

Las plataformas digitales generan sentimientos ambivalentes

Huir o resignarse: historias de chilenos que enfrentaron la intensidad de las redes sociales

Mientras que en Albania suspendieron el acceso a TikTok por un año, estudio austriaco demostró que la salud mental mejora lejos de los celulares.

RODRIGO CASTILLO

Como muchas personas en Chile y el mundo, la ilustradora Natalia Cáceres (@alternaoficial) suele relajarse viendo videos en TikTok. En su caso, el tema preferido, y recurrente, es el tratamiento de los puntos negros. Y en eso estaba, hace algún tiempo, disfrutando con el embellecimiento de la piel ajena, cuando de repente apareció en su celular un video sobre una joven anoréxica en pleno proceso de recuperación.

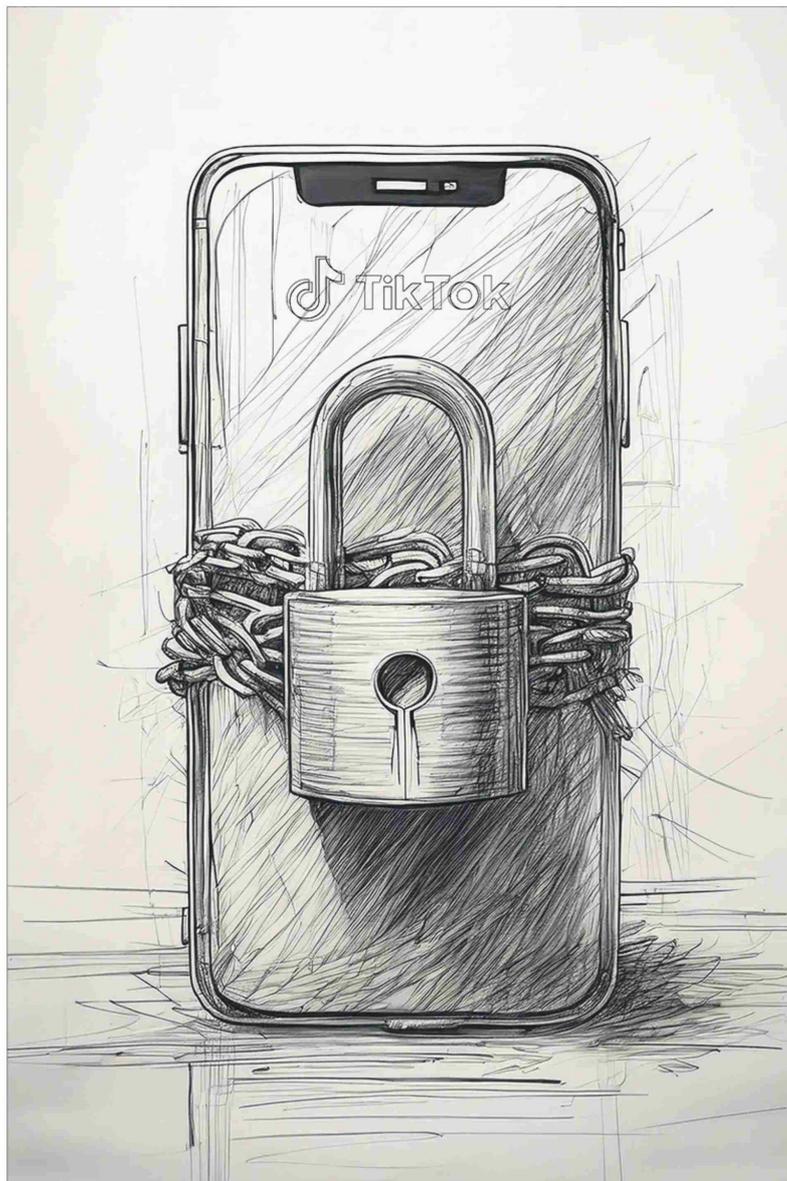
“Cuando apareció esa chica anoréxica quedé como ¿qué?”, recuerda la profesional, quien aún se ríe de puro nerviosa al recordar la experiencia. “Me perturba mucho que en TikTok no haya transición entre un video y otro. Es como que te lanzan la info, y una se agobia. Era un tipo de contenido que yo nunca he consumido, ni buscado, ni nada. Y además no sé cómo bloquear esas cosas”, se lamenta.

