

Más del 60% tiene síntomas de depresión o ansiedad y los expertos hablan de “epidemia silenciosa”:

Hiperconexión y menos vínculos reales están detrás del deterioro de salud mental en menores

El estrés por la productividad que viven los padres y que los hace estar menos disponibles también influye, dicen especialistas, quienes plantean crear políticas públicas que adviertan sobre el uso nocivo de las pantallas y su impacto.

JANINA MARCANO y MANUEL HERNÁNDEZ

“Es una verdad inconveniente, pero el país no puede seguir evadiéndola. Estamos ante una grave crisis de salud mental en nuestros jóvenes”.

Así, una columna escrita por Mario Waissbluth, Florencia Álamos, Juan Sutil y Eugenio Tironi, publicada el fin de semana en “El Mercurio”, plantea que hay una prevalencia de 22,5% de trastornos psiquiátricos en menores en el país.

Además, destacan un estudio publicado en *Frontiers*, el cual mostró que pospandemia 60,2% de los niños y adolescentes chilenos presenta síntomas de depresión y 63,6% síntomas de ansiedad. Con ese y otros datos, hablan de la importancia de reconocer “esta epidemia silenciosa, y actuar con urgencia”.

El psiquiatra infantojuvenil de Medcop Elías Arab destacó en una carta posterior que “la conversación queda incompleta si no apuntamos al elefante en la habitación: el uso irrestricto de las pantallas”.

Todo esto, ya que la hiperconexión reduce las experiencias sociales reales y deteriora los vínculos, plantea al ser consultado por el tema. “Los niños pasan tantas horas conectados que pierden interés en otras actividades. Todo lo demás les parece poco satisfactorio. Solo obtienen placer del dispositivo”, dice.

Sin embargo, reconoce que hay diversos motivos en el deterioro de la salud mental de los jóvenes, como “el estrés generalizado que vivimos hoy”, que, a su juicio, hace que los padres estén menos disponibles y muchos niños crezcan más solos y emocionalmente desregulados.

“Los padres no les prestan suficiente atención porque están muy estresados, tratando de ser muy productivos”. Los menores, en tanto, “en



Los especialistas plantean que también es necesario educar a las familias sobre cómo el uso de la tecnología impacta en la salud mental de los menores.

PEXELS/CREATIVECOMMONS

“El uso excesivo de pantallas está relacionado directamente con la salud mental. Hay una asociación significativa entre el tiempo de pantalla y síntomas como la depresión, la ansiedad y el insomnio”.

XIMENA PEREIRA
PSICÓLOGA Y ACADEMICA UDD

vez de calmarse con otros, se calman con un objeto: las pantallas”.

Los altos índices de sedentarismo y obesidad son, según Arab, otro factor que agudiza el problema.

A su juicio, los niños con obesidad “tienen más ansiedad, les hacen más bullying, se alimentan peor y hacen menos actividad física. Y (a su vez) el factor común a esos dos elementos es el tiempo conectado a un dispositivo electrónico”.

Para la psicóloga infantojuvenil y académica de la U. Finis Terrae Victoria Saver, “la crisis de seguridad que afecta al país es otro factor clave”. Esto, debido a que muchas de las experiencias que promueven

“Estamos cada vez más aislados y cada vez más solos, como individuos, en una sociedad que es muy individualista (...). Cuando no hay vínculos profundos, no hay bienestar”.

ELÍAS ARAB
PSIQUIATRA INFANTOJUVENIL

una buena salud mental (como el juego libre, la actividad física o el contacto con la naturaleza) se dan justamente en esos espacios hoy restringidos. Pero esa decisión, según Saver, tiene un costo profundo. “La autonomía (que se desarrolla en esas instancias) es un pilar fundamental en la autoestima, y a mayor autoestima, mejor salud mental”.

“Este es un fenómeno global”, indica Ximena Pereira, psicóloga y académica de la U. del Desarrollo. De hecho, un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), publicado hace dos semanas, reveló que la soledad y el aislamiento afectan a la cuarta parte de los adoles-

centes del mundo.

Pereira explica que la hiperconexión termina aislando a los menores. Sin embargo, estos necesitan de otros estímulos más allá de lo digital para tener una buena salud mental.

“No es lo mismo tener un vínculo vía chat que cara a cara o con una persona real. Eso es irremplazable”. Florencia Álamos, directora ejecutiva de la Fundación Kiri, plantea que es un problema multifactorial y asegura que uno de los elementos esenciales “es que se ha fracturado el vínculo (cara a cara) con otros, y ese es uno de los elementos importantes para tener bienestar y una buena salud mental”.

Coincide Anne Traub, directora de Fundación Familias Primero, quien destaca que es relevante “volver a poner el vínculo en el centro” y que eso implica “fortalecer la relación entre los niños y los adultos que los rodean con programas que acompañen, generen confianza y permanezcan en el tiempo”.

Para abordar esta problemática, Arab plantea que deben priorizarse dos áreas: educar y actuar sobre el uso de pantallas.

Sobre la posibilidad de restringir, Pereira recalca que es mejor “regular y no prohibir. La idea es enseñar a los adolescentes a regularse y ne-

gociar las reglas, no imponerles, fomentar el pensamiento crítico”.

Y sugiere, por ejemplo, definir momentos o zonas de la casa libres de pantallas.

