerlo como se ha hecho siempre, que es tratar de vincularse con las personas de forma presencial".