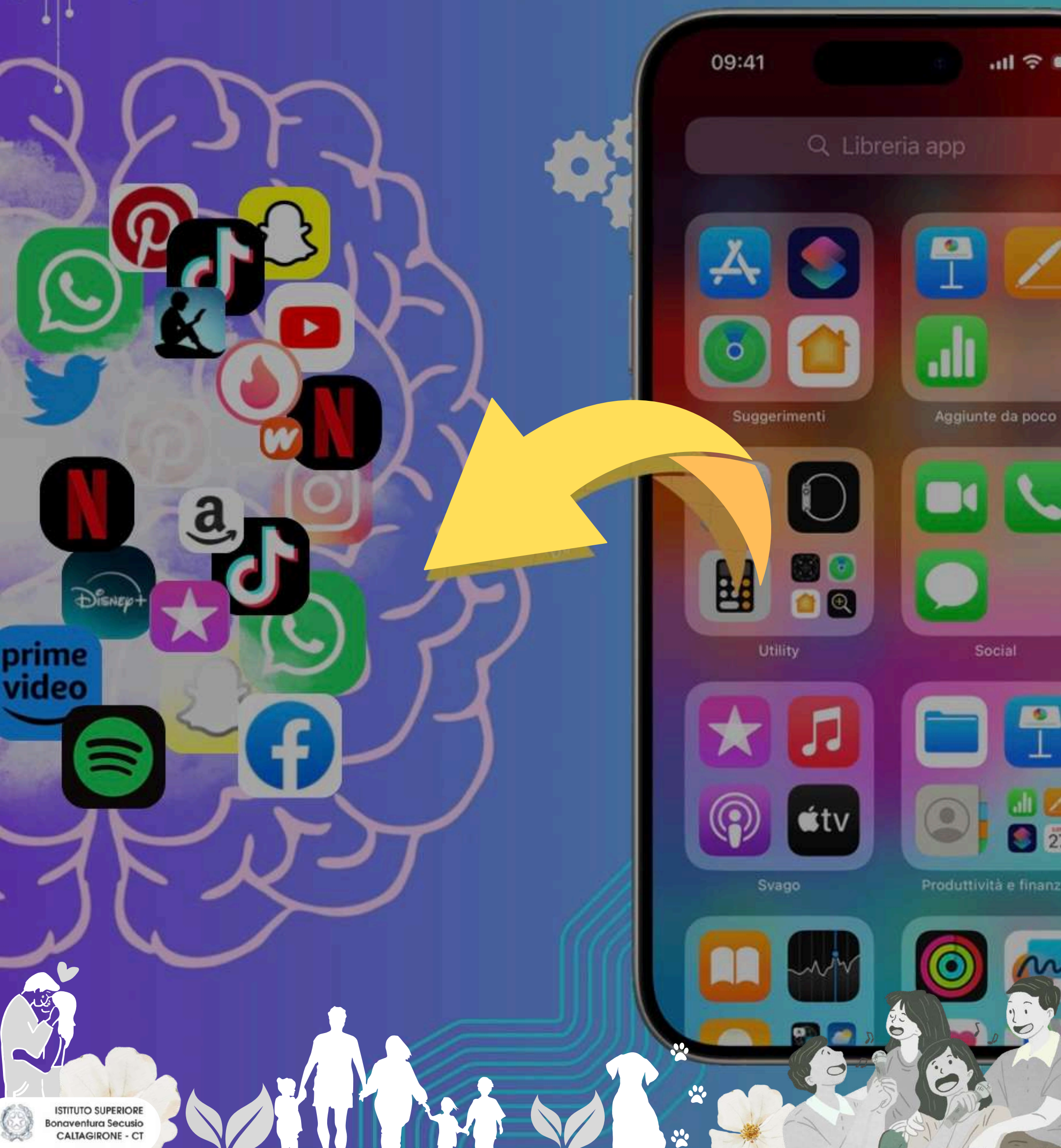


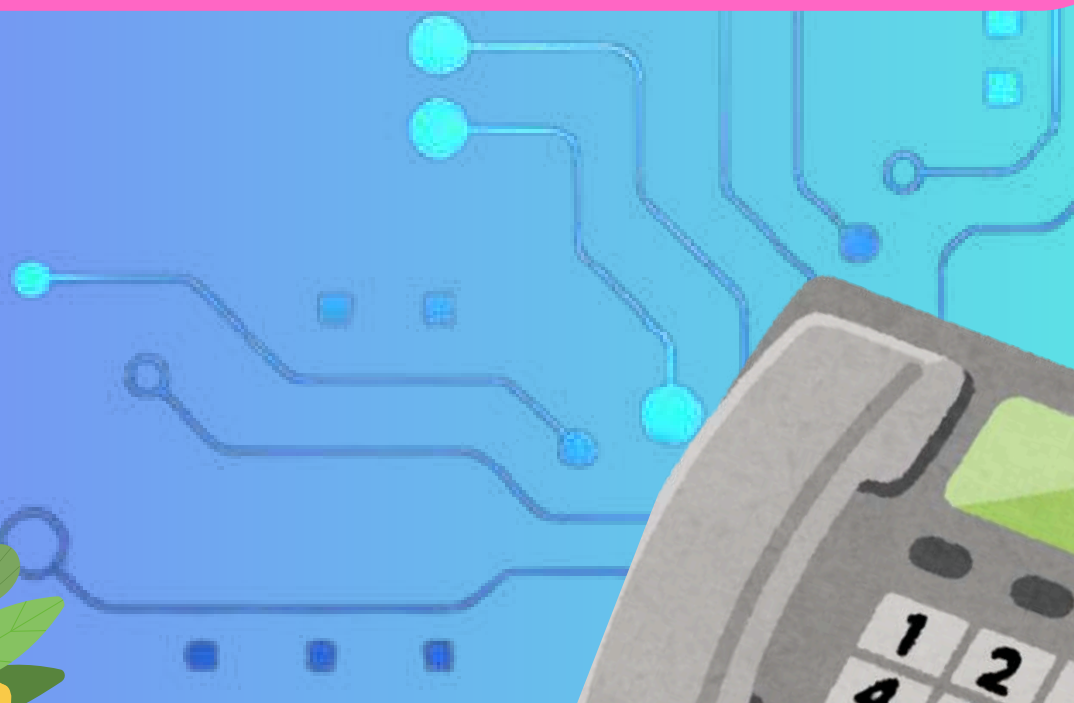
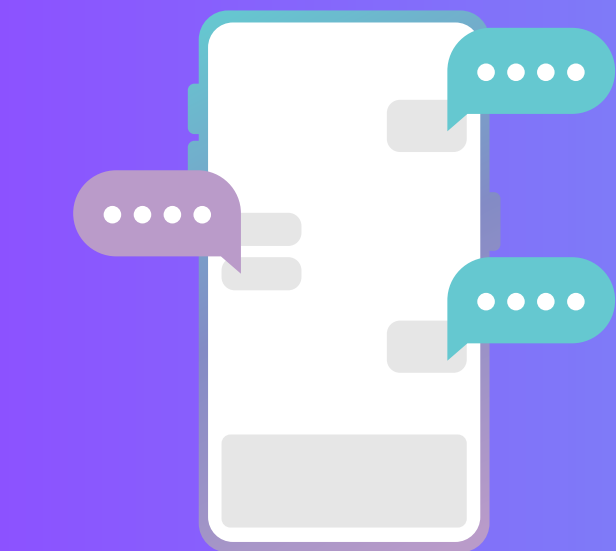
LA VIDA REAL NO ES VIRTUAL



El uso excesivo del teléfono nos aleja de la realidad que nos rodea. Pasamos horas frente a una pantalla, ignorando a las personas que están a nuestro lado, los lugares que visitamos y las emociones auténticas que podríamos vivir. Poco a poco, perdemos el contacto con la vida real, sustituyéndola por una versión digital que, aunque estimulante, suele ser vacía y distante.

