

El discipulado en la era digital

Nathan W. Bingham

Tabla de contenido

Introducción

Lo bueno y lo malo de esto

La era digital y la identidad

La era digital y el tiempo

La era digital y la comunidad

La era digital y el pecado sexual

Domina las herramientas de hoy

Conclusión

Sobre del autor

Introducción

Hoy, en las redes sociales estamos inundados de resúmenes y en nuestras bandejas de entrada de cosas que alguien cree que deberíamos saber, *por si acaso te lo perdiste*.

Mientras escribo esto, todos los días veo otro hilo que me cuenta lo que me perdí y los últimos avances en el mundo de la IA, ¡no de esa semana o mes, sino de las últimas veinticuatro horas! Las cosas se están moviendo y cambiando rápidamente.

Gratamente, lo que no se está moviendo ni cambia es la Palabra de Dios. Este antiguo libro contiene todo lo que necesitamos para vivir la vida cristiana fielmente, incluso en la era del teléfono plegable, el iPhone o el metaverso.

Como veremos en capítulos siguientes, los rápidos avances tecnológicos del siglo veintiuno han tenido muchas consecuencias negativas, pero también muchas bendiciones. No puedo imaginar lo difícil que habría sido para mi esposa y para mí cuando nos mudamos a los Estados Unidos si no hubiéramos podido enviar mensajes o hacer FaceTime a nuestros familiares y amigos en Australia. Al observar el bien que ha llegado, debemos dar gracias a Dios, porque sabemos que, en última instancia, todo buen don proviene de Él (Stg 1:17). También debemos tomar en serio la necesidad de administrar lo que está disponible para nosotros hoy para promover la proclamación del evangelio. Estamos viviendo en un momento en la historia de la iglesia que no se parece a ningún siglo anterior. Ninguno quiere ser como el siervo malvado de la parábola de los talentos (Mt 25:14-30) y, por miedo, esconder y obstaculizar el potencial multiplicador de lo que se nos ha confiado.

Al mismo tiempo, parte de nuestro llamado como cristianos no es solo administrar la tecnología disponible para el avance del evangelio, sino también ser muy conscientes de las deficiencias y los males que pueden surgir de la tecnología. Supongamos que somos pasivos y adoptamos lo que el mundo adopta sin cuestionarlo. En ese caso, no hay duda de que ese enfoque afectará negativamente el fruto en tu vida cristiana, ya que el mundo no gravita, ni puede gravitar, naturalmente hacia aquello que honra a Dios.

Nuestra era digital puede resultar acelerada, a veces, incluso abrumadora. Aun así, es mi oración que, a medida que trabajas con esta guía de estudio, tal vez con la ayuda de un mentor, no solo aceptes la gran responsabilidad que recae sobre un cristiano del siglo veintiuno si decide utilizar las herramientas conectadas a Internet de la actualidad, sino que Dios lo dote de sabiduría y de la aplicación práctica de Su Palabra inmutable.

Parte I: Lo bueno y lo malo de esto

“Papá, ¿puedo tener un iPhone para mi cumpleaños?”. Espero que todos los padres cristianos y reflexivos escuchen esa pregunta con una sensación de temor. Lamentablemente, por lo que he observado, esa no es la realidad. Si eres una persona más joven: cuando recibiste tu primer teléfono, ¿hubo mucha negociación con mamá y papá?

Cuando mi hija mayor me hizo esa pregunta, mi corazón comenzó a acelerarse porque sabía lo que estaba en juego. Pero ¿por qué la preocupación? Este teléfono inteligente no puede pensar por sí mismo y no tiene una naturaleza caída, por lo que no puede ser malo, ¿verdad?

Si me hubieras preguntado cuando mis hijos eran mucho más pequeños, probablemente hubiera estado de acuerdo. Mi posición habría sido que nuestros teléfonos inteligentes y todas las aplicaciones eran generalmente neutrales, no necesariamente buenos o malos. Todo dependía de cómo los usáramos. Sin embargo, después de estudiar más a fondo durante la última década, leer estudios más recientes que han rastreado el impacto de las redes sociales, Internet y los teléfonos inteligentes en los adolescentes (y simplemente observar las consecuencias yo mismo), esa no es mi opinión hoy.

Cuando era pequeño, mi teléfono no era inteligente. Ni siquiera cabía en mi bolsillo. Estaba pegado a una pared (¡ya sé, qué inconveniente!). Recuerdo el fin de semana en el que mis padres compraron un teléfono portátil. Esperé todo ese fin de semana a que sonara para probarlo, pero nadie llamó. De todos modos, esa pieza de tecnología podría describirse mejor como neutral. Podrías usar ese teléfono para llamar al 911 y salvar una vida. Eso sería algo bueno. Pero también podrías usarlo para hacerle una broma a alguien o marcar los números ilícitos de pago por minuto que suelen anunciarse en la televisión nocturna. Esas decisiones serían inmorales.

En este caso, el teléfono es relativamente neutral y depende de cómo lo uses.

Aunque el teléfono de los años 90 era en gran medida neutral, no dejó de tener impacto. Ya había comenzado a cambiarme. No salí ese primer fin de semana porque no quería perderme una llamada. Tenía amigos que vivían a solo diez o veinte minutos a pie de mi casa, y empecé a visitarlos con menos frecuencia porque podía tomar el teléfono y llamarlos. Aunque en un grado mucho menor que hoy, este teléfono ya había empezado a invadir mi tiempo al aire libre y las conversaciones cara a cara.

Hoy, nuestros teléfonos son inteligentes, y una de las últimas cosas que hacemos con ellos es llamar a la gente, ¡y mucho menos contestar una llamada telefónica! En cambio, estos dispositivos que llevamos en el bolsillo están llenos de cientos de aplicaciones y están conectados a Internet las veinticuatro horas del día, los siete días de la semana. Pasamos nuestro tiempo navegando por las redes sociales, en nuestras aplicaciones de mensajería enviando memes y escribiendo respuestas ingeniosas, y desviando llamadas al buzón de voz.

Como ejemplo de lo rápido que han cambiado las cosas, “la conversación” de hoy tiene más que ver con la pornografía, los peligros de comunicarse en línea y otros temas que abordaremos más adelante en esta guía de estudio que con “los pájaros y las abejas”.

En esta guía de estudio, cuando hablo de si la tecnología actual es neutral, me refiero más a las aplicaciones y los servicios en línea en los que todos pasamos gran parte de nuestro tiempo, con especial atención a las redes sociales. Consideremos esas plataformas, ya sea Instagram, TikTok, YouTube u otras. ¿Son neutrales? ¿Son “buenas” para la humanidad?

En relación con la televisión abierta gratuita (sí, hubo una época antes del pago por evento y el cable), Richard Serra dijo: “Si algo es gratis, tú eres el producto”. Era cierto entonces y es cierto para las redes sociales hoy. Tú eres el producto. Piénsalo bien. Aunque la declaración de misión de una empresa puede hablar de conectar el mundo, su hoja de ruta de productos está impulsada por los ingresos de sus fundadores o accionistas mediante la venta de publicidad (principalmente). Eso se logra mediante el aumento de los usuarios activos mensualmente y su tiempo en la plataforma.

¿Qué significa eso en la práctica? Si una plataforma descubre que las publicaciones y los hilos hostiles y molestos reciben más interacción que los mensajes positivos o neutrales (por cierto, lo hacen), ajustará su algoritmo para favorecer lo negativo y suprimir lo positivo. Esa es también la razón por la que las noticias de las seis de la tarde no están llenas de cosas agradables que la gente hizo ese día. Supongamos que estuviste activo en las redes sociales durante la COVID-19 o cualquier temporada electoral. En ese caso, habrás experimentado esta realidad independientemente de tus opiniones sociales, médicas o políticas. Como resultado, nuestros canales de noticias brindan una visión distorsionada de la realidad y nuestra sociedad. Y esto continuará porque la fuerza impulsora detrás de la mayoría de las plataformas no es la verdad, la conciencia y el florecimiento humano, sino la interacción y los ingresos.

Dado que generalmente preferimos ver imágenes de amigos o extraños en entornos perfectos, encuadrados de la manera correcta y con la ropa más de moda, el algoritmo envía esas imágenes a más personas. A medida que se involucran dándole a me gusta o marcando con un corazón la foto, el ciclo de retroalimentación para quien la publicó los anima a tomar más fotos que probablemente recibirán una afirmación aún mayor del mar anónimo de elogios.

Como resultado, nuestros *feeds* de Instagram están llenos de personas hermosas que viven vidas hermosas, todo mientras que quienes publican las fotos pueden estar reprobando exámenes, rompiendo con sus novios, discutiendo con sus padres o sufriendo abusos en casa.

Anhelamos sus vidas perfectas mientras crece el descontento con las nuestras, algunas incluso hasta el punto de autolesionarse.

Desde el lanzamiento del iPhone en 2007, hemos visto a una generación de adolescentes experimentar un quebrantamiento a tal grado que ninguna persona razonable puede llamar a esta era digital como neutral. Debemos ser serios y proactivos para protegernos a nosotros mismos, a nuestros hijos y honrar a Cristo.

Discusión y reflexión

1. ¿Cómo es tu relación con tu teléfono? ¿Podrías decir que lo dominas o que él te domina a ti?
2. ¿En qué medida este capítulo te convence de que debes hacer cambios en tu forma de usar la tecnología?

Parte II: La era digital y la identidad

“¿Quién soy yo?”. Esta es una de las preguntas fundamentales que los filósofos y las religiones del mundo han intentado responder durante milenios. Pero no es una pregunta reservada solo para los filósofos. Es una pregunta con la que luchan todos los adolescentes y, si somos honestos, es una pregunta que no se limita a nuestros años de adolescencia.

Juan Calvino dijo célebremente que el corazón del hombre es una perpetua fábrica de ídolos. Eso significa que siempre estamos creando cosas para adorar e idolatrar en lugar del único Dios verdadero y vivo. Si has leído el Antiguo Testamento, leerás sobre personas que literalmente talaban árboles y tallaban para sí mismas figuras que pintaban y ante las que se inclinaban, pero ese no es el mundo en el que la mayoría vivimos. A pesar de eso, nuestra fábrica de ídolos está en pleno funcionamiento. Está ocupada creando ídolos, no para usarlos en servicios de adoración paganos, sino para usos no menos idólatras y destructivos. Y uno de los ídolos más peligrosos hoy es el ídolo de la *identidad*.

No creo que sea una exageración decir que el ídolo de la identidad ha alcanzado proporciones pandémicas. Esto es cierto incluso al margen del asunto de la identidad y de que a la comunidad LGBTQ+ y a la nueva generación se les diga que pueden cambiar y adoptar sus identidades de género preferidas.

Esta pandemia es visible para cada uno (si estamos dispuestos a mirar) gracias a cómo las redes sociales nos permiten vislumbrar la vida de las personas debido a su disposición general a publicar incluso los videos más personales y vulnerables para una audiencia global de extraños (un síntoma de esta pandemia). Sin embargo, esta pandemia también se ha visto impulsada y acelerada debido a la naturaleza misma de las redes sociales.

Si navegas por las redes sociales, tienes la sensación de que todos los demás lo tienen todo bajo control. Pero ¿es esa la realidad?

Recuerdo que hace algunos años leí sobre una *influencer* australiana de Instagram que dejó de publicar fotos en bikini y glamour, describiéndolo como “perfección artificial hecha para llamar la atención...”. La realidad era que tomaba innumerables fotos para conseguir la pose correcta y metía el estómago para verse perfecta. Esa divertida velada no fue divertida; se gastó en intentar conseguir la foto correcta. Recuerda, Instagram no es igual a la realidad. Pero el afán por los me gusta, la atención y la fama es poderoso, y sufriremos mucho para llamar la atención.

Puede que tú y yo no seamos modelos de Instagram (o cualquier plataforma que sea importante cuando estés leyendo esto). Aun así, incluso como cristianos, podemos caer en esta misma trampa. Aquí tienes un diagnóstico rápido: cuando publicas en las redes sociales, ¿publicas y te vas, o publicas y compruebas, y vuelves a comprobar, y vuelves a comprobar, para ver cuál es la respuesta? Y profundizando aún más, ¿qué pasa si la reacción es lenta? ¿Cómo te sientes? Supongamos que te lo tomas como algo

personal y te desanima. En ese caso, puedes estar poniendo tu identidad en cosas que, al final, te decepcionarán.

La existencia de modelos, familias e *influencers* tiene otro efecto secundario: la codicia. Cuando nos desplazamos por los perfiles de las redes sociales, podemos codiciar literalmente a la persona de la foto y pecar en forma de lujuria (hablaremos de eso en el capítulo cinco), pero de manera más sutil, podemos codiciar su fama, su belleza, su éxito y su felicidad. Nos preguntamos: “¿Por qué no me veo así en las fotos?”, “¿por qué no recibo tantos ‘me gusta’ cuando publico en las redes sociales?”, “¿por qué mi matrimonio o mis vacaciones no son tan divertidos como los de ellos?”.

Empezamos a poner nuestro valor y dignidad personal en los ídolos del éxito, la fama y la belleza externa, revelando que estamos experimentando una crisis de identidad. Pero recuerda, el éxito y la fama pasarán. La belleza externa siempre decepcionará, porque quienes la persiguen siempre encontrarán algo que necesita ser mejorado, y el proceso de envejecimiento siempre te ganará antes de llegar a la meta.

Recuerdo cuando escuché que los ricos pueden ser algunas de las personas más deprimidas del planeta y mucho más deprimidas que los pobres. ¿Por qué? Los pobres viven día a día pensando que algún día podrán triunfar y que todos sus problemas financieros y personales desaparecerán. Compara eso con los ricos, quienes *han* triunfado y siguen siendo inseguros, confundidos sobre quiénes son y buscando la aceptación del mundo. Los pobres tienen esperanza, pero fuera de Cristo, los ricos no tienen esperanza. San Agustín tenía razón hace muchos años cuando dijo que Dios nos ha hecho para Sí mismo y que nuestros corazones están inquietos hasta que encuentran su descanso en Él. ¿Tu uso de las redes sociales te hace más o menos inquieto?

Si te sientes descontento cuando navegas por las redes sociales, estás otorgando un valor mayor a ciertas cosas por sobre Dios. Dios no está salvando solo a los valientes y hermosos. De hecho, si eres cristiano, Dios podría haberte salvado para avergonzar a los sabios y asegurarse de que nadie pueda jactarse ante Él:

Pues consideren, hermanos, su llamamiento. No hubo muchos sabios conforme a la carne, ni muchos poderosos, ni muchos nobles. Sino que Dios ha escogido lo necio del mundo para avergonzar a los sabios; y Dios ha escogido lo débil del mundo para avergonzar a lo que es fuerte. También Dios ha escogido lo vil y despreciado del mundo: lo que no es, para anular lo que es, para que nadie se jacte delante de Dios (1Co 1:26-29).

