



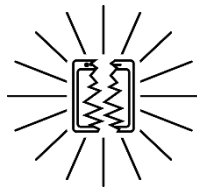
THE
MENTORING
PROJECT

LA DIGITALIZACIÓN: CÓMO LIBERARSE DE LA ADICCIÓN A LAS PANTALLAS



LUKE RININGER

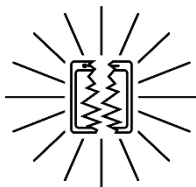
**LA DIGITALIZACIÓN:
CÓMO LIBERARSE
DE LA ADICCIÓN A
LAS PANTALLAS**



LUKE RININGER

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN: ESPERANZA ENTRE LA DISTRACCIÓN.....	4
PARTE 1: DISEÑADOS PARA ENGANCHAR: POR QUÉ NO PODEMOS APARTAR LA MIRADA.....	6
PARTE 2: LOS COSTOS OCULTOS: TIEMPO, RELACIONES Y PROPÓSITO.....	12
PARTE 3: LA IDOLATRÍA DIGITAL: CUANDO LAS PANTALLAS SE CONVIERTEN EN DIOS.....	17
PARTE 4: CÓMO PONER LÍMITES: EJERCE SABIAMENTE LA MAYORDOMÍA TECNOLÓGICA.....	21
PARTE 5: CÓMO VIVIR EN EL MUNDO REAL: ENCUENTRA UNA CONEXIÓN Y UN PROPÓSITO VERDADEROS	26
CONCLUSIÓN.....	32
NOTAS	33



INTRODUCCIÓN: ESPERANZA ENTRE LA DISTRACCIÓN

Descargué el juego para conectar con mis hijos. Los dos menores lo estaban jugando en la tableta y no paraban de pedirme ayuda. Tras intentar entenderlo con ellos durante varios días, pensé: «Lo voy a descargar en el teléfono para enterarme mejor y demostrar verdadero interés por lo que les importa». Primer error...

En cuestión de semanas, me enganché. El juego estaba diseñado para que nunca pudieras ganar. Los niveles eran cada vez más difíciles, tu equipo siempre podía reforzarse y siempre había alguien con un equipo mejor que el tuyo. Al final, mis hijos perdieron el interés y siguieron con su vida, pero yo no. Dos meses después, pasaba un promedio de siete horas al día frente a la pantalla del teléfono, la mayor parte de ellas en ese juego.

Si estás leyendo esto, tal vez tengas una historia similar. Quizá no sea un juego, sino una adicción a las redes sociales, a las emisiones en directo o a las aplicaciones de noticias, o el mero hábito compulsivo de mirar el teléfono cada pocos minutos, lo que indica una posible adicción. Tal vez hayas notado que tus hijos —la generación de los nativos digitales— están pegados a las pantallas y te hayas dado cuenta de que tú no eres distinto. Es posible que hayas sentido una culpa persistente por haberte perdido momentos reales a causa de las distracciones digitales. O, a lo mejor, simplemente estás cansado, cansado de la atracción constante, de la

GUÍA DE CAMPO

dispersión, de la sensación de que nunca te hallas plenamente presente en ningún lugar.

No estás ni solo ni loco. Las pantallas y la tecnología digital se han convertido en una de las fuerzas más dominantes que hayan competido por nuestra atención en toda la historia de la humanidad. El estadounidense promedio pasa alrededor de siete horas al día ante las pantallas, y la generación Z, unas nueve. En 2023, el estadounidense promedio miró el teléfono 144 veces al día, cifra que aumentó a 205 solo un año después.¹ Escroleamos antes de orar. Acudimos a nuestro dispositivo antes que a nuestro cónyuge. De algún modo, nos hemos convencido de que así funciona la vida ahora, lo que ha arraigado en nosotros estos hábitos digitales insanos.

Esta guía de habilidades para la vida no pretende avergonzarte, sino ayudarte a ver con claridad lo que sucede y darte una salida. La adicción a las pantallas no es una pérdida de tiempo sin más. Supone un corazón dividido, dispersión y un alma que fue creada para algo mucho más grande que escrolearse sin fin.

Los dispositivos han dejado de ser herramientas neutrales. Han sido diseñados para captar y mantener nuestra atención. Las mentes más brillantes y miles de millones de dólares trabajan para que nos resulte casi imposible apartar la mirada de las pantallas, lo que fomenta la dependencia digital. Dicho esto, que algo esté diseñado para engancharnos no significa que tengamos que quedarnos enganchados.

No fuiste creado para vivir distraído, disperso y rodeado de distracciones digitales. Fuiste creado para conocer a Dios, amar a los demás y ser mayordomo de tu tiempo y tu atención para su gloria. Jesús dijo: «[...] yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia» (Jn 10:10). La vida abundante no viene de ninguna pantalla. Viene de Aquel que te creó, te ama y te llama a algo mejor que la dopamina digital barata.

1

DISEÑADOS PARA ENGANCHAR: POR QUÉ NO PODEMOS APARTAR LA MIRADA

La ingeniería de la esclavitud

Te vibra el teléfono. Sin pensar, lo agarras para revisar una notificación, un «Me gusta», un mensaje o un titular. En cuestión de segundos, estás escoleando, y cinco minutos más tarde te preguntas cómo acabaste allí. No planeabas revisar Instagram. No querías perderte en YouTube. Este reflejo es la semilla de la adicción al teléfono.

El caso es que esto no ocurrió porque sí. Lo diseñaron para que ocurriera.

Las aplicaciones que usas, las plataformas que visitas, y hasta los videos que se reproducen automáticamente, están cuidadosamente diseñados para generar una adicción digital. Cada funcionalidad ha sido diseñada por algunas de las mentes más brillantes de la tecnología digital, provistas de miles de millones de dólares para investigación con un propósito específico: captar y mantener tu atención el mayor tiempo posible. Cuanto más tiempo estás, más anuncios ves. Cuanto más interactúas, más datos recopilan. Tu atención se ha convertido en el bien más valioso de la

GUÍA DE CAMPO

economía moderna, y estas empresas han levantado imperios quitándotela.

