



G. Guillermo Silva R.

Actualidad: conectados y desconectados

Desde hace un buen tiempo la tecnología nos ha llevado a vivir de manera diferente en este mundo que estamos más “conectados” que antes y sin embargo, nos parece, nos sentimos más lejos unos de otros, que hasta el amor se ha vuelto virtual. Todo pasa principalmente por la pantalla del celular; nos saludamos, opinamos, discutimos, trabajamos, etc. Tiene que ser rápido sino nos angustiamos y en medio de esa velocidad, hemos dejado atrás la verdadera conexión porque estamos desconectados.

Nos informamos de muchas cosas pero profundizamos muy poco, queda muy superficial en las decisiones. Hemos cambiado temas de conversaciones por reacciones simples, notificaciones (mensajes) periódicos y aunque pensemos que estamos cerca, la realidad es diferente y muchas veces estamos más distantes que nunca. Vemos que todos estamos casi obligados a seguir este ritmo digital, pero hay que estar disponibles todo el tiempo aunque no sea presencial.

Igualmente hay otro factor determinante que ha influenciado bastante en nuestras vidas y son las denominadas redes sociales, donde uno analiza que todo parece funcionar, imaginándonos que está bajo control, que todo es felicidad y armonía. Pero, sin embargo, empezamos a compararnos con lo que colgaron los contactos, “los amigos virtuales” entonces nos damos cuenta que lo cotidiano pierde su valor y de esta manera la autenticidad va desapareciendo.

La tecnología no es el problema, es la forma como las personas la usamos. Nos acerca o nos aleja, suma o resta, no hay otra; quiere decir que todo depende de la intención. Es posible que el reto de hoy día es aprender a desconectarnos de lo que no aporta, lo que no es positivo ni constructivo. Conversar “en vivo” mientras se pueda, escuchar y estar de verdad, porque al final lo que cuenta son los momentos que compartimos y no la cantidad de contactos. Necesitamos una forma de volver a lo que realmente importa.

Conversando con Juan sobre el tema nos comentó que, la paradoja de estar conectados pero sentirnos desconectados emocional, social y espiritualmente será todavía uno de los desafíos de nuestro tiempo. El exceso de uso del celular o laptop nos satura de estímulos y nos aleja del contacto humano. Además, a mayor uso de redes sociales, se reportan mayor aislamiento, ansiedad, problemas de autoestima y de salud mental.

G.S.

18/05/2026

Referencias:



