

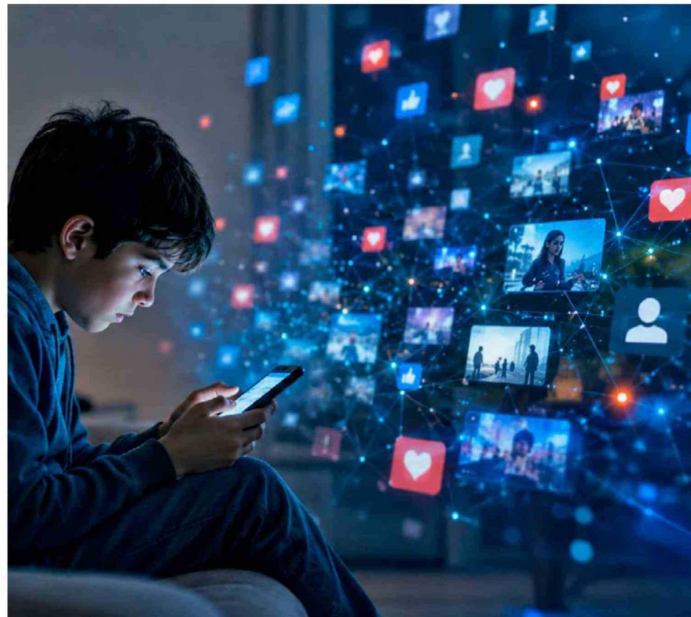
# HUMANOS Y ALGORITMOS: INTERACCIONES QUE AFECTAN LA SALUD MENTAL DE LOS CHILENOS

**C**on más de 30 millones de conexiones móviles activas en el país y un promedio de casi nueve horas conectados/as a internet, de las cuales cinco corresponden a navegación exclusiva en un teléfono, Chile comienza a preguntarse cuáles son las consecuencias y el impacto de los smartphones y las redes sociales, en especial en niños, adolescentes y jóvenes. Para el académico del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad de O'Higgins (UOH), Jorge Gallardo, el impacto está siendo más bien negativo. "En la infancia observamos un uso cada vez más prematuro de teléfonos móviles y dispositivos digitales y diversas investigaciones han comenzado a advertir que esta exposición temprana podría afectar procesos asociados al desarrollo cognitivo y socioemocional", detalla.

Agrega que parte de los riesgos asociados a exponerse a temprana edad es que ciertas conductas vinculadas al uso intensivo de pantallas y redes sociales incluso pueden confundirse con trastornos del neurodesarrollo o de la conducta. "Algunos estudios realizados en Europa, particularmente en Francia, observaron que la disminución o suspensión del uso de teléfonos en niños reducía significativamente conductas que inicialmente habían sido interpretadas como compatibles con diagnósticos del espectro autista", explica el Doctor en Sociología.

## INDIVIDUOS Y ALGORITMOS

El experto asegura que uno de los elementos más preocupantes es que gran parte de las interacciones actuales ya no ocurren entre personas, sino entre "individuos y algoritmos". Y detalla que los algoritmos -a diferencia del ser humano- están diseñados para ofrecer constantemente contenidos ajustados a los intereses y preferencias de cada usuario, lo que genera "relaciones altamente gratificantes e inmediatas, pero también más cerradas y menos desafiantes", puntualiza. "Esto reduce la exposición a la frustración, a la diferencia y a la negociación con otros, que son componentes fundamentales del desarrollo social", recalca el Dr. Gallardo. En adolescentes y jóvenes -afirma- el fenómeno también es evidente. "Hoy observamos niveles extremadamente altos de uso de teléfonos y redes sociales, lo que



**EL ACADÉMICO JORGE GALLARDO ASEGURA QUE EL IMPACTO DE LOS TELÉFONOS INTELIGENTES Y LAS REDES SOCIALES ESTÁ SIENDO NEGATIVO EN NUESTRO PAÍS, ESPECIALMENTE ENTRE LOS JÓVENES.**

tiene consecuencias importantes en las formas de interacción cotidiana. Muchos jóvenes prácticamente no conversan con sus familias dentro del hogar, y también han disminuido los espacios de encuentro prolongado con amistades, compañeros de colegio o universidad. En ese sentido, el teléfono móvil y las plataformas digitales han complejizado significativamente los vínculos sociales presenciales y las formas tradicionales de convivencia", advierte el académico.

## CAMBIOS CULTURALES

"Yo creo que el cambio más profundo y radical que ha generado la hiperconectividad digital es que los teléfonos móviles y las redes sociales dejaron de ser solamente herramientas tecnológicas y pasaron a transformarse en espacios de socialización", explica el investigador, aclarando que antiguamente la crianza y la introducción al mundo social ocurrían principalmente a través de vínculos presenciales: madres, padres, abuelos, profesores u otras figuras significativas. "Hoy -en cambio- el teléfono y las plataformas digitales

cotidiana: toleran menos la frustración, presentan mayores niveles de ansiedad y experimentan dificultades crecientes para sostener interacciones sociales presenciales", detalla el investigador.

Un ejemplo muy claro ocurre en contextos escolares y universitarios, detalla el experto. "En la vida cotidiana existen situaciones inevitables: asignaturas que no gustan, compañeros difíciles, profesores exigentes o conversaciones incómodas. Tradicionalmente, aprender a convivir con esas experiencias forma parte del desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Sin embargo, cuando gran parte de la socialización ocurre en entornos digitales altamente personalizados, aparece una expectativa implícita de que todo debería adaptarse a los propios intereses inmediatos. Y cuando eso no ocurre, emergen con más fuerza experiencias de ansiedad, aislamiento o malestar", agrega.