El filósofo Matthew Crawford describe nuestro mundo moderno como una «ecología de la atención», un entorno diseñado adrede para apropiarse de cada desencadenante perceptivo que tengamos.² No decidimos simplemente pasar el tiempo en nuestros dispositivos, sino que nos metemos en trampas cuidadosamente elaboradas, cebadas con dosis digitales de dopamina y diseñadas para que volvamos una y otra vez.

Analiza la mecánica de la adicción digital. Cuando escroleas sin fin, lo natural es no parar. La reproducción automática se asegura de que el próximo video comience antes de que puedas decidir si quieres mirarlo. Las notificaciones están programadas para interrumpirte en momentos óptimos, lo que te genera infinitas distracciones digitales. Incluso los colores de los iconos de tu aplicación, esos rojos y naranjas brillantes, desencadenan sensaciones de urgencia y emoción en tu cerebro.

No es una pelea justa. Te enfrentas a un sistema construido para explotar la forma en que Dios diseñó el funcionamiento de tu cerebro.

La economía de la dopamina

El meollo de los problemas derivados del tiempo ante las pantallas y de la adicción digital es una realidad neurológica simple. Tu cerebro anhela la dopamina. La dopamina es el neurotransmisor de la recompensa, el placer y la motivación. Dios diseñó nuestro cerebro para que experimentara el placer y la recompensa porque nos creó para hallar nuestra satisfacción más profunda en Él. Este circuito de la dopamina debería atraernos hacia lo que verdaderamente deleita a Dios y nos llena a nosotros: conocerlo, amar a los demás en comunión y disfrutar trabajando con sentido para su gloria.

Las empresas tecnológicas han aprendido a convertir esto en un arma, creando un ciclo de dopamina digital. Cada vez que recibes un «Me gusta» en redes sociales, tu cerebro libera una pequeña dosis de dopamina. Cada vez que miras una nueva notificación, abres una aplicación novedosa o descubres algo sorprendente en tu canal, se libera dopamina. El problema es que estas recompensas llegan en intervalos

LA DIGITALIZACIÓN: CÓMO LIBERARSE DE LA ADICCIÓN A LAS PANTALLAS

impredecibles; ese es precisamente el patrón que genera la dependencia digital más fuerte.

Los psicólogos lo llaman «refuerzo intermitente», y es el mismo mecanismo que hace que las máquinas de juego sean tan adictivas. Como nunca sabes cuándo llegará la próxima recompensa, sigues tirando de la palanca. O, en este caso, deslizando el dedo, escroleando y actualizando. Tu teléfono se ha convertido en un casino de bolsillo. Lo que está en juego no es dinero, sino tu tiempo, tu atención digital, tu paz mental y, en última instancia, tu caminar con Dios.

Yo tengo una personalidad adictiva. La mayor parte de mi vida he sido deportista, primer entrenador y muy competitivo. Esta vertiente competitiva me condujo a una terrible adicción al juego (véase *Guía de campo n.º 45: El juego: sus costos ocultos*). La adicción a las redes sociales es similar en muchos aspectos. Gran parte del contenido es gracioso y te hace reír, llorar y querer más. Existe el atractivo de ver un *reel* más, otro video corto, una tarea más, y el teléfono siempre lo tenemos a unos centímetros de distancia. Yo me había vuelto un adicto digital. La forma en que funciona mi cerebro es que pienso algo así como: «Este video dura menos de 20 segundos, no perderé demasiado tiempo» y, cuando me doy cuenta, han pasado dos horas. Me convengo de que puedo realizar varias tareas a la vez y hacer cosas mientras escroleo y miro videos, pero lo cierto es que la multitarea no se me da tan bien como creo.

Pero detrás de cada dosis de dopamina hay un hambre más profunda, no ya de placer, sino de sentido.

¿Qué buscamos realmente?

Esta es la verdad incómoda. No acudimos al teléfono, principalmente, porque necesitemos información. Lo hacemos porque necesitamos algo más profundo: satisfacer una dependencia digital que a menudo nos negamos a reconocer.

Tal vez se trate de validación. La adicción a las redes sociales se desarrolla a través de la reafirmación constante de los «Me gusta», los comentarios y los elementos compartidos. Cada notificación susurra: «Tú importas», «La gente te ve», «Eres importante».

GUÍA DE CAMPO

La trampa de la comparación aviva todo esto. Navegas por canales llenos de familias ideales, cuerpos perfectos y *reels* destacados que hacen que la vida del resto parezca maravillosa sin esfuerzo. Empiezas a creer que necesitas estar a la altura de unos estándares imposibles. Esta es la pesada carga que soportan tanto los nativos digitales como la generación digital en general. Si ganas seguidores, quedas atrapado en una fachada que no podrás mantener siempre. Buscas validación apoyándote en una fantasía inalcanzable.

Tal vez se trate de evasión. Utilizamos los dispositivos para acallar el silencio, creando capas de ruido digital que impidan que nos quedemos absortos en nuestros pensamientos.

Tal vez se trate de control.

Tal vez se trate de conexión.

O tal vez se trate, simplemente, de una promesa de algo. El próximo video podría hacerte reír. El próximo artículo podría responder a tu pregunta. La próxima notificación podría ser importante. Nos quedamos ahí porque siempre estamos persiguiendo ese esquivo «algo mejor» a un solo escrol de distancia, enganchados a la dopamina digital.

Allí donde está tu tesoro

Haz seguimiento de tu tiempo de uso de la pantalla durante una semana. No cambies tu comportamiento, pero obsérvalo de manera sincera. ¿Cuántas horas son al día? ¿Qué aplicaciones consumen más tiempo? Mira tus hábitos digitales y pregúntate: si es aquí donde me paso la vida, ¿es este mi tesoro?