Esa es una parte de la Biblia que nos hace sentir humildes. Dios no busca personas hermosas con perfiles perfectos en las redes sociales para salvar mientras redime a un pueblo para Sí mismo. Él sabe que, en última instancia, lo que muchos hacemos en las redes sociales es más parecido al trabajo de un funerario: pasar nuestros días maquillando a un cadáver. Externamente, podemos parecer vivos, pero lejos de la misericordia y la gracia de Dios, estamos muertos en nuestros pecados (Ef 2:1). Y fue en nuestro estado de muerte, con todas nuestras imperfecciones, que Dios puso Su amor

en nosotros y envió a Jesús a vivir, morir y resucitar para nuestra salvación. Esas son buenas noticias, las que nos liberan de tratar de impresionar al mundo.

Entonces, ¿cuál es la solución a esta crisis de identidad a nivel de pandemia? Encontrar nuestra identidad en Cristo. Si no eres cristiano, permanecerás en el estado de inquietud que describió San Agustín a menos que te arrepientas, confíes solo en Cristo para la salvación y encuentres tu identidad en Él. Pero para el cristiano, aquí hay buenas noticias que debe creer y predicarse a sí mismo diariamente.

El apóstol Pablo nos dice “que si alguno está en Cristo, nueva criatura *es*; las cosas viejas pasaron, ahora han sido hechas nuevas” (2Co 5:17). Ya no eres quien eras antes. Tienes una nueva identidad como alguien que está en Cristo. Y Pablo continúa con aún más buenas noticias: “Al que no conoció pecado, lo hizo pecado por nosotros, para que fuéramos hechos justicia de Dios en Él” (2Co 5:21). Esto significa que eres una nueva creación con toda la justicia que necesitarás para ser aceptado por Dios.

Cuando descubres que eres completamente aceptado por Dios Padre, gracias a la obra de Dios Hijo, puedes liberarte de la presión de encontrar tu identidad y buscar la aceptación del mundo. Entonces, si publicas en las redes sociales, no necesitarás hacerlo para ganarte la alabanza del mundo. Puedes hacerlo, en palabras de Pablo, “para la gloria de Dios” (1Co 10:31). Después de todo, tienes una nueva identidad en Cristo para que, en última instancia, puedas proclamar Su identidad, no la tuya, a un mundo perdido y moribundo.

Discusión y reflexión

1. ¿Cuáles son algunas de las razones por las que es crucial entender nuestra identidad en Cristo cuando se trata de cómo nos relacionamos con nuestra era digital?
2. ¿Cómo debes responder al don amoroso de estar unido a Cristo solo por la fe?

Parte III: La era digital y el tiempo

Recuerdo haber leído a un predicador y maestro cristiano popular decir que uno de los mayores usos de las redes sociales será demostrar en el último día que la falta de oración no se debía a una falta de tiempo. Al reflexionar sobre mi propia vida de oración, he dicho que no luché con la oración; luché con mis prioridades. La realidad es que Dios nos ha dado a todos suficiente tiempo para lograr todo lo que requiere de nosotros. La pregunta para cada uno es cómo usaremos ese tiempo y si lo administramos bien.

Acabo de utilizar un concepto del que no se habla comúnmente hoy: la administración o mayordomía. Ese es un principio importante que debemos entender como cristianos. En épocas anteriores, un administrador o mayordomo era alguien a quien se le daba la responsabilidad de administrar los asuntos de un hogar, en particular tomar decisiones sabias sobre la riqueza de ese hogar. Un administrador deficiente gastaría más de lo que tenía el hogar o no invertiría sus recursos sabiamente.

La administración, sin embargo, es mucho más que cómo manejamos las finanzas de las que somos responsables. R. C. Sproul relaciona la administración con el mandato que Dios le dio a Adán y Eva en Génesis 1:28 cuando les dijo: “Sean fecundos y multiplíquense”. Sproul define la administración como “ejercer el dominio que Dios nos dio sobre Su creación...”.¹ Seremos juzgados en función de si ejercemos ese dominio bien o mal. Y eso incluye cómo empleamos nuestro tiempo.

El tiempo es quizás nuestro recurso más escaso. Si no tienes dinero, tu madre o tu padre podrían darte más. Pero tenemos 86.400 segundos cada día y ni un segundo más. No importa cuánto le pidas a tus padres o le supliques a un banco, no puedes añadir más a esa cifra. Tampoco puedes añadir más a la cantidad de días que tendrás en la Tierra. El mañana no está prometido a ninguno de nosotros. Todo lo que tenemos es el presente.

Pablo nos dice que debemos “aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos” (Ef 5:16; Col 4:5). El salmista pide a Dios: “Enséñanos a contar de tal modo nuestros días, Que traigamos al corazón sabiduría” (Sal 90:12). Y Salomón recuerda a sus lectores que consideremos la naturaleza administradora y trabajadora de la hormiga para que seamos sabios (Pro 6:6).

La forma en que utilizamos nuestro tiempo es tan importante como la forma en que utilizamos nuestras finanzas, y la escasez de tiempo debería estar presente en nuestro pensamiento. Aunque hoy tenemos más tiempo utilizable que la mayoría de los cristianos a lo largo de la historia de la iglesia, muchos lo desperdiciamos sin pensarlo dos veces. Antes de finales del siglo diecinueve, nadie tenía luz artificial. El día terminaba cuando se ponía el sol sin la ayuda de la luz de las velas. Hoy, nos desplazamos hacia el pergamino de la fatalidad hasta que hoy se convierte en mañana.

¹ R. C. Sproul, “¿Qué es la mayordomía bíblica?”, Ligonier Ministries. <https://es.ligonier.org/articulos/que-es-la-mayordomia-biblica/>

En el primer capítulo cité a Serra, quien nos recordó que si algo es gratis, tú eres el producto. Esto es cierto en lo que respecta a los datos que les das a estas empresas tecnológicas mientras estudian, optimizan y, en algunos casos, probablemente venden estos datos. Tu huella digital es nítida y un bien valioso. Pero tu tiempo es aún más valioso para la mayoría de estas empresas tecnológicas. Cuanto más tiempo pases usando su aplicación, más dinero podrán ganar vendiendo publicidad. Lo peor que estas empresas pueden decirles a sus accionistas es que los usuarios activos mensuales han disminuido o que el uso diario ha disminuido. Menos tiempo significa literalmente menos dinero. Y esto se llama la “economía de la atención”.

Quienes trabajan en este campo han tropezado con algo significativo, un concepto en el que nosotros, como cristianos, debemos pensar profundamente: el tiempo es un bien finito. Las marcas lo saben, por eso están luchando por conseguir más de tu tiempo y atención que sus marcas competidoras. Tú y yo también debemos estar en una batalla: la batalla contra el mundo, la carne y el diablo, asegurándonos de que este preciado y finito bien (el tiempo) se use cada día de manera que maximice la productividad de los recursos, talentos y responsabilidades que Dios nos ha dado con el fin de que le traiga gloria a Él.

