

Déficit de vida real

Señor Director:

Vivimos hiperconectados a dispositivos electrónicos que, paradójicamente, han traído una profunda desconexión humana. Estudios recientes revelan que muchos adolescentes pasan más de ocho horas diarias frente a pantallas en actividades no académicas. En Chile, la edad promedio de acceso al primer celular es de solo 9,7 años. Esta sobreexposición contrasta con el aumento en la sensación de soledad, según el Termómetro de la Salud Mental ACHS-UC (2025), y que investigaciones internacionales (Ontsi, 2023) vinculan al uso problemático de redes sociales.

Más allá del impacto en la neuroplasticidad, el desarrollo cognitivo y la salud mental, enfrentamos una carencia más profunda: vivimos un "déficit de vida real".

Se ha vuelto raro mirarnos a los ojos, conversar sin distracciones o contemplar un atardecer. El pensamiento crítico y la reflexión se debilitan. El tiempo con nuestros hijos y seres queridos se fragmenta o se reemplaza por interacciones virtuales. Como advirtió Séneca, "no es que tengamos poco tiempo, sino que perdemos mucho".

El contacto con la naturaleza, fuente de bienestar y equilibrio, se ha vuelto una excepción. Y en este intercambio constante con pantallas, descuidamos habilidades esenciales como la empatía, la escucha activa y la ética, que solo se cultivan en la relación humana directa.

Montaigne escribió: "La ocupación más importante del ser humano es saber vivir". Hoy vemos cómo la tecnología, usada sin límites, nos aleja de esa tarea. Es urgente recuperar el encuentro cara a cara y reconectar con lo esencial. Porque no hay tiempo que perder, especialmente por las generaciones emergentes. Lo expresó Gabriela Mistral: "Muchas de las cosas que necesitamos pueden esperar. Los niños no".

DR. ELÍAS ARAB

Psiquiatra de niños y adolescentes