Por eso la adicción al teléfono es, fundamentalmente, un problema espiritual. No es cuestión de gestión del tiempo ni de autodisciplina. Es una cuestión de culto. Todo aquello que capta tu atención, todo aquello a lo que consagras tus mejores horas, todo aquello que moldea tus deseos y emociones, se convierte —te percares o no— en aquello a lo que rindes culto. En esta era de digitalización acelerada, debemos tener cuidado de no caer en el culto digital, en el que el dispositivo creado tiene prioridad sobre el Creador.

LA DIGITALIZACIÓN: CÓMO LIBERARSE DE LA ADICCIÓN A LAS PANTALLAS

Dios te creó para Él. Concibió tu corazón para que encuentre su satisfacción más profunda conociéndolo, amándolo y viviendo para su gloria. Su propósito para ti es claro: «[...] ser transformado según la imagen de su Hijo [...]» (Rm 8:29). Fuiste hecho para crecer en semejanza a Cristo, para reflejar su carácter y sus prioridades y para amar más cada día. Pero las distracciones digitales obstaculizan dicho crecimiento. El pecado ha trastocado nuestros deseos, llevándonos a buscar sustitutos, cosas que prometen llenarnos, pero que a la larga nos dejan vacíos.

Las pantallas y la tecnología digital no son sino la versión más reciente de un antiquísimo problema de búsqueda de alegría y vida fuera de Dios. Abrimos una aplicación de Biblia digital, pero un mensaje de texto desvía nuestra atención. Intentamos hacer una oración virtual, pero la mente se nos va a las noticias. Miramos una iglesia en línea, pero como mero entretenimiento. El verdadero discipulado digital nos exige un esfuerzo por concentrarnos.

La buena noticia es que reconocer este patrón es el primer paso hacia la libertad. No tienes que seguir siendo un adicto digital. El mismo Dios que te creó con la capacidad de prestar atención plena, de trabajar con un sentido y de mantener relaciones valiosas está dispuesto a restaurar lo que se ha roto. No solo quiere modificar tu conducta, sino reorientar tu corazón a lo que verdaderamente te satisfará y te transformará según la imagen de Cristo.

La pregunta no es cómo prevenir la adicción digital ni si puedes dejar de esrolear, sino cuál será tu tesoro en su lugar. Quizá sea hora de hacer ayuno digital durante una temporada para reiniciar tu alma. Hasta que tu corazón no encuentre algo mejor que los pasatiempos baratos del teléfono, continuarás regresando a él. La libertad llega cuando descubres que Dios te ofrece algo infinitamente mejor que cualquier cosa que una pantalla pueda darte, lo que te proporcionará auténtico descanso digital y una fe digital renovada.

Preguntas para reflexionar:

1. Cuando recurres al teléfono, ¿qué buscas normalmente? ¿Validación? ¿Evadirte de otras distracciones digitales? ¿Entretenimiento? ¿Conexión?

GUÍA DE CAMPO

2. Mira tus datos de uso de la pantalla. ¿Qué revelan acerca de dónde se halla tu tesoro en realidad?
3. ¿Cómo han afectado los estímulos digitales constantes a tu capacidad de quedarte quieto, de orar o de estar presente con Dios y con los demás?

2

LOS COSTOS OCULTOS: TIEMPO, RELACIONES Y PROPÓSITO

Lo que no ves al principio

Nadie agarra el teléfono pensando: «Voy a perder las próximas tres horas de mi vida».

La adicción digital no se anuncia. Entra sigilosa, enmascarada en la comodidad y el entretenimiento. Lo primero en lo que reparas son las ganancias, el video gracioso que te hizo reír, el artículo que te enseñó algo y el mensaje de un amigo. Lo último que adviertes es lo que estás perdiendo por estas sutiles distracciones en línea. Para cuando te das cuenta del verdadero costo, el patrón ya está hondamente arraigado en tus hábitos digitales.

Las pérdidas no se limitan a las horas de navegación, sino a cómo las podrías haber empleado de otro modo. Se trata de las relaciones que se desgastan en tiempo real mientras miras una pantalla. Se trata de las habilidades que nunca desarrollas, de los libros que nunca lees, de las conversaciones que nunca mantienes y de los momentos con tus hijos que se esfuman para siempre.

Pablo nos exhorta a vivir como sabios, «[...] aprovechando al máximo cada momento oportuno, porque los días son malos» (Ef 5:15-16). Aquí, cuando Pablo usa el verbo «vivir», no está hablando de lo material, sino

GUÍA DE CAMPO

describiendo la totalidad de tu forma de vida, el patrón y el rumbo de tu existencia diaria. Cada hora dedicada a esrolear sin sentido y a ceder a las tentaciones digitales es una hora que nunca recuperarás. Este apartado pretende que veas claros esos costos, aquellos que no se muestran en el informe de tu tiempo de pantalla, pero sí en tu vida.

El tiempo que nunca recuperarás

Hace poco, les pedí a mis estudiantes de secundaria —auténticos nativos digitales— que revisaran su tiempo medio diario de uso de pantallas digitales durante la semana anterior. Muchos comentaron que pasaron entre ocho y doce horas al día en el teléfono. Me quedé atónito. Gran parte de ese tiempo lo dedicaron a Netflix o a mirar otros contenidos en directo, pero aun así es un porcentaje enorme de cada día, especialmente durante el curso académico.

Hagamos los cálculos juntos.

8 horas al día suman 56 horas a la semana, casi 3000 al año. A lo largo de una década, son 29 000 horas, más de 3 años de tu vida consumidos por las pantallas.

Piénsalo. ¿Qué podrías hacer con tres años más? Podrías aprender varios idiomas, dominar un instrumento, leer cientos de libros o implicarte a fondo en tus relaciones. Podrías hacer un trabajo con sentido, crecer en tu caminar con Cristo o construir algo que perdure ejerciendo una mayordomía digital fiel.

En cambio, la mayor parte de ese tiempo se desvanece en una interminable emisión de contenidos que no recordarás una semana después, lo que es síntoma de una grave sobreexposición a la tecnología digital. La tragedia no son las horas en sí, sino lo que esas horas podrían haber sido: las conversaciones que nunca mantuviste, las habilidades que nunca desarrollaste, los recuerdos que nunca existieron. Cada hora de pantalla es una hora que no se dedica a algo que de verdad importa.

El daño relacional

La adicción al teléfono no solo roba tiempo, sino también presencia. Puedes hallarte físicamente en un espacio con alguien estando mental y emocionalmente ausente. Tu cónyuge te habla, pero tú escuchas a

LA DIGITALIZACIÓN: CÓMO LIBERARSE DE LA ADICCIÓN A LAS PANTALLAS

medias, con la vista pegada al teléfono. Tus hijos te piden que juegues, pero les contestas «Un momento» por décima vez. Estás cenando con amigos, pero todos están escoleando, no hablando, perdidos en su adicción a las redes.

Los investigadores han acuñado el término «ningufoneo», ninguneo telefónico, para describir el acto de ignorar a alguien por estar pendiente de tu dispositivo, priorizando la atención digital por encima de la conexión humana. Algunos estudios demuestran que el ningufoneo aumenta los conflictos en las relaciones y disminuye la satisfacción.³ Cuando eliges tu teléfono en lugar de la persona que tienes delante, le estás enviando un mensaje claro: esta pantalla es más importante que tú.

Con el tiempo, la confianza se desgasta. Tu familia deja de pedirte que participes porque saben que estás distraído. Tus amigos dejan de confiar en ti porque realmente no escuchas. Las personas más cercanas a ti comienzan a sentir que compiten con tu teléfono por tu atención... y salen perdiendo.

El costo académico y profesional

Las investigaciones inducen a reflexionar. Ciertos estudios muestran que cada hora diaria adicional de uso del teléfono reduce la nota media de un estudiante un promedio de 0,152 puntos.⁴ Los adolescentes que pasan más de siete horas diarias ante las pantallas tienen un 40 % menos de probabilidades de alcanzar un alto rendimiento académico.⁵ Incluso con dos horas diarias de televisión a los 8-9 años se puede perder el equivalente a cuatro meses de aprendizaje al año.⁶

Como profesor desde hace más de 15 años, he sido testigo directo de estos cambios. A los estudiantes actuales les resulta mucho más difícil desarrollar habilidades sociales básicas en comparación con los alumnos de hace una década. Les cuesta articular las palabras con claridad. No saben mantener el contacto visual cuando hablan o les hablan. Tienen dificultades para relacionarse entre sí sin utilizar el teléfono como muleta. Las habilidades sociales han disminuido drásticamente. Lo que antes era natural —mantener una conversación cara a cara, interpretar las señales sociales y expresar oralmente las ideas—, ahora se siente incómodo y extraño para muchos jóvenes. Han crecido en un mundo donde la

GUÍA DE CAMPO

comunicación tiene lugar en las pantallas y, sencillamente, no han desarrollado las habilidades que requiere la interacción humana real.

Finlandia ofrece un ejemplo digno de reflexión. Dicho país, antaño líder mundial en educación, adoptó masivamente la tecnología en las escuelas en la última década. Entre 2012 y 2022, el rendimiento de los estudiantes disminuyó, de media, más de 20 puntos en todas las materias.⁷ El 41 % de los alumnos finlandeses señalaron que los recursos digitales los distraían en todas o casi todas las clases de Matemáticas, un porcentaje significativamente más alto que el promedio de la OCDE, situado en el 31 %.⁸ La disminución del rendimiento fue tan grave que, en abril de 2025, el Parlamento de Finlandia aprobó una ley, en vigor desde agosto, que prohíbe el uso de dispositivos personales en las aulas a los estudiantes de entre 7 y 16 años.⁹ La lección es clara: el acceso ilimitado a las pantallas no mejora el aprendizaje, sino que lo pone en peligro. Seas estudiante, profesional o simplemente alguien que procura crecer y desarrollarse, las pantallas dispersan tu concentración y reducen tu capacidad para trabajar concentrado.

Los costos físicos y espirituales

El costo físico de la adicción a las pantallas es real. El «cuello de texto», con la cabeza hacia adelante para agacharse a mirar los dispositivos, causa dolor crónico a millones de personas. La fatiga visual digital afecta a entre el 50 % y el 90 % de los usuarios de computadoras.¹⁰ La exposición a la luz azul altera los patrones de sueño, lo que provoca agotamiento e irritabilidad. Las horas que pasamos sentados mientras escroleamos contribuyen al sedentarismo y al deterioro de la salud.

El costo espiritual puede ser aún mayor. Cuando tu mente está constantemente ocupada por el ruido digital, no queda espacio para Dios. La oración se apresura o se olvida, y a menudo se confunde la verdadera comunión con una notificación rápida de una aplicación de oración digital. Leer la Biblia en línea resulta aburrido en comparación con los estímulos de tu canal. El culto digital se siente monótono porque tu corazón ha sido adiestrado para anhelar lo nuevo, no lo profundo. Pierdes la capacidad de sentarte en silencio, de aceptar un descanso digital, de meditar en las Escrituras, de escuchar la voz apacible de Dios.

LA DIGITALIZACIÓN: CÓMO LIBERARSE DE LA ADICCIÓN A LAS PANTALLAS

La crisis de atención es, en realidad, una crisis del yo. Cuando no podemos centrar nuestra atención digital, no podemos participar plenamente en la realidad, incluida la realidad espiritual. Las pantallas no solo generan una distracción digital de Dios, sino que también nos transforman en personas incapaces de mantener la atención en nada, incluido Aquel que nos creó. Esto debilita el verdadero discipulado digital.