## DESAFÍOS

Frente a este panorama, los desafíos pasan -según indica el académico- por evitar una mirada "teco ingenua" sobre la tecnología. "No asumir que toda innovación tecnológica -especialmente herramientas que utilizamos a diario para comunicarnos, trabajar, expresarnos o relacionarnos- carece de efectos negativos en nuestra vida social, emocional y cognitiva". Aclara que toda tecnología transforma nuestras formas de vivir y -por eso- es importante discutir críticamente sus impactos, particularmente cuando hablamos de niños, niñas y adolescentes.

De allí que le parece interesantes algunas experiencias internacionales donde han optado por restringir fuertemente el uso de dispositivos digitales en las aulas volviendo a modalidades más análogas de enseñanza. "Me parece positiva la discusión que hoy existe respecto de limitar el uso de teléfonos en espacios educativos. Existe cada vez más evidencia que muestra que la hiperexposición a pantallas y redes sociales puede estar asociada a dificultades atencionales, problemas conductuales y formas de ansiedad vinculadas a la interacción social", puntualiza.

Pero aclara que esto no debiera ser un tema reducido únicamente al ámbito individual, sino también una conversación

*continúa*

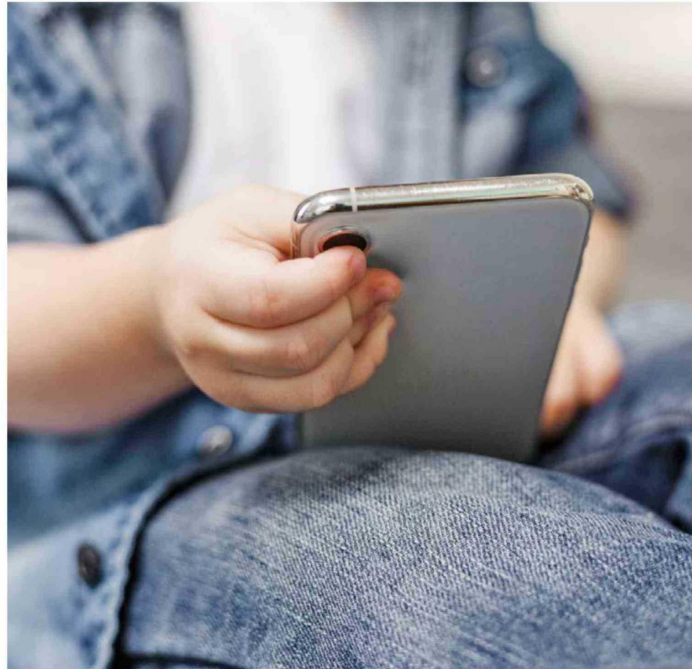
familiar, educativa y social. "Las familias tienen un rol clave en establecer límites, horarios y criterios de uso", recalca.

Además, varios países han comenzado a regular el acceso de menores de edad a redes sociales o a restringir el uso de pantallas en etapas tempranas del desarrollo. En algunos contextos, como ocurre en Japón, existen recomendaciones y restricciones muy estrictas respecto de la exposición a pantallas durante los primeros años de vida. Esto refleja que el debate ya no gira únicamente en torno a si la tecnología es "buena" o "mala", sino a cómo regularla responsablemente y cómo comprender sus efectos a largo plazo.

Agrega que, desde la salud pública, también es un tema que debe tomarse seriamente. "Así como existen campañas preventivas respecto de alimentación, sueño o actividad física, también debiéramos avanzar hacia políticas que promuevan usos más saludables de las tecnologías digitales", indica.

#### CÓMO MEJORAR

Uno de los primeros pasos para la desintoxicación tecnológica y un uso responsable de los teléfonos inteligentes y las redes sociales "es tomar conciencia del tiempo real que pasamos utilizando pantallas. Muchas veces el uso es tan cotidiano y per-



manente que dejamos de percibir cuántas horas del día estamos conectados. Por eso, un primer ejercicio importante es medir cuánto tiempo utilizamos el teléfono y preguntarnos para qué lo estamos usando y en qué momentos", explica el académico.

Gallardo también indica que los algoritmos tienden a construir "burbujas informativas", espacios donde recibimos principalmente contenidos que coinciden con nuestros intereses, gustos o creencias previas. "Esto puede generar una especie

de aislamiento informativo, donde dejamos de encontrarnos con perspectivas distintas, noticias relevantes o temas que quizás no buscaríamos espontáneamente, pero que igualmente son importantes para comprender el mundo y tomar decisiones informadas", enfatiza.

El investigador indica que es importante que nos preguntemos qué redes sociales utilizamos, para qué las usamos y cuánto tiempo ocupan dentro de nuestra vida cotidiana. "Reflexionar si el uso excesivo de teléfonos y pantallas está disminuyendo el tiempo de encuentro real con otras personas" afirma.

"Creo que ahí hay una reflexión muy importante sobre el sentido que queremos darle a la tecnología en nuestras vidas. Podemos pasar muchas horas mirando una pantalla, pero las personas que queremos -padres, madres, abuelos, amigos- no estarán para siempre. Y llegará un momento en que ya no podremos recuperar esas conversaciones o esos espacios compartidos. Por eso, más que rechazar la tecnología, el desafío es volver a valorar profundamente las relaciones humanas y comprender que el encuentro con otros no debiera sentirse como una carga o una interrupción, sino como algo fundamental para nuestra vida social y emocional" finaliza el experto UOH. 