Aunque no es imposible hacer esto en las redes sociales, cuanto más consideras el tiempo infructuoso que pasamos en ellas, más difícil es ver un lugar para ello en la vida cristiana sin una gran disciplina. Una encuesta reciente de Gallup informó que, en promedio, la mayoría de los adolescentes estadounidenses usan las redes sociales durante 4,8 horas cada día. Piénsalo bien. Eso significa seis días completos de veinticuatro horas al mes o casi 2,5 meses al año dedicados a las redes sociales. Como administradores, ¿cómo le daremos cuentas a Dios por este tiempo?

Incluso si no usas activamente las redes sociales durante horas todos los días, la mera presencia de las redes sociales y otras aplicaciones en un teléfono inteligente trae consigo otro desafío: la distracción. ¿Alguna vez has tomado tu dispositivo sin darte cuenta de por qué lo has hecho? No había ninguna notificación y no tenías ningún propósito. Aun así, el ciclo de retroalimentación que se ha creado a través de las notificaciones, los mensajes de texto y el miedo a perderse algo (FOMO, por sus siglas en inglés) te ha entrenado para tomar este dispositivo y simplemente “verificar”. Un autor describió la naturaleza adictiva de bajar el cursor para actualizar tu bandeja de entrada, incluso si no hay nuevos correos electrónicos, como algo tan poderoso como un jugador adicto que tira de la palanca de una máquina tragamonedas. Esta atracción hacia nuestros dispositivos es tan fuerte que otro estudio demostró que los adolescentes solo tardaron seis minutos al estudiar antes de que tomaran sus dispositivos y se distrajeran.

Por lo tanto, ya sea que estés perdiendo el tiempo navegando sin parar o que no estés siendo tan eficaz como podrías porque siempre estás en un estado de distracción, como cristianos que vivimos en el siglo veintiuno, debemos tomarnos en serio el tiempo y la amenaza que estas plataformas y dispositivos representan.

Al final de nuestras vidas, podemos lamentar el tiempo que pasamos navegando sin pensar, pero las cosas de las que nunca nos arrepentiremos incluirán el tiempo que pasamos en la Palabra de Dios y en oración.

Puedo escuchar algunas de tus respuestas ahora, y sí, todos estamos ocupados. Nuestras agendas están llenas, y probablemente siempre lo estarán. Por eso me sentí culpable cuando leí a Martín Lutero decir: “Tengo tanto que hacer que pasaré las primeras tres horas en oración”. Decir “sí” a lo que honra a Dios y una mayordomía sabia, requerirá decir “no” a otras cosas.

Discusión y reflexión

1. ¿Cuáles son los recursos y dones que Dios te ha dado de manera única para administrar?
2. ¿Cómo deberías vivir de manera diferente sabiendo que “el tiempo es un bien finito”?

Parte IV: La era digital y la comunidad

Informe tras informe y encuesta tras encuesta revelan que nos enfrentamos a una crisis de soledad y a un aumento de la ansiedad. Y mientras más joven eres, más te afecta. Muchos factores han contribuido a ello, pero el auge de los teléfonos inteligentes es significativo. Aunque estos dispositivos prometían conectar al mundo, han roto esa promesa y han proporcionado lo contrario. Hoy, las generaciones más conectadas son las más desconectadas de la verdadera comunidad y de las relaciones profundas. ¿Por qué?

En el último capítulo, analizaremos cómo es que casi siempre estamos en un estado de distracción y cómo eso afecta a nuestro tiempo y a nuestra productividad. Pero esta distracción también influye en nuestras relaciones: pensemos en los adolescentes que solían ir en bicicleta a la casa de los demás para “pasar el rato”, pero que hoy solo hablan entre ellos a través de un micrófono, en presencia de un escuadrón en línea, mientras se distraen con múltiples entradas a medida que entran en *chats* y cambia la estrategia de batalla. O los amigos que se ponían al día tomando un café y hablaban tan rápido que no se daban cuenta de que habían pasado dos horas y dos cafés, pero hoy están sentados en la cafetería mirando sus teléfonos. O, como padre, lo más desgarrador para mí es ver a la familia en un restaurante, con los niños pequeños en tabletas y la mamá y el papá en sus teléfonos. Nuestra distracción y dependencia de la comunicación por texto han obstaculizado nuestra capacidad de simplemente mirar a una persona a los ojos y decir: “Hola”.

En contraste, considera la perspectiva del apóstol Juan en su segunda carta:

Aunque tengo muchas cosas que escribirles, no quiero hacerlo con papel y tinta, sino que espero ir a verlos y hablar con ustedes cara a cara, para que su gozo sea completo (2Jn 1:12).

Además de la comunicación mediada (usando papel y tinta), esperaba estar con ellos “cara a cara, para que su gozo sea completo”. Sin embargo, ¿cómo se siente si alguien llama a tu puerta? ¿O incluso si suena tu teléfono? Para muchos jóvenes de hoy, estos momentos parecen intrusiones que provocan ansiedad y temor, pero fuimos creados para las relaciones y la comunidad (relaciones “cara a cara”) y no para tenerles miedo.

Tú y yo estamos hechos a imagen de Dios, y nuestro Dios es un Dios trinitario: Padre, Hijo y Espíritu Santo. Como resultado, estamos hechos para las relaciones comunitarias. Considera el relato de la creación. Antes de la caída, ¿qué era lo único que Dios dijo que no era bueno? Que Adán estaba solo. En el Edén, Eva fue creada como una solución, pero hoy, parece que tanto Adán como Eva están solos. ¿Y tú, lo estás?

Estos dispositivos no solo han atraído constantemente nuestra mirada hacia abajo en lugar de ver los ojos de un ser querido o un amigo, sino que también nos han dado una falsa confianza para hablar en línea sin restricciones. Palabras que nunca le diríamos a alguien “cara a cara”, las soltamos con valentía como comentario. Santiago

nos dice que “ningún hombre puede domar la lengua” (Stg 3:8), y las redes sociales han demostrado que eso es cierto a gran escala. Incluso muchos cristianos profesantes han dejado de lado la simple etiqueta y el mandato bíblico de amar al prójimo. Jesús dijo: “En esto conocerán todos que son Mis discípulos, si se tienen amor los unos a los otros” (Juan 13:35). Sin embargo, muchos cristianos han adoptado el hábito de devorarse unos a otros en línea. Cuando lo hacemos, estamos pecando, y estos son pecados que requieren arrepentimiento.

Apenas he arañado la superficie, pero el impacto negativo de la era digital actual en las familias y las relaciones personales debería entristecernos. Como cristianos, también hemos sido salvados para formar parte de otra familia: el cuerpo de Cristo. Por eso, debería preocuparnos más que estas tendencias de fuera de la iglesia entren también en esta familia eterna.

Para decirlo claramente, un número cada vez mayor de cristianos descuidan la reunión semanal de los santos, y esto es desobediencia a las Escrituras. Hebreos nos ordena que no dejemos “de congregarnos, como algunos tienen por costumbre, sino exhortándonos unos a otros, y mucho más al ver que el día se acerca” (Heb 10:25). Pero el servicio de adoración ha sido diseccionado en nuestras mentes y hábitos de la misma manera que se recortan los episodios de un *podcast* y se publican en línea. A lo largo de la semana, reproducimos grabaciones de otras personas cantando alabanzas a Dios desde un servicio de *streaming*. Escuchamos sermones de predicadores de talla mundial con solo tocar una pantalla. Entonces, ¿por qué molestarnos en levantarnos temprano el domingo cuando podemos tratar la iglesia como otra reunión de Zoom? Porque fuimos creados para la adoración corporal con el pueblo de Dios. Dios bendice estas reuniones y las necesitamos para crecer. No debería haber cristianos solitarios, incluso si tienen una conexión a Internet.