El camino por delante

Estos costos son reales, pero la buena noticia es que reconocerlos es el primer paso para cambiar y aprender a vencer la adicción digital.

Dios nos llama a vivir como sabios, a aprovechar al máximo el tiempo mediante la disciplina digital. Eso no implica perfección. Implica intencionalidad. Implica examinar honestamente lo que estás perdiendo y decidir que ya no vale la pena. Los días son malos, nos recuerda Pablo. No tenemos tiempo que perder. Cada momento importa.

Lo que has perdido no lo puedes recuperar, pero lo que te espera aún es posible redimirlo reconstruyendo una fe digital resiliente.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Qué costo has pagado por el tiempo excesivo frente a las pantallas en cuanto a relaciones, sueño, trabajo o crecimiento espiritual?
2. Si pudieras recuperar las horas de pantalla del año pasado, ¿qué harías con ese tiempo?
3. ¿A qué personas de tu vida has «ningufoneado» o descuidado por culpa del teléfono? ¿Cómo podrías empezar a restaurar esas relaciones y a reducir tu dependencia digital?

3

LA IDOLATRÍA DIGITAL: CUANDO LAS PANTALLAS SE CONVIERTEN EN DIOSES

Las pantallas como ídolos

Un ídolo no es solo una estatua de oro en un templo antiguo. Un ídolo es cualquier cosa que exija la lealtad que se le debe exclusivamente a Dios. Es cualquier cosa a la que acudamos corriendo en busca de comodidad, identidad, validación o evasión. Es aquello que nos cautiva el corazón, moldea nuestros deseos y consume nuestra atención. Según esa definición, para muchos de nosotros, los teléfonos se han convertido en ídolos que fomentan una adicción digital sutil pero poderosa.

Piénsalo con sinceridad. ¿Qué es lo primero que buscas por la mañana? ¿Qué es lo último que miras por la noche? Cuando estás ansioso, aburrido, solo o estresado, ¿a qué recurre? Si tu teléfono se pierde o se avería, ¿cómo te sientes? Para la mayoría, la respuesta revela una verdad incómoda. Nos hemos vuelto dependientes de nuestros dispositivos, como si les rindiéramos culto, hasta hacer de la tecnología digital un objeto de veneración. Es lo que podríamos llamar culto digital: priorizar la devoción a una pantalla antes que al Creador.

LA DIGITALIZACIÓN: CÓMO LIBERARSE DE LA ADICCIÓN A LAS PANTALLAS

El mandato de Juan es sencillo y directo: «Queridos hijos, apártense de los ídolos» (1 Jn 5:21). No nos está previniendo únicamente contra los dioses falsos visibles. Nos está previniendo contra cualquier cosa que ocupe el lugar de Dios en nuestro corazón, como las tentaciones digitales modernas. Las pantallas prometen satisfacer necesidades que solo Dios puede satisfacer verdaderamente, y nosotros seguimos creyéndolas.

Las redes sociales como comunidades falsas

La adicción a las redes sociales promete conexión, pero ocasiona comparaciones. Ofrece validación a través de los «Me gusta», los comentarios y los elementos compartidos; pequeñas dosis de dopamina digital que te hacen sentir visto, importante y valorado. Por un momento, importas. Luego, esa sensación se esfuma y tú necesitas más.

Esto genera un círculo vicioso. Publicas algo esperando reafirmación. Revisas obsesivamente a cuántas personas les gustó. Te sientes eufórico cuando el número sube, y desanimado cuando no. Tu sentimiento de valía se vincula a métricas que no significan nada, a la atención digital de personas que apenas te conocen y que navegan por tu vida de camino hacia otra cosa.

Peor todavía es que empiezas a interpretar un papel. Seleccionas lo mejor de tu vida para que luzca impresionante en Internet. Filtras tus fotos, editas las descripciones y presentas una versión de ti que, de hecho, no existe. Si ganas seguidores, la presión se intensifica. Ahora estás atrapado manteniendo una imagen que nunca podrás alcanzar del todo. Tu identidad será aquella que reciba más interacciones. Esto es una trampa tanto para la generación digital como para generaciones anteriores.

Dios, por otro lado, te ofrece una identidad que no depende del papel que interpretes ni de tu tiempo ante la pantalla. En Cristo eres plenamente conocido y plenamente amado, no por lo que proyectas, sino por lo que Él ha hecho. No necesitas la aprobación de ningún desconocido. Ya tienes la aprobación de Aquel que más importa.

Cómo arrepentirse y abandonar los ídolos digitales

El arrepentimiento no consiste en sentirte mal por tu conducta o admitir que eres un adicto digital. Es cuestión de que rechaces el pecado y

GUÍA DE CAMPO

vuelvas a Dios. Cuestión de reconocer que lo que has estado buscando nunca podrá satisfacerte y acudir sin demora a Aquel que sí puede hacerlo.

Si las pantallas se han convertido en ídolos en tu vida, el arrepentimiento comienza por reconocerlo honestamente. Admite que les has dedicado la atención, el cariño y la confianza que se le deben a Dios. Confiesa que has estado buscando identidad, comodidad y validación en lugares que no pueden proporcionarlas, lo que ha hecho que te des cuenta del alcance de tu dependencia digital. No la minimices ni la disculpes. Llámala por su nombre.

Después, aléjate de las pantallas y vuelve a Jesús. Pídele que renueve tu mente, reconfigure tus deseos y reoriente tu corazón. La batalla no se gana con pura fuerza de voluntad. Se gana rindiéndole culto a Él. Cuando valoras a Cristo por encima de todo, los sustitutos baratos pierden su poder. Esta es la esencia del auténtico discipulado digital: seguir a Jesús incluso en las decisiones digitales.

