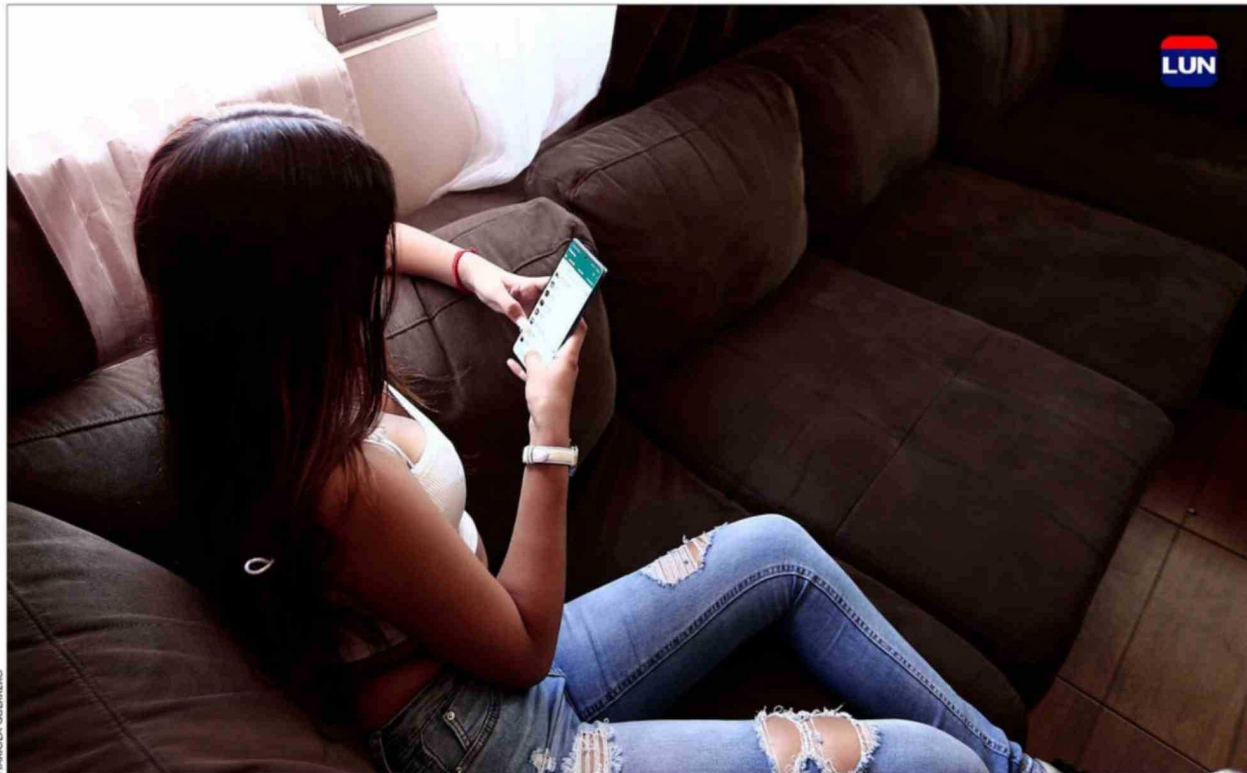


Encuestadora realizó estudio sobre el impacto de la vida social en el bienestar de las personas

# Cadem: 65% de los chilenos pasa su tiempo libre pegado a las redes sociales



"Nuestra idiosincrasia es un factor muy determinante", dice el siquiatra Pablo Toro.

MARCIA GUERRERO

FABIÁN LLANCA

**S**alir es vivir. Radiografía de la vida social en Chile", se llama el estudio realizado por Cadem y que aborda la valoración que las personas les dan al esparcimiento fuera de sus lugares de residencia.

Para Roberto Izikson, gerente general de la consultora, este informe, en el que fueron consultadas 1.000 personas mayores de 18 años, "considera que los chilenos tenemos problemas graves de estrés, ansiedad, soledad, sedentarismo e individualismo. Pero al mismo tiempo estamos encerrados en nuestros celulares". De hecho, el 96% de los encuestados considera que el estrés y la ansiedad cotidiana afecta a la sociedad chilena.