Antes de que la COVID-19 acelerara la transmisión de los servicios en línea de las iglesias, yo había dicho públicamente que, en el mejor de los casos, la iglesia en línea es inferior y, en el peor, es una contradicción. Mantengo esa postura. Por lo tanto, si bien ver una transmisión en vivo puede ayudar a alguien que está confinado y no puede ir a la iglesia, no es una receta para el crecimiento espiritual sostenido y la responsabilidad.

Como cristiano nuevo que todavía no asistía a la iglesia regularmente, recuerdo haberle hecho preguntas sobre el cristianismo a un cristiano de toda la vida que no podía responder. Insatisfecho en mi búsqueda de la verdad, mi respuesta fue simple: “Entonces necesito ir a la iglesia”. Era muy joven en la fe, pero mi instinto era bueno. Lamentablemente, hoy, nuestro instinto a menudo es simplemente buscarlo en Google cuando lo que realmente necesitamos es nuestra iglesia local.

Estoy agradecido por los avances tecnológicos que permiten la distribución de enseñanzas confiables a quienes de otra manera no tendrían acceso a ellas y ayudan al cristiano hambriento a crecer durante la semana. Sin embargo, lo que se encuentra en canales de YouTube fieles y confiables y en aplicaciones cristianas siempre debe ser un complemento, no un reemplazo, de la membresía y participación en una iglesia local.

Presento *Renovando tu mente*, un podcast y programa de radio diario que brinda esa enseñanza bíblica confiable. Sin embargo, a medida que los cristianos saludables se involucran más profundamente con la Palabra de Dios a través de la enseñanza que escuchan en el programa, esto debería acercarlos a la iglesia local, no alejarlos de ella.

La iglesia no se volvió irrelevante porque aparecieran bibliotecas de sermones en línea. Como portador de la imagen de Dios, tu necesidad de relaciones humanas no cambió porque creciste mirando una pantalla en lugar de los ojos de las personas. Necesitamos comunidades saludables en nuestras familias, grupos de amigos y la iglesia local para permanecer firmes y enfrentar los desafíos de hoy.

No lo busques en Google. Ve a la iglesia.

Discusión y reflexión

1. ¿Cómo se ven afectadas tus relaciones por la forma en que usas la tecnología?
2. ¿Cuáles son algunas formas en las que puedes utilizar la tecnología de forma beneficiosa?

Parte V: La era digital y el pecado sexual

El pecado sexual no es algo nuevo en nuestros días. Como veremos más adelante, Jesús y los escritores del Antiguo y Nuevo Testamento abordaron la inmoralidad sexual de manera directa. ¿Alguna vez has considerado que el hecho de que el libro de Levítico sea tan específico con sus regulaciones sobre qué relaciones sexuales están prohibidas nos dice mucho sobre la naturaleza humana? En verdad, necesitamos directivas claras para ayudarnos a controlar nuestros corazones pecaminosos.

El pecado sexual es un tema tan amplio, que en este capítulo quiero centrar nuestra atención en el pecado de la pornografía. ¿Por qué? Nuestra era digital ha cambiado radicalmente la pornografía de dos maneras significativas, y la iglesia necesita discutir este tema complejo y brindar apoyo y discipulado para preparar y proteger a los cristianos más jóvenes y ayudar a evitar que los cristianos maduros caigan.

Primero, nuestra era digital ha reducido drásticamente el umbral para acceder a la pornografía. Al mismo tiempo, ha aumentado significativamente la naturaleza explícita de la pornografía a la que casi cualquier persona puede acceder con solo tocar una pantalla.

Durante la mayor parte de mi vida preadolescente y adolescente, la pornografía ni siquiera era una consideración. En ese entonces no era cristiano, pero no podía acceder a ella aunque quisiera. Internet era algo nuevo y no podía acceder a él en casa. De hecho, la primera vez que usé Internet fue en un Mac de los años 90 con un navegador de solo texto. Para los adolescentes que crecieron en los años 70, 80 o 90, el acceso a la pornografía generalmente solo se producía si un amigo descubría la colección de revistas de su padre o si encontrabas una página arrancada de una de esas revistas en una zona sospechosa de la ciudad. Eso no es así para los preadolescentes y adolescentes de hoy. Para ellos, si usan Internet, la pornografía es casi una imposición, ya sea que la busquen o no. Un estudio sugirió que el 34 por ciento de los usuarios de Internet habían estado expuestos involuntariamente a la pornografía debido a anuncios, ventanas emergentes, enlaces mal dirigidos o correo electrónico. ¿Te ha pasado eso alguna vez?

Lamentablemente, aunque se producen exposiciones no deseadas, también es cierto que más de un tercio de todas las descargas de Internet están relacionadas con la pornografía, con 68 millones de búsquedas relacionadas con la pornografía realizadas todos los días. La demanda es tan alta hoy en día que varios sitios web de pornografía figuran entre los veinte sitios más visitados en línea. En el momento en que escribo esto, uno de esos sitios incluso aparece entre los diez primeros.

Se ha dicho que tenemos hambre de lo que consumimos, y a medida que aumenta el apetito por la pornografía, también lo hace la naturaleza vil y oscura de esa pornografía. La imagen de ayer ya no satisface el deseo de hoy. Pero antes de esta era digital, era muy difícil acceder a los tipos de pornografía más explícitos o incluso

ilegales. Sería un tema vergonzoso de tratar con personas conocidas, por lo que averiguar cómo pedirlo y acceder a él por correo era altamente secreto y costoso. Esto ya no es así, y los foros y comunidades en línea han fomentado el deseo pecaminoso de la lujuria y una curiosidad pecaminosa en personas que, fuera de nuestra era digital, nunca habrían tenido la oportunidad y posiblemente el deseo de explorar. ¿Alguna vez te has sentido tentado a hacer *click* en un enlace o en una imagen que sabías que era inapropiada? ¿Dirías que tu familia e iglesia local te ayudaron a prepararse para el torrente de tentaciones que se le presentarían cuando tuvieras acceso a un teléfono inteligente o un dispositivo conectado a Internet?

Los cristianos bien intencionados le preguntaban a menudo a R. C. Sproul: “¿Cuál es la voluntad de Dios para mi vida?”. Él respondía que no conocía la voluntad decretada de Dios específicamente para esa persona, ya que no estaba escrita en la Biblia, pero lo que sí conocía era 1 Tesalonicenses 4:3, que dice: “esta es la voluntad de Dios: su santificación”.

¿Cuál es la voluntad de Dios para tu vida? Que crezcas en santidad y que, por la obra del Espíritu en tu vida, te apartes cada vez más del mundo en tus pensamientos, palabras y acciones. Pero Pablo es muy específico aquí. Así continúa el pasaje:

Porque esta es la voluntad de Dios: su santificación; es decir, que se abstengan de inmoralidad sexual; que cada uno de ustedes sepa cómo poseer su propio vaso en santificación y honor, no en pasión degradante, como los gentiles que no conocen a Dios (1Ts 4:3-5).