Romanos 12:2 nos recuerda: «No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cómo es la voluntad de Dios: buena, agradable y perfecta». La transformación se produce cuando la verdad de Dios reconfigura tu modo de pensar. Cuanto más te empapas de las Escrituras (en un libro impreso o una Biblia en línea sin distracciones), menos espacio queda para el ruido digital. Cuanto más experimentas la presencia de Dios en oración (no solo peticiones de oración virtuales, sino una comunión real), menos anhelas la dopamina digital.

Recuerda quién eres

A ti no te definen ni tu tiempo de pantalla ni tus hábitos digitales. No te definen ni tus «Me gusta», ni tus seguidores ni tu imagen en Internet. Si estás en Cristo, eres un hijo amado de Dios, elegido, adoptado, redimido, marcado con el sello del Espíritu Santo (Ef 1:3-14). Esa es tu identidad, quien realmente eres.

Asimila esa verdad. No necesitas la validación de ningún desconocido. Tienes la aprobación de tu Padre. No es necesario que actúes ante el público. Ya estás totalmente aceptado. No necesitas evadirte en las

LA DIGITALIZACIÓN: CÓMO LIBERARSE DE LA ADICCIÓN A LAS PANTALLAS

pantallas. Tienes descanso en Jesús; un auténtico descanso digital que ninguna aplicación puede dar.

El camino que has de seguir no consiste únicamente en acabar con un hábito o aprender a vencer la adicción digital. Se trata de que retomes el culto. Mantente alejado de los ídolos. Devuelve tu corazón al Dios que te hizo, te ama y te considera suyo.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿De qué manera es posible que tu teléfono o tus aplicaciones actúen como ídolos en tu vida, generando dependencia digital, demandando atención prioritaria, prometiendo satisfacción o moldeando tu identidad?
2. ¿Qué cambiaría si verdaderamente creyeras que tu valor proviene nada más que de Cristo, no de la validación digital ni del papel que interpretas en Internet?
3. ¿Qué es para ti el arrepentimiento en la práctica cuando reflexionas sobre cómo prevenir la adicción digital? ¿Qué debe cambiar a partir de hoy?

4

CÓMO PONER LÍMITES: EJERCE SABIAMENTE LA MAYORDOMÍA TECNOLÓGICA

La tecnología como herramienta, no como tirana

A estas alturas ya has visto lo que son el abuso de las pantallas y la adicción digital: un sistema diseñado para captar tu atención, robarte tiempo, dañar tus relaciones y hacer las veces de ídolo moderno. Has reconocido los costos y puesto nombre al pecado. Ahora viene la cuestión práctica: ¿qué haces al respecto exactamente?

Las palabras de Pablo a los corintios nos aportan una base. No todo lo permisible es beneficioso. No todo lo lícito es constructivo. La tecnología digital en sí no es mala, sino una herramienta. La pregunta es si la usas tú a ella o ella a ti. En este apartado hablaremos de cómo recuperar el control por medio de la disciplina digital, la mayordomía según la Biblia y algunos límites prácticos contra las tentaciones digitales.

Principios bíblicos de la mayordomía

La mayordomía supone administrar lo que Dios te ha confiado para su gloria y el bien de los demás. Eres mayordomo de tu tiempo, de tu atención digital, de tus relaciones y hasta de tu tecnología. Dios no te dio

LA DIGITALIZACIÓN: CÓMO LIBERARSE DE LA ADICCIÓN A LAS PANTALLAS

un teléfono inteligente para que pudieras malgastar las horas navegando. Te dio tiempo y capacidad mental para que pudieras amarlo a Él, servir a los demás y cumplir los propósitos que ha concebido para ti.

Esto significa considerar tus dispositivos como siervos, no como señores. Un martillo es útil cuando necesitas construir algo. Es inútil, incluso peligroso, cuando lo balanceas obsesivamente sin finalidad alguna. De manera similar, el teléfono puede servirte para mantenerte conectado con familiares lejanos, coordinar horarios y acceder a información de utilidad. Se vuelve perjudicial cuando lo revisas compulsivamente sin un propósito real, alimentando una adicción.

El objetivo no es demonizar la tecnología digital ni retroceder a una era previa. El objetivo es la intencionalidad. Usa la tecnología de forma deliberada, para fines específicos, y luego déjala. Que no te use ella a ti.

Elimina las aplicaciones que te enganchan

Borra del teléfono aquellas aplicaciones que fomenten la adicción a las redes sociales. Aún podrás acceder a ellas en una computadora si es preciso, pero eliminar el acceso instantáneo genera «fricción», pasos añadidos que dificultan la reproducción automática del hábito. La fricción es tu amiga porque te obliga a ser intencional en lugar de insensato.

Si no puedes eliminarlas del todo, al menos bórralas de la pantalla de inicio. Haz que sea más difícil abrirlas sin pensar. Desactiva todas las notificaciones no esenciales. No necesitas saber al instante cuándo a alguien le gusta tu publicación o comenta una foto. Las notificaciones están diseñadas para interrumpir y captar tu atención. Siléncialas.

Por último, plantéate utilizar herramientas como Freedom, Cold Turkey o la configuración de bienestar digital del teléfono; aplicaciones ideadas para limitar el tiempo de pantalla y bloquear las distracciones digitales. Configura estos bloqueos de antemano, en momentos de claridad mental, para que tu yo futuro no pueda anularlos fácilmente en momentos de debilidad.

Crea zonas y horarios libres de teléfonos

Establece unos espacios sagrados donde no se permitan teléfonos, como la mesa del comedor, tu dormitorio, tu momento de tranquilidad matinal y

GUÍA DE CAMPO

la sala de estar durante el tiempo en familia. Estos espacios debes reservarlos para la conexión real con Dios, con la familia y contigo mismo.