Remedios

Para evitar el uso excesivo del teléfono, es importante establecer límites claros. Podemos comenzar dedicando momentos del día sin dispositivos, como durante las comidas o antes de dormir. También es útil desactivar las notificaciones no esenciales y usar aplicaciones que controlen el tiempo de uso. Por último, volver a descubrir actividades como leer, caminar o conversar con nuestros seres queridos puede ayudarnos a volver a la vida real.



TESTIMONIOS

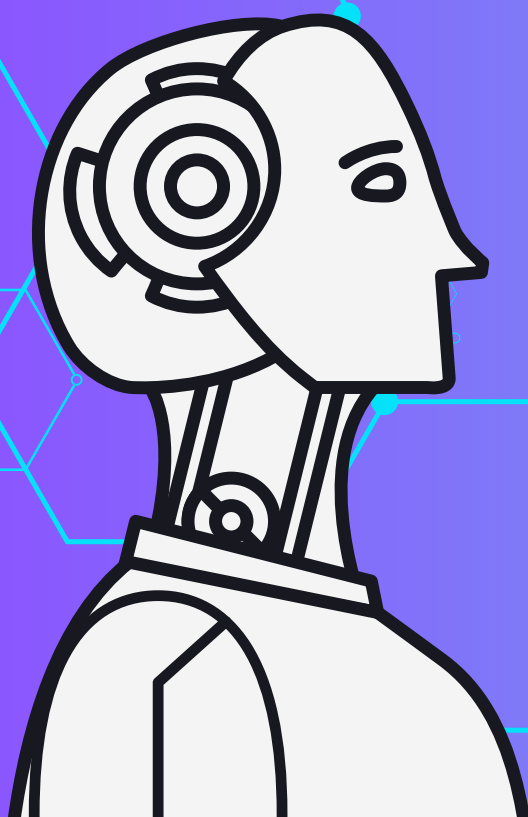
El uso excesivo del teléfono móvil puede contribuir al fenómeno del *hikikomori*, caracterizado por un aislamiento social prolongado. Muchos jóvenes encuentran en el mundo digital un refugio que, aunque ofrece una sensación temporal de seguridad, puede aumentar la desconexión con la realidad.

Testimonios:

Una joven de 24 años contó:

"En línea soy una persona completamente diferente: segura, divertida, con amigos en todo el mundo. Luego apago el ordenador y vuelvo a ser invisible. A veces ya no sé quién soy realmente."

Este testimonio muestra cómo el mundo virtual puede crear un conflicto entre la identidad digital y la real, dificultando el regreso a la vida social.





1. "Al principio era solo un refugio"

Muchos *hikikomori* cuentan que el celular fue, al inicio, una forma de escapar de la ansiedad, la presión escolar o el juicio de los demás. Usaban el móvil para jugar, ver videos o chatear, encontrando allí un “mundo seguro”.

2. "Después dejé de salir"

Con el tiempo, la necesidad de estar conectados reemplazó cualquier otro interés. Algunos dicen que dejaron de salir, incluso para ir a la escuela o ver amigos, porque todo parecía más fácil desde la pantalla.

3. "Me sentía cerca de los demás, pero en realidad estaba solo"

Muchos expresan una gran soledad. Aunque pasaban horas chateando o en redes sociales, se daban cuenta de que esas relaciones eran superficiales y faltaba el contacto humano real.

4. "Me aislé por completo"

El celular se convierte en una barrera entre ellos y su familia. Algunos casi no hablan con sus padres, prefiriendo comunicarse solo por mensajes. Con el tiempo, esto refuerza el aislamiento y el cierre hacia el mundo exterior.