Los consultados evaluaron con nota 4,4 cuán satisfechos están con el tiempo libre que tienen para salir y realizar actividades fuera de casa.

"El 80% usa redes sociales muchas veces todos los días; el 65% reconoce que pasa la mayor parte de su tiempo libre frente a un dispositivo, sea celular, televisión u otro; y el 57% dice que incluso teniendo ganas de salir prefiere

## "Somos menos abiertos a la socialización comparados con otros países", dice el siquiatra Pablo Toro, de UC Christus.

quedarse en la casa usando su teléfono. Nos cuesta mucho romper esa rutina", reconoce Izikson.

Matiza con que "esto es una tendencia global que viene dada por la fuerza de las redes sociales y por los efectos estructurales que nos dejó la pandemia. Son los niveles de adicción, comodidad, facilidad y entretención que nos dejan las redes sociales, que nos hacen la vida tan cómoda que genera una rutina difícil de romper considerando que finalmente el 81% piensa que salir cuida la salud mental y lo pasa bien pese a que no tenía ganas de salir; o que al salir un martes se siente como si fuera un sábado. Pese a todo eso positivo, no lo hacemos".

### El precio

El costo de la vida es un factor que desalienta las experiencias fuera de casa. "El precio de las cosas hace difícil el acceso. Los conciertos, por ejemplo, o ir al cine, pero ir a la plaza o al parque

es gratis. Saludar en el ascensor es gratis. Es una invitación a salir porque salir también es vivir", asevera.

En cuanto a posibles salidas a este marasmo, Izikson apunta que "hay iniciativas que ayudan, los espectáculos al aire libre, los parques, las plazas, pero al final independiente de estas iniciativas depende de nosotros mismos romper la inercia y darnos cuenta de que hay vida más allá de los celulares".

Una de las preguntas más llamativas del estudio es "¿qué sientes cuando, yendo en el transporte o caminando por la calle, alguien desconocido te mira y te sonríe?". El 46% de las personas se alegra, 30% se sorprende, 13% es indiferente y 11% se incomoda. "Somos capaces de reconocer estas cosas lindas de la vida", asume Roberto Izikson, de Cadem.

Pablo Toro, siquiatra de UC Christus, reflexiona: "Sería interesante saber cómo definen soledad.

En siquiatría geriátrica más bien se define como la pérdida de vínculos profundos. No sé si esto se replica en otras partes, en todo el mundo. No lo creo porque es solo en parte explicable por la soledad que generan las pantallas".

Recalca que "nuestra idiosincrasia es un factor muy determinante también y, ciertamente, los chilenos somos menos abiertos a la socialización comparados con otros países. Aquí queda muy bien el ejemplo dado de cómo evitamos mirarnos o saludarnos en el Metro".

### ¿Este ensimismamiento qué efecto tiene en la vida personal y familiar?

"Tiene efectos diferentes dependiendo de la persona. Aquí el abanico de personalidades es amplio y, ciertamente, hay personas que se afectan más por esta dificultad de socializar que otras.

Toro advierte que "hay cosas que tenemos en común. Por ejemplo, que nuestro organismo

-y el cerebro como parte central de él- se estimula por medio de la actividad física y la actividad social. Esta activación muchas veces es necesaria para su correcto funcionamiento en algunas personas puede ser la parte central del bienestar. En la pandemia sufrieron mucho las personas que mantenían su salud mental gracias a esos dos pilares".

### ¿Fobia social?

Más que fobia social, el siquiatra plantea que "esto probablemente tiene que ver más con estilos de interacción. La fobia social aparece en la interacción con más de una persona, en un grupo. Si bien, hay personas donde esto puede ser más grave y sentir mucha ansiedad por la interacción uno a uno, no me parece posible que un porcentaje tan alto de los chilenos responda con ansiedad o angustia ante un intento de interacción".

Pablo Toro detalla que "los chilenos no somos muy sociables si nos comparamos con nuestros vecinos de Argentina, por ejemplo. No acostumbramos a conversar livianamente en los paraderos del transporte ni en los ascensores o en las filas de las tiendas. En cambio, en otros lugares sí".