Uno de los cambios más importantes que puedes hacer es cargar el teléfono fuera del dormitorio por la noche. En su lugar, usa un despertador de verdad. Este cambio, por sí mismo, transformará tus mañanas y tus noches. Si te preocupan las urgencias, la mayoría de los teléfonos permiten que entren las llamadas insistentes incluso cuando está activada la opción «No molestar».

Convierte la primera hora del día y la última antes de acostarte en horas libres de pantallas. Empieza cada mañana con oración, Escrituras y reflexión antes de que se imponga el ruido digital. Termina cada tarde con descanso digital y gratitud, en vez de escollear hasta la noche.

Practica el reposo digital

Reserva un día a la semana, o incluso unas pocas horas, para desconectar por completo. Practica el ayuno digital: sin teléfono, sin redes sociales y sin pantallas. Aprovecha ese tiempo para descansar, adorar, relacionarte con tus seres queridos y recordar cómo se siente la vida sin el bullicio tecnológico. Jesús solía retirarse de las multitudes para estar a solas con el Padre (Lc 5:16). Si Cristo se apartaba de las exigencias para estar a solas con el Padre, ¿cuánto más deberíamos nosotros hacer lo mismo? El principio del reposo no se limita al descanso físico, sino a buscar verdadero descanso exclusivamente en Dios, confiando en su provisión más que en nuestra actividad constante.

Usa herramientas que promuevan la responsabilidad

Activa los límites de tiempo de pantalla en tu dispositivo. Muchos teléfonos tienen funciones integradas que rastrean el uso y fijan límites diarios para aplicaciones específicas. Cuando alcances el límite y la aplicación se bloquee, no lo anules: el límite está funcionando. Da permiso a un amigo o familiar de confianza para que controle tu tiempo de pantalla y te haga preguntas incómodas. Coméntale tus problemas sinceramente, en lugar de gestionarlos en solitario. Plantéate llevar un registro semanal para mostrarle tu informe de tiempo frente a la pantalla, hablar de lo que funciona y lo que no y orar juntos. A algunas personas les parecen útiles las aplicaciones de control que envían informes a un amigo de confianza.

LA DIGITALIZACIÓN: CÓMO LIBERARSE DE LA ADICCIÓN A LAS PANTALLAS

A otras les va bien unirse a un pequeño grupo de discipulado digital o formar uno. La clave es encontrar personas reales que te cuestionen de manera afectuosa y celebren tus progresos.

Sustituye el hábito

No puedes dejar de escolear sin más, pero es preciso que lo sustituyas por algo mejor. Cuando sientas el ansia de mirar el teléfono, haz otra cosa, como orar, leer un libro, salir a caminar, tener una conversación de verdad o trabajar en un proyecto provechoso. Sustituye los malos hábitos digitales por otros que sean dadores de vida. Acostúmbrate a recurrir a cosas mejores teniendo un libro impreso en lugares donde normalmente navegas, como tu mesita de noche, tu bolso o tu automóvil. Cuando sientas el ansia de escolear, lee una página o guarda cerca un diario de oración. Ten un listado de personas a las que quieras llamar desde hace tiempo. Cuanto más prepares algunas alternativas con antelación, más fácil te resultará elegir las en el momento. Si te cuesta no escolear mientras esperas, por ejemplo, haciendo fila, en el auto o entre tareas, decide antes qué otra cosa harás. Ora por personas concretas. Practica la gratitud. Observa tu entorno. Simplemente quédate quieto. Estos micromomentos contribuyen a una vida de mayordomía digital fiel.

Yo he tenido que eliminar numerosos juegos, aplicaciones y plataformas que fomentaron mi adicción a las redes sociales a lo largo de los años debido al tiempo que consumían. Los primeros días de desintoxicación digital fueron ciertamente difíciles. Me despertaba y pensaba inmediatamente en mirar esas aplicaciones, preguntándome qué me estaba perdiendo, qué notificaciones no había visto. Sin embargo, al final de la primera semana, algo había cambiado. Mi tiempo diario de pantalla se había reducido en más de tres horas. Con ello tuve una auténtica sensación de logro y, sobre todo, de libertad. Las aplicaciones antaño esenciales resultaron ser totalmente sustituibles.

El papel de la comunidad

La libertad crece en comunidad. Necesitas personas que conozcan tu problema y te digan la verdad. Únete a un grupo pequeño, busca un compañero que te controle o habla con tu pastor. No te escondas, pues en el aislamiento se desarrolla la adicción digital.

GUÍA DE CAMPO

Si estás casado, ten una conversación honesta con tu cónyuge acerca de los límites. Colaboren para crear un ambiente más sano y mejores hábitos digitales en el hogar. Si tienen hijos, ejemplifiquen lo que quieran que aprendan. Ellos los observan. Sus límites les enseñan qué es valioso y qué no. Piensen en establecer unos acuerdos familiares sobre el uso de la tecnología digital, sobre cuándo y dónde se permiten los dispositivos, sobre qué tipos de contenido son apropiados y cuánto tiempo es razonable. Tomen estas decisiones juntos y ríndanse cuentas unos a otros en gracia.

Gracia para todo el proceso

Establecer límites es difícil. A veces fracasarás. Revisarás el teléfono cuando dijiste que no lo harías. Volverás a caer en viejos patrones de dependencia digital. Cuando eso suceda, no te dejes arrastrar por la vergüenza, sino confíesalo, levántate y sigue adelante.

La santificación —y el verdadero discipulado digital— es un proceso, no un evento puntual. Dios es paciente contigo. Concédete a ti mismo esa paciencia. El objetivo no es la perfección, sino el progreso. Los pasos adelante, pequeños y constantes, a lo largo del tiempo conllevan un cambio real y duradero.

