

La tecnología que nos acerca y nos aleja

"La tecnología es como la decoración de nuestra torta llamada vida: puede hacerla más atractiva y especial, pero no constituye la totalidad de la torta".



Por **Karoli Lucia Cristobal Quispe**
Estudiante de Psicología en la UPCH
Actualizado el 29/08/2026, 06:00 a.m.

Escuchar



Únete a El Comercio

Seguir en

Guardar



La tecnología, especialmente después de la pandemia, ha revolucionado nuestra vida cotidiana y se ha convertido en una parte importante de nuestras actividades. Durante ese período, las herramientas tecnológicas nos permitieron mantener el contacto con familiares y amigos mediante videollamadas, mensajes y redes sociales, acercándonos a pesar de la distancia.

Actualmente, parece casi imposible imaginar nuestra vida sin la tecnología, la inteligencia artificial o nuestros celulares. Los utilizamos para estudiar, trabajar, comunicarnos, entretenernos e incluso realizar actividades que antes hacíamos por nosotros mismos. Pareciera que aquello que antes nos acercaba también puede hacer que dejemos de vivir nuestra propia experiencia para comenzar a vivir a través de una pantalla.

Esto no significa que esté mal utilizar el celular, la IA o las redes sociales. El problema aparece cuando su uso interfiere con nuestra capacidad para comunicarnos con quienes nos rodean, reconocer nuestras emociones o valorar nuestras propias opiniones, y llegar a creer que no somos capaces de afrontar determinadas situaciones sin el apoyo de la tecnología.

Por ello, necesitamos encontrar un equilibrio. Conversar con nuestros seres queridos y desconectarnos de las pantallas por un momento puede ayudarnos a valorar aquello que muchas veces dejamos de percibir. La tecnología es como la decoración de nuestra torta llamada vida: puede hacerla más atractiva y especial, pero no constituye la totalidad de la torta. Podemos disfrutar de ella sin olvidar lo verdaderamente importante: vivir y conectar con la realidad que nos rodea.