La voluntad de Dios para tu vida es la santificación, pero Pablo hace un llamado específico a la pureza sexual. Que los cristianos sean hombres y mujeres de control, no de pasión; santidad y honor, no viviendo en la pasión de la lujuria. Entonces, si has estado debatiendo si debes dejar de usar pornografía o qué hacer si te topas con ella, la respuesta es simple. Es la voluntad de Dios que dejes de hacerlo hoy y huyas de ella. Somos muy buenos para racionalizar el pecado y poner excusas. A veces, incluso nos prometemos a nosotros mismos que dejaremos de hacerlo mañana y que hoy será la última vez. Pero no hay forma de evitarlo. La voluntad de Dios no es que pases un momento más en pecado sexual.

También es la voluntad de Dios que te arrepientas de este pecado. Jesús advierte “que todo el que mire a una mujer para codiciarla ya cometió adulterio con ella en su corazón” (Mt 5:28). Usando una imagen extrema para demostrar cuán seriamente debemos luchar contra el pecado sexual y alejarnos de él, Jesús continúa: “Si tu ojo derecho te hace pecar, arráncalo y tíralo” (Mt 5:29). Pablo también nos dice que “[huyamos] de la inmoralidad sexual” (1Co 6:18 NVI).

Arrepentirse de un pecado en particular no significa que nunca más serás tentado por él y que nunca volverás a caer en ese pecado. Es por eso que el siguiente paso puede ser tan útil en el contexto adecuado: contárselo a alguien. ¿Tienes padres en quienes confías? ¿Un pastor o anciano en quien puedas confiar? ¿O tal vez un compañero que no solo sea confiable sino más maduro espiritualmente que tú? Si es así, confesarles este

pecado y pedirles su ayuda para orar por ti y animarte a la pureza podría resultar vital para tu crecimiento. Arrojar luz sobre el pecado es un excelente desinfectante. Cuando escondemos nuestro pecado, sin confesárselo a Dios y a los demás, se inflama y crece.

Hay otras razones por las que podemos sucumbir fácilmente a la tentación y volver a caer en un pecado del que nos hemos arrepentido previamente. Una de esas razones es la culpa y la vergüenza. Cuando nos sentimos avergonzados de un pecado en particular, puede resultar más fácil rendirnos y ceder. “Así soy yo. No merezco el perdón”, podríamos decirnos. Apocalipsis 12:10 se refiere a Satanás como “el acusador”, y él disfruta acusando a los cristianos, llamándolos por sus pecados en lugar de por su título de hijo o hija de Dios.

Sin embargo, a veces, cuando todavía sentimos culpa y vergüenza después de arrepentirnos de un pecado, no es obra de Satanás. A veces, es obra de nuestra carne cuando no creemos en la promesa de Dios. Dios no puede mentir, por lo que 1 Juan 1:9 debe ser verdad para nosotros, y debemos creerlo: “Si confesamos nuestros pecados, Él es fiel y justo para perdonarnos los pecados y para limpiarnos de toda maldad”.

Aquí se puede encontrar libertad. El pecado sexual de cualquier tipo no es un pecado imperdonable. Todos los que se arrepienten, confiesan sus pecados y confían solo en Cristo para la salvación son perdonados y, en palabras de Juan, “[limpios] de toda maldad”.

En nuestro capítulo final, ofreceré algunas sugerencias para ayudarte a dominar las herramientas de esta era digital en lugar de dejarte dominar por ellas, incluidas formas de reducir la tentación de la pornografía en línea.

Discusión y reflexión

1. ¿Cómo va tu batalla contra la pornografía?
2. ¿A quién en tu vida puedes pedirle ayuda para mantener tu pureza sexual?

Parte VI: Domina las herramientas de hoy

Las herramientas son solo una bendición cuando se usan como herramientas. Tienes que dominar tus herramientas para que ellas no te dominen a ti. Demasiados nos hemos vuelto esclavos de la tecnología de nuestra era digital sin un plan de escape. Lo que enumeraré en este capítulo son consejos, trucos y principios que pueden ayudarte a escapar de la tiranía digital.

Me gustaría comenzar esta sección diciendo que mis sugerencias no son vinculantes para ti cuando no hay un mandato bíblico. Estos consejos son opciones que pueden ayudarte a largo plazo, por un tiempo, o tal vez no te sean de utilidad en tu situación actual. Eres libre de elegir o ajustar y adaptar. El objetivo es ayudarte a ser proactivo en esta batalla digital, no pasivo.

Mira a Cristo

Robert Murray McCheyne es famoso por decir: “Por cada mirada a ti mismo, mira diez veces a Cristo”. Esta cita es un recordatorio útil en una era de *selfies* y vanidad. Si estás consumido por ti mismo, será un desafío para ti crecer como cristiano. Si a eso le sumamos las redes sociales, tu autoenfoco se amplificará rápidamente. La postura diaria del cristiano es mirar a Jesús (Heb 12:2).

Pregúntate por qué

“¿Por qué?”, es una pregunta simple pero poderosa. Hazla varias veces y podrás llegar a lo más profundo para descubrir la causa raíz de un problema. Cuando se trata de tu presencia en las redes sociales, pregúntate por qué estás publicando antes de hacerlo. ¿Esto glorifica a Dios? ¿Esto perjudica mi testimonio como cristiano? ¿Esto es amar a mi prójimo? ¿Estoy publicando para poner celosos a los demás? ¿Estoy publicando para buscar cumplidos?

Ora por el contentamiento

El contentamiento puede ser un desafío ya que vivimos en una era digital de personas con perfiles perfectos y anuncios que muestran lo felices que seríamos si compráramos su nuevo producto. Eso es mentira, pero aún necesitamos cultivar el contentamiento. Gratamente, el apóstol Pablo nos dice cómo. Dice que “he aprendido a contentarme cualquiera que sea mi situación” (Fil 4:11). Antes de llegar al secreto, observemos que esto es algo que Pablo aprendió. No surge de manera natural, sino que es algo que aprendemos con el tiempo. ¿Cuál es entonces el secreto?

En todo y por todo he aprendido el secreto tanto de estar saciado como de tener hambre, de tener abundancia como de sufrir necesidad. Todo lo puedo en Cristo que me fortalece (Fil 4:12b-13).

El secreto de Pablo fue aprender que es a través de Cristo, la fe en Él y la unión con Él que el creyente puede contentarse con poco o con mucho. ¿Por qué? Porque con Cristo, tienes todo lo que necesitas. Por lo tanto, en realidad no puedes ser pobre. Si eres rico, las cosas de este siglo no te distraen, ya que conoces las riquezas de Cristo mismo.

Siempre que te sientas descontento, ora por contentamiento. Ora, como lo hace Pablo por los santos de Éfeso, para que “sean capaces de comprender con todos los santos cuál es la anchura, la longitud, la altura y la profundidad, y de conocer el amor de Cristo que sobrepasa el conocimiento, para que sean llenos hasta la medida de toda la plenitud de Dios” (Ef 3:18-19). Conocer el amor de Cristo es estar plenamente contento.

Concéntrate en ti mismo

Concentrarse requiere esfuerzo y, hoy, con todas las distracciones y tentaciones de posponer las cosas que nos rodean, requiere aún más esfuerzo.

Algo que me ha resultado útil es la técnica Pomodoro. Es una técnica sencilla que permite guardar el teléfono y desactivar todas las notificaciones durante breves períodos para concentrarse. Esta es la estructura general:

1. Asegúrate de que los dispositivos estén silenciados y guardados.
2. Selecciona la tarea que quieres realizar.
3. Programa el temporizador a 25 minutos y trabaja de forma continua hasta que suene (no cedas a la tentación de consultar las redes sociales).
4. Tómate un descanso de 5 minutos para estirar las piernas, ir al baño o revisar rápidamente tu teléfono.
5. Repite los pasos 3 y 4 durante un total de 2 horas.
6. Tómate un descanso más prolongado.

