

Humanos y algoritmos: interacciones que afectan la salud mental de los chilenos

El académico Jorge Gallardo asegura que el impacto de los teléfonos inteligentes y las redes sociales está siendo negativo en nuestro país, especialmente entre los jóvenes.

Con más de 30 millones de conexiones móviles activas en Chile y un promedio cercano a nueve horas diarias de conexión a internet, el impacto del uso intensivo de teléfonos inteligentes y redes sociales comienza a generar preocupación, especialmente en niños, adolescentes y jóvenes.

El académico del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad de O'Higgins, Jorge Gallardo, señaló que diversas investigaciones alertan sobre efectos negativos en el desarrollo cognitivo y socioemocional debido a la exposición temprana a pantallas y plataformas digitales.

Según el experto, uno de los principales riesgos es que las interacciones actuales ocurren cada vez más entre "individuos y algoritmos", sistemas di-

señados para ofrecer contenidos personalizados e inmediatos. Esto, explica, reduce la tolerancia a la frustración, limita la exposición a opiniones diferentes y afecta el desarrollo de habilidades sociales.

Gallardo también advirtió que muchos adolescentes han disminuido la comunicación familiar y los encuentros presenciales con amistades debido al uso excesivo de redes sociales y teléfonos móviles. Además, indicó que estudios internacionales relacionan la hiperconectividad con mayores niveles de ansiedad, dificultades atencionales y problemas en la convivencia escolar y social.

El académico destacó la necesidad de abordar este fenómeno desde una mirada familiar, educativa y de salud pública, promovien-



do límites y un uso más saludable de la tecnología. Asimismo, valoró experiencias internacionales que restringen el uso de dispositivos digitales en

aulas y regulan la exposición temprana a pantallas. Finalmente, Gallardo llamó a reflexionar sobre el tiempo real dedicado a las pantallas y a recuperar los

espacios de encuentro humano. "El desafío no es rechazar la tecnología, sino volver a valorar profundamente las relaciones humanas", concluyó.