

VACACIONES SIN PANTALLAS

Señora directora:

Durante las vacaciones escolares, niños y adolescentes disponen de más tiempo libre y menor estructura cotidiana, lo que comúnmente se traduce en un aumento del uso de redes sociales. Este fenómeno, ampliamente documentado, ha generado un debate necesario sobre sus efectos en la salud mental y el bienestar psicológico en etapas sensibles del desarrollo.

Diversos estudios indican que el uso intensivo de estas plataformas puede asociarse con mayores niveles de ansiedad, síntomas depresivos y menor satisfacción vital, aunque esta relación no es lineal y continúa en investigación. Factores como el acoso cibernético, las alteraciones del sueño, el sedentarismo y la exposición prolongada a pantallas complejizan este vínculo.

Uno de los mecanismos psicológicos más relevantes es la comparación social. La exposición constante a imágenes y estilos de vida idealizados favorece comparaciones que pueden afectar la autoestima y generar insatisfacción personal, especialmente en niños y adolescentes. Si bien las redes sociales ofrecen espacios de conexión y expresión, el uso excesivo también puede tener efectos adversos.

Desde una perspectiva preventiva, las vacaciones se convierten en una oportunidad para promover un uso más consciente y equilibrado de estas plataformas. Fomentar rutinas saluda-

bles, junto con una mediación parental basada en el acompañamiento, el diálogo y la educación digital, resulta clave para resguardar la salud mental infantil y adolescente.

Eduardo Sandoval-Obando

Investigador Universidad Autónoma de Chile

GOBERNANZA, LA CLAVE PARA LA VIVIENDA

Señora directora:

En el reciente seminario sobre desarrollo urbano hacia el 2050, desde el Consejo de Políticas de

Infraestructura (CPI) planteamos una propuesta central: la vivienda no debe ser vista como una solución individual, sino como un proyecto colectivo de barrios sostenibles. Sin embargo, el modelo actual enfrenta un nudo crítico de gobernanza que frena cualquier avance significativo.

Hoy existe una fragmentación que impide que la infraestructura y el urbanismo avancen con agilidad.

Es difícil proyectar ciudades resilientes si cada actor —ministerios, empresas estatales y municipios— opera por cuenta propia. Por ello, proponemos la creación de un “Consejo Regional para la habitabilidad de las ciudades”.

Esta entidad, emanada desde los municipios y articulada por el Gobierno Regional, funcionaría como una uni-