

Fecha: 28-01-2026  
 Medio: La Prensa de Curicó  
 Supl.: La Prensa de Curicó  
 Tipo: Cartas  
 Título: **Cartas: Protección de Datos en un año clave**

Pág.: 8  
 Cm2: 189,0

Tiraje: 4.200  
 Lectoría: 12.600  
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Proponer. Da igual si habíamos de una receta, una relación, una postura política o la crianza: la urgencia de decir “no estoy de acuerdo” viene cargada de violencia.

Las redes sociales nos acostumbraron a la vitrina permanente. Mostramos nuestras vidas y, con ello, diluimos la frontera entre lo íntimo y lo público. Se instaló la creencia equivocada de que “si lo compartes, debo opinar”. Pero el problema no es la opinión, sino el tono, la descarga emocional que muchas veces encubre heridas propias.

La rabia digital no se queda en las pantallas. Se filtra en las calles: en el bocinazo impulsivo, en la pelea cotidiana, en el grito fácil. Estamos cansados, irritables, tristes. No lo decimos, pero se nota. Y así los vínculos se vuelven más frágiles, más impersonales, casi artificiales. Terminamos relaciones por mensaje, creamos desde el agotamiento y reaccionamos a desconocidos como si fueran enemigos íntimos.

Cuando el mundo avanza más rápido de lo que podemos procesar, respondemos desde la supervivencia. Atacamos porque estamos heridos. Opinamos todo porque nos cuesta escucharnos. Pero no se trata de callar, sino de pausar: preguntarnos qué nos moviliza, qué nos duele, qué parte de mí reacciona cuando leo algo que no comparto.

Si no detenemos esta lógica de agresión constante, no se va a detener sola. Y si seguimos creyendo que tener razón importa más que cuidar los vínculos, terminaremos -inevitablemente- más solos.

ILVA  
 -Perú  
 ology

**CLAUDIA SZITA CERONI**  
 Académica de Psicología Universidad  
 Andrés Bello, sede Viña del Mar

Estimados lectores, pueden enviarnos sus cartas al  
 director a los siguientes correos:  
[director@diariolaprensa.cl](mailto:director@diariolaprensa.cl)  
[editorlaprensa@gmail.com](mailto:editorlaprensa@gmail.com)

Las cartas enviadas a esta sección deben ser cortas, no  
 exceder de un máximo de 350 palabras y consignar la  
 individualización completa del remitente, incluyendo  
 su número telefónico. La dirección se reserva el derecho  
 de seleccionar, extraer, resumir y titular las cartas,  
 sustrayéndose a cualquier debate con sus corresponsales.  
 No se devuelven las cartas que no son publicadas.

encio  
 quien

ponsabilidad.

**diariolaprensa.cl**

## TELÉFONOS DE EMERGENCIA

(PARA TODAS LAS COMUNAS DE LA REGIÓN DEL MAULE)

SERVICIO DE URGENCIA DE AMBULANCIAS.....	131
BOMBEROS.....	132
CARABINEROS.....	133
POLICÍA DE INVESTIGACIONES.....	134
FONODROGAS.....	135
FONOFAMILIA.....	149
FONO VIOLENCIA CONTRA LA MUJER.....	1455

