



Columna



Valentina Orrego Larrain, especialista en género, liderazgo y colaboración

Re-Humanización o el lujo de la presencia

En Europa y Estados Unidos se está instalando con fuerza el concepto “cognitive overload”, o sobrecarga cognitiva: cuando la cantidad de información, estímulos y demandas que recibimos supera la capacidad real de nuestro cerebro de procesarlos. Y no se trata de mala gestión personal, sino de un fenómeno estructural de esta época.

A eso se suma el agotamiento físico, mental y emocional asociado a la exposición permanente a pantallas y notificaciones sin fin: el burnout digital.

Lo grave es que cuando este estado se prolonga en el tiempo, se traduce en problemas graves y caros: aumento de licencias médicas por estrés, ansiedad, dificultades de concentración, baja productividad, desmotivación e insatisfacción laboral.

Por eso, hoy es tan común vivir en un estado de alerta constante, que nos dificulta desconectarnos, descansar o estar realmente presentes.

Ante este escenario, emerge una nueva tendencia: la Re-Humanización. Un movimiento cultural, social y organizacional que vuelve a poner en valor lo humano, el vínculo, la presencia y el encuentro sin tecnología. No como nostalgia, sino como una respuesta necesaria a este sistema que nos tiene saturados.

¿Han escuchado hablar del privilegio digital? No tiene nada que ver con tener el último dispositivo o más acceso a tecnología, sino con algo mucho más simple y escaso: la capacidad de desconectarse de las herramientas digitales cuando se necesita o se

quiere. Hoy, eso es un privilegio.

Y nosotros, aquí en el sur y en Chile, tenemos una ventaja enorme que creo no estamos valorando.

A diferencia de muchos lugares, la humanidad no ha desaparecido del todo. El café improvisado, una conversación sin tema puntual o encontrarnos en una casa siguen siendo parte de nuestra vida cotidiana.

La tendencia es volver a lo simple, a lo que durante años dimos por sentado. Leer un libro en la micro. Observar a las personas. Tomar un café sin estar en IG. Llamar por teléfono en vez de mandar un chat para preguntar si podemos llamar.

En este mundo saturado de estímulos y exigencias, la presencia y el encuentro se han vuelto un bien escaso y, por lo mismo, un nuevo lujo. El lujo de una mesa sin celulares, de una conversación genuina, de juntarnos sin agendar semanas antes.

Y el mayor de los lujos: encontrarnos en nuestras casas. De una forma simple, que no signifique una producción agotadora que nos drene la energía y el presupuesto. #QueVuelvaElMalón

No se trata de rechazar la tecnología ni de idealizar el pasado. Sino de entender que nuestro sistema nervioso necesita presencia y humanidad para regularse y regenerarse. Necesita pausas, contacto humano, escucha y risa. Necesita salir del modo alerta permanente.

El desafío de este tiempo no es más tecnología, sino equilibrar la ecuación con más humanidad.