



Daniela Rocha Renom

Psicóloga y Coordinadora salud mental - Sesaes de UTEM

Detrás de la pantalla

Ahora, más que nunca, la tecnología ha sido una excelente aliada. De alguna u otra manera, se ha convertido en la extensión de nosotros: de nuestra voz, de nuestros pasos, y más lejos aún, de nuestro estudio y nuestro trabajo.

La tecnología lo ha permitido casi todo, desde llamadas, hasta sobremesas, en una pandemia en la cual se ha acotado nuestro campo de acción. Nos ha permitido vincularnos y compartir, en este contexto en el que de distancia estamos sólo a un clic. En lo virtual, claro, porque viajamos a través de series, compramos mediante delivery, trabajamos por videollamada y socializa-

mos por chat, pero ¿dónde ha quedado nuestra vida real?

Independientemente de los evidentes beneficios que la tecnología entrega, es fundamental fomentar, además, actividades alejadas de lo virtual, pues, a veces, entre los eventos reales y la vivencia de éstos, se interpone una pantalla, como un muro que dificulta la verdadera absorción de la expe-

riencia. Un ejemplo de esto es cuando grabamos una situación, y por estar pendientes de enfocar bien la imagen para subirla a redes sociales, nos perdemos la visión directa y real del evento, y mientras tanto, detrás de la pantalla pasa y se nos pasa la vida, la verdadera vida, digo, ésa que se siente.

Y es que, claramente, a veces nos mantenemos hiperconectados, dejando de lado nuestro espacio inmediato, nuestro mundo real, nuestra propia vida, de hecho, y agotamos (y a veces engañamos a) nuestra mente, con exceso de pantallas, de información, de falsas noticias, de fotos, de series, de ficción, desarrollando un desgaste mental que nos lleva, en algún punto, a necesitar el “mutismo digital”, si así se le puede llamar a la calma propia de desconectarnos por un tiempo, de sacarle el lamentable “modo avión” a nuestra vida real.

Espero, de verdad, que seamos más capaces no sólo de enfocar la cámara del celular, sino también, de enfocar la atención en nosotros mismos, en sentirnos, en vivir de verdad, y en esa misma línea, de palpar la realidad, porque la vida pasa, y se nos va.

Claro está, que por muchos beneficios que tenga, hay algo que la tecnología no ha permitido: sustituir la realidad, esa realidad imposible de digitalizar. Y ¡menos mal!

Pero aprovechémosla, que de seguro la extrañaremos si no está.