

## Secuestro de la voz interior

● Con 2.7 mil millones de usuarios diarios, WhatsApp ha convertido la introspección en un bien de lujo.

Los estados, diseñados para maximizar vistas y likes, entrenan a una generación en priorizar métricas sobre significado.

Según Lev Vygotsky, la voz interior –ese diálogo privado que nos ayuda a pensar y crecer– es clave para el desarrollo cognitivo. Pero hoy, se reduce a un guionista de realidades personales. Publicar un estado ya no es espontáneo: es una obra de teatro con filtros, canciones y horarios estratégicos.

Las Vistas son la ilusión de ser im-

portante, el cerebro la interpreta como interés genuino.

Sin embargo, es una mirada fugaz donde muchos solo deslizaron la pantalla sin prestar atención.

Los Likes, cada ‘corazón’ constituye una validación express, donde la alegría que desaparece rápidamente. Los Comentarios es un arma de doble filo, pues un “¡Eres increíble!” infla el ego; un “¿Y eso es todo?” destruye la autoestima.

No se puede desconocer que las publicaciones tienen aspectos positivos, pero un rediseño digital de los estados nos podría proporcionar una vía que contribuya a la integralidad de las personas.

Así, un estado en modo “Voz In-

terna” que permita la grabación de tipo notas de voz, podría entregar sugerencias de ejercicios personalizados.

Un Botón “Reflexiona” junto a “Visto”, podría derivar a contenido de autoayuda.

Sobre todo, ser competentes en una educación emocional digital basada en estados, donde se analicen estados propios y ajenos:

“¿Qué querías expresar vs. qué comunicaste realmente?”. Si usamos la tecnología para escucharnos (no solo para ser vistos), reconectaremos con esa voz interior que no necesita aplausos para saber que es válida.

*Cynthia Riquelme  
Académica  
Facultad de Educación  
Universidad Central*