Esta técnica recibe su nombre del temporizador analógico con forma de tomate que utilizaba el inventor cuando lo practicaba en la universidad (“pomodoro” significa tomate en italiano). Un consejo extra es considerar la posibilidad de adquirir un temporizador analógico similar para no tener que usar una de las muchas aplicaciones para controlar el tiempo. No usar el teléfono inteligente para controlar el tiempo reducirá la tentación de posponer las cosas.

Zonas libres de dispositivos

Déjalo atrás si no quiere distraerte con tu dispositivo. Considera una regla familiar: dejar los dispositivos en la cocina cuando se sienten a la mesa, déjalos en la bolsa de alguien en un restaurante y no los uses ni los cargues en tu dormitorio. Las zonas libres de dispositivos pueden ayudar si deseas tener conversaciones más profundas en la mesa o irte a dormir más temprano.

Calcula el costo

Haz el ejercicio de calcular cuánto tiempo pasas en tu teléfono, viendo Netflix y otras formas de entretenimiento y distracción. Este ejercicio revelará mucho y te dará una base para reducir ese tiempo.

Añade un buen hábito

Después de calcular el costo y quizás darte cuenta de que pasas noventa minutos cada noche navegando en tu teléfono sin resultados, en lugar de tratar de eliminar los noventa minutos de golpe, añade un buen hábito a ese espacio de tiempo también. Por ejemplo, comprométete a leer un libro, escribir un libro o hacer ejercicio durante treinta minutos, sabiendo que tu recompensa son los sesenta minutos restantes de ese espacio. A medida que avances, aumenta ese tiempo a cuarenta y cinco minutos mientras ves que lentamente el poder de tu mal hábito se desvanece.

La Escritura antes del teléfono inteligente

Si comienzas tu día buscando tu dispositivo y navegando sin parar, es posible que descubras que navegas sin parar todo el día. Como ahora tienes el teléfono contigo, una notificación puede hacerte volver a la pantalla antes de buscar tu Biblia en el desayuno. O, si tienes la Biblia en tu dispositivo, estás tan atraído por el último video viral que ni siquiera abres tu aplicación de la Biblia. ¿Una solución? Considera una regla que acuñó un autor: “La Escritura antes del teléfono inteligente”. Hasta que no hayas leído tu Biblia en el día, simplemente no tocas tu teléfono. Dicho de otra manera, otro autor afirmó: “Sin Biblia, no hay desayuno”. La realidad es que, si quieres leer la Biblia todos los días, tendrás que darle prioridad sobre otras cosas.

Piénsalo dos veces, publica una

En la industria de la construcción, hay una expresión: “Mide dos veces, corta una”. Si cortas un trozo de madera en el lugar equivocado, puede ser un error costoso. ¿Cuánto más costoso es publicar algo en línea para una audiencia global que podría tener ramificaciones instantáneas o incluso meses y años en el futuro? Santiago nos dice que seamos “[prontos] para oír, tardo para hablar, tardo para la ira” (Stg 1:19). Evita responder en línea con una opinión acalorada o por frustración. La mayoría de los errores en las redes sociales se podrían haber evitado si quienes los causaron simplemente hubieran dormido y reevaluado la publicación al día siguiente antes de presionar enviar.

Prioriza las relaciones cara a cara

¿Cuántos amigos tienes en línea? Puede que tengas cientos, si no miles. Pero ¿cuántos amigos cercanos tienes realmente? Tienes suerte si tienes amigos cercanos y de confianza en un número pequeño. Debes priorizar la comunicación cara a cara con estas

personas en lugar de los mensajes de texto. Haz un esfuerzo por tener reuniones mensuales (o más a menudo) para tomar un café u otras actividades. Riega estas relaciones y observa cómo dan frutos en los años venideros.

Supón que no puedes reunirte en persona porque vive fuera de la ciudad. En ese caso, una videollamada te permite ver expresiones faciales y lenguaje corporal, fomentando una relación más profunda.

Deja caer ese dispositivo boca abajo

No siempre puedes convertirlo en una zona libre de dispositivos. Considera colocar tu dispositivo boca abajo sobre la mesa cuando se supone que debes estar escuchando e interactuando con alguien para no ver notificaciones en la pantalla. Incluso si tu dispositivo está en silencio, lo oirás vibrar si recibes una llamada importante.

Mejora tus comunicaciones

Hoy, las comunicaciones se han degradado. Los mensajes de texto son preferibles a las llamadas telefónicas, y la idea de una conversación cara a cara puede ser aterradora. ¿Por qué no te desafías a mejorar tus comunicaciones con tu grupo de amigos y familiares cuando sea posible? A aquellos en quienes piensas, pero nunca les escribes mensajes, envíales un mensaje diciéndoles que estás pensando en ellos. A aquellos a quienes les escribes mensajes con frecuencia, ¿por qué no los llamas? Invita a tomar un café a aquellos con quienes te sientes cómodo hablando por teléfono.

Si realmente quieres desafiar la cultura y causar una buena impresión en alguien, escríbele y envíale una carta escrita a mano.

Limita el tiempo de pantalla

Todos necesitamos límites de tiempo de pantalla, ya sea que se establezcan o no, ya que ninguno puede navegar sin pensar en nuestros dispositivos o jugar videojuegos las 24 horas del día.

Cuanto más avanzamos en años, más responsabilidades tenemos y más tiempo de nuestro día ya está reservado. Sin embargo, esto no es así para los niños, que estarían felices de ver un servicio de transmisión todo el día. Si tienes problemas con el uso de dispositivos, considera qué límites deberías ponerte a ti mismo. Si eres padre, asegúrate de haber hablado y acordado los límites para tus hijos. Cuando mis cuatro hijos eran más pequeños, solo les permitíamos quince minutos al día de tiempo frente a la pantalla a cada uno de ellos, a menos que fuera el fin de semana y estuviéramos viendo una película. Usaban ese tiempo para jugar a algún videojuego básico, pero se turnaban y, entre los cuatro, compartían una hora.

Las familias de hoy están separadas porque los niños van a sus habitaciones y usan sus dispositivos, mientras que las familias de ayer se reunían en la mesa para cenar

y jugaban a juegos de mesa juntos. Es más fácil fomentar esos momentos cuando hay límites de tiempo frente a la pantalla.

Sin dispositivos en el dormitorio

¿Dónde te sientes más tentado a mirar cosas en línea que no deberías? ¿O a caer en noches de navegación a ciegas? Para muchos, es su dormitorio. Sugiero a los padres que los niños y la mayoría de los adolescentes no deberían tener computadoras o dispositivos en sus dormitorios. El uso privado de un dispositivo debe considerarse un privilegio que se debe ganar demostrando madurez.

Si tu hogar lo permite, utiliza un área más pública para la computadora familiar y asegúrate de que los teléfonos inteligentes se duerman por la noche cargándolos en la mesada de la cocina antes de que los niños se vayan a dormir.

Tal vez el lugar de tu tentación no sea tu dormitorio. Piensa en dónde está y encuentra una manera de no llevar tu dispositivo allí.

