LITORALPRESS

Fecha: 26-02-2026
Medio: El Pingüino
Supl. : El Pingüino
Tipo: Columnas de Opinión
Título: **Columnas de Opinión: Modo Avión, el destino más exclusivo del verano**

Pág. : 9
Cm2: 238,2

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: No Definida

La columna de...

DR. DANILO LEAL,
DIRECTOR MAGÍSTER EN CIENCIA DE DATOS E IA. U. ANDRÉS BELLO

Modo Avión, el destino más exclusivo del verano

Soy un hombre de datos. Mi vida profesional transcurre entre algoritmos, inteligencia artificial y el análisis de patrones complejos. Podría pasar horas explicándole cómo las redes neuronales están transformando la medicina o la economía. Sin embargo, este verano, la métrica que más me preocupa no está en un servidor, sino en nuestra propia biología: nuestra incapacidad crítica para desconectarnos.

Llegaron las anheladas vacaciones. Preparamos la maleta, el bloqueador y los anteojos de sol. Pero casi como un acto reflejo, también empacamos la oficina entera en el bolsillo. El celular, ese dispositivo maravilloso que nos conecta con el mundo, se ha convertido en el "invitado de piedra" de nuestro descanso.

Como experto en tecnología, le contaré un secreto a voces: las aplicaciones que usted usa no son adictivas por accidente; están diseñadas para serlo. Los algoritmos de recomendación, esos que le sugieren qué video ver a continuación, están optimizados para capturar su atención, no para cuidar su paz mental. Compiten por sus ojos. Y en esa competencia, si usted no pone límites, el perdedor es su salud.

El fenómeno de las "vacaciones digitales" no es una moda hippie ni una postura tecnofóbica. Es una necesidad sanitaria. Nuestro cerebro no evolucionó para estar en alerta permanente, recibiendo notificaciones de correos electrónicos, noticias y "likes" cada tres minutos. Esa hiperconexión mantiene elevados nuestros niveles de cortisol (la hormona del estrés), lo que impide que el descanso cumpla su función reparadora.

¿Cuántas veces ha dejado de mirar una puesta de sol por buscar el ángulo perfecto para Instagram? ¿En qué momento la validación de un desconocido en internet se volvió más importante que la conversación con quien está al lado? Estamos viviendo el síndrome del "presente ausente": estamos físicamente en la playa o en el campo, pero mentalmente seguimos en el loop infinito del scroll.

La verdadera inteligencia hoy no es artificial; es emocional. Radica en tener la disciplina para activar el "Modo Avión" sin sentir culpa.

No se trata de tirar el teléfono al mar. La tecnología es una herramienta fantástica. Se trata de volver a ser sus dueños, no sus empleados, 24/7. Durante estas vacaciones, le propongo un desafío lúdico pero vital: aburrirse. Sí, permita que su mente divague sin una pantalla frente a él. Es en esos espacios de silencio digital donde surge la verdadera creatividad y donde recargamos, de verdad, la batería que importa: la nuestra.

Desconectar para reconectar. Parece un juego de palabras, pero en tiempos de saturación digital, es la prescripción médica más sensata que puedo darle.