

EN UN MUNDO HIPERCONECTADO

La importancia de la desconexión digital para nuestra salud mental

La excesiva dependencia de la tecnología está generando un impacto negativo en la calidad de vida de las personas y los especialistas llaman a moderar su uso.

Internet y las redes sociales son herramientas que, desde su creación, han revolucionado nuestra forma de vivir y de relacionarnos con el mundo externo. En la actualidad, están presentes en casi todos los aspectos de nuestra rutina, lo que hace que resulte cada vez más difícil encontrar espacios de desconexión y, con ello, darle un respiro a la salud mental.

El 25 de febrero de 2025, esta capacidad de desconexión se puso a prueba. Ese día se produjo un apagón generalizado en nuestro país, dejando a más de 8 millones de personas sin electricidad por más de 8 horas. Tras este desafortunado evento, se dieron a conocer los resultados de la encuesta Pulso Ciudadano, que reflejó que casi el 90% de los encuestados afirmó que su mayor problema fue el nulo acceso a Internet y la incomunicación. En tanto, el 50% sintió angustia durante el “blackout”, mientras que solo el 30% de las personas se sintió tranquila y el 16%, indiferente.

Estos indicadores reflejan lo complicado que resulta para la mayoría de las personas dejar de lado los dispositivos tecnológicos y comenzar a generar una mayor conexión con su entorno. Más aún, esta problemática se agrava cuando su uso se extiende incluso más allá de las horas laborales.

En este sentido, el doctor Gonzalo Sepúlveda Estay, Académico del Programa de Psiquiatría Adulto de la Universidad Católica del Norte (UCN), señala que en el ámbito laboral, hay muchos trabajos que generan estas redes de conexión paralelas o informales a través de WhatsApp o a través de otras redes de comunicación que impiden que el trabajador se desconecte completamente del trabajo, aun cuando no esté en su turno o no esté en horario



laboral. “Eso se ha visto en múltiples estudios que es perjudicial, no solamente para el trabajador, sino que también paradójicamente para el empleador”. En problema, indica, es que se está confundiendo dos fenómenos “uno que tiene que ver con el rendimiento del trabajador versus la presencia del trabajador en el trabajo. Las dos cosas no son sinónimos, no porque un trabajador esté más tiempo presente en el trabajo va a rendir más”, puntualiza.

Lo que habitualmente ocurre, explica el académico, es que cuando el trabajador no se puede desconectar del trabajo “se mantiene con niveles de estrés altos e impredecibles. El estrés es permanente, porque está constantemente conectado. Y eso genera un nivel de cortisol en el largo plazo súper alto, que no solamente envejece literalmente al trabajador en términos cronológicos, sino que también evita de que pueda hacer efectivo cuando se tiene que relajar o cuando tiene que desconectarse”.

En tanto, en una nota publicada en la página web de esta casa de estudios superiores en 2025, Macarena Silva, psicóloga y directora (S) del Instituto de Educación (IE) de la Universidad de Chile, manifiesta que como individuos dependemos emocionalmente de ese acceso constante y al

alcance de la mano que ofrece la realidad virtual. “La desconexión obligada puede generar angustia, pero todos y todas necesitamos espacio y tiempo para usar los sentidos, para percibir las cosas de forma directa”, precisa.

En la misma línea, la psicóloga Andrea Cruzat Iriondo, coordinadora de la Unidad Adulto del Centro de Psicología Aplicada (CAPs) de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile, manifestó que “desconectarse es un ejercicio que promueve enfrentarnos con todo lo que podemos tapar a través del consumo de contenido, por ejemplo, el aburrimiento, problemas cotidianos que debemos resolver, el desarrollo de nuestros intereses y no sólo acumular proyectos en nuestras redes sociales que nunca vamos a poner en práctica. Facilita una vida activa social y físicamente, junto con permitir una visión más balanceada de nosotros mismos y del mundo, al quitar el exceso de información muchas veces maqueteado de las redes sociales”, destaca.

En definitiva, la necesidad de establecer límites claros frente a la hiperconectividad no es solo una cuestión de etiqueta digital, sino un imperativo de salud pública. Los datos y la visión de los especialistas coinciden en que la incapacidad de desconectarse —ya sea por presiones laborales o dependencia emocional— perpetúa niveles de estrés nocivos que afectan tanto el rendimiento como la integridad biológica de las personas. Recuperar esos espacios de silencio tecnológico y conexión directa con el entorno se vuelve fundamental para mitigar la angustia y fomentar una vida más activa y balanceada.