Elimina esa aplicación

A menos que nunca tengas tu dispositivo contigo, habrá momentos en los que te sientas tentado a buscar contenido que no deberías o simplemente perder el tiempo navegando por Internet. Piensa en las aplicaciones que usas para hacerlo. ¿Has considerado que puedes simplemente eliminar esas aplicaciones? Si tu tentación es un sitio web, puedes agregarlo a tu lista de bloqueados.

Cada vez es más común que las personas eliminen las aplicaciones de sus teléfonos inteligentes y solo usen las redes sociales en una computadora portátil o de escritorio. Esto elimina el deseo de revisar sus aplicaciones cada dos minutos. Debes tratar de poner la mayor fricción posible entre tú y la tentación.

Filtra tu Internet

La mayoría no bebemos agua sin filtrar, entonces, ¿por qué navegamos por Internet sin un filtro? Un filtro de Internet hace que sea más difícil encontrar contenido que no deberías y más difícil que te expongas a la pornografía accidentalmente.

Hay muchas opciones disponibles, como Covenant Eyes y Canopy. Casi siempre habrá una forma de evitar un filtro, y un filtro no limpia el corazón humano del pecado. Sin embargo, un elemento para matar el pecado es no alimentarlo, y un filtro de Internet puede ayudar y podría ser una buena herramienta para ti y tu familia.

Ora por la pureza

¿Recuerdas que la voluntad de Dios para tu vida es tu santificación (1Ts 4:3)? Entonces, debes orar por la ayuda de Dios. A continuación, se incluyen algunos versículos que puedes considerar incorporar a tu vida de oración con frecuencia:

- Señor, ayúdame a pensar en “todo lo que es verdadero, todo lo digno, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo honorable, si hay alguna virtud o algo que merece elogio...” (Fil 4:8).
- Sean gratas las palabras de mi boca y la meditación de mi corazón delante de Ti, oh SEÑOR, roca mía y Redentor mío (Sal 19:14).
- Señor, ayúdame a “con toda diligencia guarda [mi] corazón, porque de él brotan los manantiales de la vida” (Pro 4:23).
- Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio, y renueva un espíritu recto dentro de mí (Sal 51:10).
- Señor, creo en tu Palabra que declara que “si confesamos nuestros pecados, [Tú eres] fiel y justo para perdonarnos los pecados y para limpiarnos de toda maldad” (1Jn 1:9).

Encuentra un mentor

Tener un mentor en tu vida puede ser una forma útil de crecer. Ya sea que estés buscando ayuda para superar la pornografía, tratando de establecer un hábito más regular de lectura de la Biblia y oración, o simplemente quieras un poco de ánimo en el camino, un mentor podría ser la respuesta.

Este mentor podría ser uno de tus padres, un hermano mayor, un miembro de tu iglesia local o un compañero que esté un poco más avanzado en el camino que tú. ¡Espero que ya estés leyendo esta guía de estudio con un mentor!

Un mentor en quien confías es alguien que te ayuda a hablar libremente sobre los desafíos que estás teniendo mientras buscas ser fiel a Cristo en esta era digital. Aunque no conozcan bien la tecnología, es probable que conozcan bien la Palabra de Dios y, juntos, puedan aplicar la sabiduría de Dios a cualquier circunstancia.

Discusión y reflexión

1. ¿Cuáles de estas sugerencias serían beneficiosas para ti si las incorporaras a tu vida diaria?
2. ¿A quién podrías pedirle que se una a ti en tu esfuerzo por administrar bien la tecnología?

Conclusión

La era digital no es la “edad de oro”. Además de los desafíos ya mencionados, las tasas de acoso cibernético, suicidios de adolescentes y explotación sexual de jóvenes están aumentando. Muchos sufren agotamiento en el trabajo porque no pueden desconectarse de su trabajo (gracias al teléfono inteligente, no se puede evitar ni el correo electrónico ni al jefe). En vista de esto, ¿podemos estar agradecidos por esta era digital?

Sí, podemos. Los avances tecnológicos actuales han mejorado la medicina, han alterado y mejorado muchas industrias, han proporcionado un acceso casi global al conocimiento que antes estaba restringido a las bibliotecas o a la élite académica, han salvado vidas gracias a la detección de caídas, ataques cardíacos y accidentes con relojes y teléfonos inteligentes y, lo más importante, han acelerado y aumentado la proclamación y distribución de la Palabra de Dios. La lista podría continuar, especialmente si considera cómo le ha ayudado la era digital actual.

Mi vida se vio profundamente impactada por sermones y mensajes que escuché solo porque alguien o un ministerio decidió publicarlos en línea. ¿Es eso cierto para ti también? Internet me ha proporcionado oportunidades, sin las cuales no estaría sirviendo en mi puesto actual en Ligonier Ministries ni habría recibido una invitación para escribir una guía de estudio como esta. Soy consciente de que todos los días, innumerables cristianos en todo el mundo reciben enseñanza bíblica confiable a la que de otra manera no podrían acceder. Y donde la formación teológica es mínima, los pastores en partes del mundo con pocos recursos reciben ayuda gracias a Internet, y eso, a su vez, ayuda a sus congregaciones.

Debemos ser un pueblo agradecido, aunque pasar tiempo en una guía de estudio como esta puede ser abrumador. Puede existir la tentación de rechazar toda la tecnología actual por miedo. Pero Dios es el autor supremo de la historia y soberano sobre este capítulo de la historia también. Como ya he dicho, tú y yo somos mayordomos, y la mayordomía abarca más que solo nuestro tiempo y talentos; también incluye nuestros recursos y herramientas. Nuestro llamado, entonces, no es descuidar y rechazar la tecnología actual, sino asegurarnos de que estamos usando lo que se nos ha dado para promover la Gran Comisión y glorificar a Dios en toda la vida.

Otro posible resultado de una guía de estudio sobre este tema es sentirse culpable y agobiado por el pecado. Honestamente, nadie puede leer estos capítulos y no encontrar áreas en las que falla. Pero más allá de fallar, es posible que en realidad te encuentres sumido en un pecado grave. Si ese es tu caso, recuerda que hay perdón y libertad en Cristo. No huyas de Él por tu pecado; corre hacia Él precisamente porque eres un pecador y necesitas Su gracia. La vida cristiana no es una carrera de los cien metros planos; es una maratón. Esta carrera de fe a menudo tiene muchos baches en el camino, pero cuando caemos, por la gracia de Dios, nos levantamos de nuevo y seguimos corriendo.

Finalmente, mi oración es que tus reflexiones, conversaciones y cambios como resultado de la lectura de esta guía de estudio lo ayuden a encontrar tu identidad en Cristo, administrar bien tu tiempo, profundizar tus amistades y participación en tu iglesia local y buscar la santidad y la pureza, todo para la gloria de Dios solamente.

Sí, esta es una era digital, pero también es la era en la que el Señor decretó que vivas, por tanto, sírvele con alegría (Sal 100:2).

Sobre el autor

Nathan W. Bingham es vicepresidente de participación ministerial de Ligonier Ministries, productor ejecutivo y presentador de *Renewing Your Mind* [*Renovando tu mente*], presentador del podcast Ask Ligonier y graduado del Presbyterian Theological College en Melbourne, Australia. Habla regularmente en conferencias cristianas, escribe sobre cómo navegar en esta era digital y habla en eventos para jóvenes cristianos para ayudarlos a prepararse para defender su fe con valentía. Tiene una amplia experiencia en desarrollo web, consultoría de redes sociales, comunicaciones y estrategia de contenido. Puedes seguirlo en X y en la mayoría de las plataformas de redes sociales en @NWBingham.