¿Qué hacer a nivel de políticas públicas? Arab plantea en su carta la falta de iniciativas que permitan advertir sobre el impacto de la tecnología. “Como sociedad, tuvimos el coraje de ponerle sellos negros a la comida chatarra para proteger el cuerpo. ¿Por qué nos tiembla la mano cuando se trata de proteger la mente en desarrollo de una tecnología diseñada para ser adictiva?”.

Coincide Saver, quien plantea replicar esa estrategia, ya que si el Ministerio de Salud implementara esa medida, “pudiésemos poner advertencias, implementar capacitaciones a los padres para que puedan entender el daño de las pantallas”.

Y añade: “Si ponemos alertas similares a las de los alimentos, por ejemplo, altos en azúcares, o a la de los cigarrillos, esto tendría una muy buena llegada”.

También propone que el sistema escolar limite el acceso a celulares con usos pedagógicos, “puesto que cuando yo uso un dispositivo con fin pedagógico, avalo a que un niño o niña o adolescente esté con su *smartphone* en el colegio”, advierte.



PEXELS / MATHEUS BERTELLI

En vez de enviar diversos mensajes del tipo “hola”, “buenos días”, “por favor”, los expertos sugieren dar una única instrucción directa, como “¿Me ayudas a redactar una carta, por favor?”.

Piden un uso más reflexivo y responsable:

La “cortesía digital” tiene un elevado efecto ambiental que se puede controlar

Palabras de saludo y agradecimiento al dar instrucciones a un chatbot implican un mayor consumo energético. Ser claros y concisos con los mensajes es una forma de reducir ese impacto.

C. G. y EFE

Cada vez que un usuario utiliza pequeñas palabras o frases de cortesía al interactuar con un chatbot de inteligencia artificial —como “hola”, “buenos días”, “por favor” o “gracias”—, el sistema activa gigantescos centros de datos que pueden estar situados a miles de kilómetros. Y cuanto más largas sean esas frases y más información se envía a esos servidores, mayor será también el tiempo de procesamiento y, por lo tanto, el consumo energético y de recursos.

La llamada “cortesía digital”, como saludos y agradecimientos a la hora de dar una instrucción a la IA, tiene como resultado un impacto ambiental que no es menor.

Y aunque la diferencia entre ser cortés o ser directo es mínima de ma-

nera individual, ya que se mide en fracciones o milésimas de segundo, a gran escala, multiplicado por los millones de personas que de forma cotidiana utilizan estos sistemas, el consumo energético “sí es notable” y “muy superior”, según la respuesta que entrega al ser consultado sobre el tema ChatGPT, uno de los más populares sistemas de IA.

En general, las personas tienden “a usar demasiados adjetivos o frases al conversar con la máquina; eso genera mucho código, un mayor procesamiento y, por tanto, mayor demanda de energía”, precisa Miguel Sanhueza, académico de la Facultad de Ingeniería de la U. Tecnológica Metropolitana (UTEM).

Sam Altman, director ejecutivo de la empresa OpenAI (responsable de ChatGPT), ha dicho que solo decir

“gracias” en mensajes independientes puede llegar a suponer para la empresa un costo adicional de millones de dólares.

Más de allá de conseguir una interacción más placentera y humanizada con estos sistemas (capaces incluso de detectar estados de ánimo en el tono y lenguaje del usuario), ser cortés no necesariamente ofrece mejores resultados. El propio ChatGPT reconoce que no necesita un exceso de cortesía para dar respuestas ajustadas y adecuadas.

Verónica Bolón, ingeniera informática y profesora del Departamento de Ciencias de la Computación y Tecnologías de la Información de la U. de La Coruña (España), sugiere ser amables y claros desde el principio sin fragmentar la conversación para encontrar un equilibrio entre la

“cortesía digital” y la sostenibilidad.

La investigadora, cuyo trabajo se centra en promover una IA sostenible —a inicios de mes recibió de manos del rey de España el Premio Nacional de Investigación en el área de Matemáticas y Tecnologías de la Información y las Comunicaciones—, enfatiza la importancia de concientizar a los usuarios sobre el costo ambiental de cada interacción y así evitar “abusos”, como generar decenas de imágenes solo por diversión o pedir múltiples versiones de lo mismo sin necesidad. “Promover un uso más reflexivo y responsable es fundamental si queremos que estos sistemas sean sostenibles”.

Para ello, Sanhueza sugiere “dar instrucciones de manera correcta y, sobre todo, precisa, sin ambigüedades, con objetivos claros”.

MOLLER & PÉREZ-COTAPOS.
innovando desde la experiencia

BILBAO 5800 • LAS CONDES
NUEVO PROYECTO

INNOVACIÓN EN
NUEVOS FORMATOS

2 Y 3 DORMS. 78 a 125 m² • TERRAZAS

Barrio clásico y residencial

DESDE UF 9.250 Depto. 304

MOLLER & PÉREZ-COTAPOS.
innovando desde la experiencia

MIRADOR LOS TRAPENSES
LO BARNECHEA

EXCLUSIVOS SITIOS
DE 659 a 1.394 m²

MIRADOR LOS QUELTEHUES • MIRADOR EL PEQUÉN

Condominio privado

DESDE UF 9.690 Sitio 05