Protección infantil

Mientras tanto, al otro lado del océano Atlántico, los habitantes de Albania están a punto de quedarse sin TikTok. Según anunció ayer el gobierno de ese país, decidió cerrar el acceso a esa plataforma por un año. La medida busca “proteger a los niños”, después de que, en noviembre pasado, un colegial apuñaló a un compañero a raíz de una disputa que se habría originado, precisamente, en TikTok y otras redes sociales.

La ciencia dura también recomienda limitar el consumo de redes y evitar, en lo posible, todo contacto con el teléfono celular, al menos por un rato. Esta misma semana, investigadores de la Universidad de Danubio de Krems, en las proximidades de Viena, comunicaron al mundo que habían logrado demostrar que la salud mental de los seres humanos mejora al restringir el uso del móvil a menos de dos horas diarias (ver estudio en <https://acortar.link/fC4RYg>).

Para lograr ese hallazgo, los científicos realizaron un experimento en el que participaron dos grupos de volun-



destino”, relata.

“Por mi trabajo, estoy siempre conectado a las redes sociales, 24/7. A mí me tocó ver cuando aparecieron los blogs, y luego cuando apareció Facebook. Ahora está TikTok, que para mí ya es una plataforma más, aunque al comienzo me costó un poco, porque yo venía de trabajar haciendo videos más pausados, en Youtube. En Facebook, en cambio, ahora te encuentras con los puros papás y los abuelos, y hasta con los bisabuelos”, admite.

La hegemonía de las redes, sin embargo, aún tiene algunas fisuras, y en ellas se instalan personas como el bibliotecólogo César Castillo, quien ya dio un importante paso en su emancipación del yugo digital. Según cuenta, hace algunas semanas cerró su cuenta de Instagram, porque, según dice, le “hacía perder mucho tiempo”, y también porque está “en desacuerdo con las políticas de censura de Marc Zuckerberg”.

“El dueño de esa red no modera con el mismo rasero todas las opiniones. Y lo otro que me pasaba es que mis amigos, sin mala intención, me mandaban muchos videos o ‘reels’ por mensajes privados, y eso te quita mucho tiempo. Además, muchas veces eran bastantes fomes y a uno le complica decirles ‘qué aburridos estuvieron esos reels’”, reflexiona. Y agrega: “Creo que yo podría vivir sin redes sociales, al menos por seis meses, digamos, porque a mis cincuenta años lo veo como un ejemplo de madurez, aunque estoy seguro de que hace un año habría pensado que hacer algo así era imposible”, anuncia.

Sin interés

Una postura similar muestra la diseñadora gráfica Cristina Guzmán, quien cultiva una relación distante con las redes sociales: “Cerré mi cuenta de Facebook hace siete años, nunca más quise volver a abrirla ni hacerme otra cuenta. No me interesa volver. Nunca instalé TikTok, así que tampoco me interesa, y con Twitter tuve problemas de ansiedad y cerré una cuenta hace años, aunque ahora volví con otra, pero la uso muy poco. La mejor forma de no sufrir ansiedad con esa red es sacándola de mi celular”, evalúa.

“Me gusta mucho Instagram, pero ya me está produciendo ansiedad y pérdida de tiempo. Yo no la uso para trabajar, y he rechazado trabajos donde me piden manejar alguna red social. En el fondo no me gustan, pero son adictivas. Creo que podría vivir sin ellas, aunque sería difícil al comienzo, pero se puede. Pero sí extrañaría la comunicación con amigos y el estar al tanto de los eventos artísticos”, sopea.

tarios. Mientras unos se resignaron al tiempo de dos horas diarias que se les impuso, otros se dieron un atracón digital de cuatro horas y media al día. Tres semanas después, los integrantes del primer grupo mostraron una disminución de sus síntomas depresivos y de estrés. Hasta su calidad de sueño mejoró, junto con su bienestar general.

Imposible desconexión

“Sería exquisito poder apagar el te-

léfono, así como ocurría antiguamente, cuando salías de la casa y quedabas desconectado, pero hoy eso es imposible”, confiesa el publicista Samuel Necochea, de la agencia digital Tarima.

“Ahora estuve de vacaciones con mi familia, y en ese periodo no hubo ni un día en que yo estuviera desconectado. Al final uno igual termina usando el teléfono, tal vez no para la pega, pero sí para coordinar actividades, para enterenerte, para leer o investigar algún

ANITA YAGAN