Recuerda que cada tropiezo es una oportunidad de recordar tu necesidad de gracia. No eres salvo por tu capacidad de gestionar tu tiempo de pantalla, sino por Cristo. Estos límites son manifestaciones de gratitud por su obra en ti, no intentos de ganarte Su amor.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Qué límites específicos sientes que Dios te llama a aplicar?
¿Restricciones a las aplicaciones, zonas libres de teléfonos, ayuno digital?
2. ¿Qué miedos o resistencias sientes a la hora de limitar el tiempo que pasas frente a la pantalla? ¿Qué revela esto sobre tu dependencia de los dispositivos?
3. ¿A quién le puedes pedir que te controle en este aspecto? ¿Cuándo mantendrás esa conversación?

5

CÓMO VIVIR EN EL MUNDO REAL: ENCUENTRA UNA CONEXIÓN Y UN PROPÓSITO VERDADEROS

El llamado a la presencia en persona

Has identificado el problema, afrontado la idolatría y establecido límites. Ahora viene lo más importante de vivir de manera diferente. La liberación del dominio del tiempo frente a las pantallas y de la adicción digital no es únicamente lo que dejas de hacer, sino lo que empiezas a hacer. Dios no te salvó de la esclavitud para que te quedaras ocioso. Te salvó para algo mejor, una vida plena en su presencia, profundamente conectada con las personas reales e intencionalmente comprometida con el mundo que Él creó.

El autor de Hebreos nos recuerda que fuimos hechos para la comunión, una comunión verdadera, en persona y cara a cara. «No dejar de congregarnos» no es solamente asistir a la iglesia o mirar servicios por Internet. Se trata de negarse a que los sustitutos y la tecnología digitales

GUÍA DE CAMPO

reemplacen la conexión humana pura. No se puede discipular a nadie a través de una pantalla. No se pueden soportar las cargas de los demás mediante mensajes de texto. No se puede experimentar la plenitud de la comunión cristiana en las redes sociales.

La adicción al teléfono te ha enseñado a preferir la comodidad de la distancia digital antes que el riesgo de la presencia real. Esta clase habla de cómo recuperar lo perdido, del gozo de estar plenamente presente, de la satisfacción del trabajo especializado y del propósito de vivir para algo más grande que uno mismo.

Cómo redescubrir habilidades perdidas

Las tareas y actividades especializadas que requieren atención e implicación específicas en el mundo real pueden ser el antídoto para la dependencia digital. Cuando trabajas con las manos, creas algo tangible o desarrollas un oficio, te ves obligado a someterte a la realidad. A la madera no le importan tus sentimientos. La receta no funciona si te saltas pasos. El instrumento exige ensayo.

Este tipo de trabajo es sumamente formativo. Enseña paciencia, humildad y concentración. Te recuerda que eres un ser material en un mundo material, no una mera conciencia incorpórea que levita en el ruido digital.

¿Qué tareas especializadas podrías realizar? Aprende a hacer comidas de verdad desde cero, en lugar de mirar videos gastronómicos. Pica las verduras, sazona el plato y sírvelo a tus seres queridos. Toma un instrumento y ensaya escalas incluso cuando sea frustrante. Trabaja en el jardín, sintiendo la tierra en tus manos y viendo las cosas crecer durante semanas y meses. Construye algo con las manos: una estantería, una jaula para pájaros, cualquier cosa que exija planificación, mediciones y adaptación a la realidad material, en vez de las distracciones digitales.

Lee libros impresos que requieran atención sostenida. No artículos ni publicaciones de blogs, sino libros reales que tardes días o semanas en terminar. Aprende un nuevo idioma a través de la práctica constante, no con una aplicación. Empieza a dibujar, a trabajar la madera, a tejer o cualquier oficio que demande presencia plena y premie la paciencia.

LA DIGITALIZACIÓN: CÓMO LIBERARSE DE LA ADICCIÓN A LAS PANTALLAS

Lo bello de las actividades especializadas es que te obligan a vivir el momento presente. No puedes escrolea mientras amasas pan. No puedes prestar atención a medias mientras tocas un instrumento musical. Estas actividades lo exigen todo de ti y, cuando les dedicas toda tu atención, descubres lo que se siente al estar plenamente vivo.

La disciplina del aburrimiento

Una de las cosas más valiosas que puedes reaprender es a estar aburrido. El aburrimiento no es un enemigo, sino fuente de creatividad, de reflexión, de descanso digital y de oración. Cuando te sientes incómodo con el silencio, recurras al teléfono para satisfacer una adicción a las redes sociales. Cuando aprendes a estar aburrido, tu mente empieza a discurrir de manera productiva. Piensas, oras, notas cosas y te haces presente ante Dios y ante ti mismo.

Algunas de las percepciones espirituales más importantes llegan en momentos de silencio sin estímulos. El profeta Elías no oyó la voz de Dios en el terremoto, el viento o el fuego, sino en «un suave murmullo» (1 Re 19:12). Si nunca guardas el suficiente silencio como para oír un murmullo por culpa del uso excesivo de la tecnología digital, extrañarás la voz de Dios. ¿Cuándo fue la última vez que realmente guardaste silencio el tiempo suficiente como para oír el murmullo de Dios?

El servicio y el ministerio, antídotos del ensimismamiento

La adicción a las pantallas es, fundamentalmente, egocéntrica y consiste nada más que en consumir contenidos que te sirvan para entretenerte, informarte o validarte. El antídoto es vivir centrado en los demás por medio del servicio, el ministerio y el amor en acción.

Participa en tu iglesia local ofreciéndote voluntario para servir en un ministerio que requiera tu presencia física, saludando en la puerta, sirviendo en la guardería, ayudando con el montaje y desmontaje, visitando a personas que no pueden salir de casa o preparando comidas para los necesitados. Haz de mentor de alguien más joven en la fe mediante un verdadero discipulado digital cara a cara (lo que a menudo implica guardar los dispositivos), pasando tiempo con él y contribuyendo a su crecimiento.

GUÍA DE CAMPO

Visita a enfermos, o dedica una hora a alguien que se sienta solo, sin enviarles mensajes de texto, sino estando allí de veras. Ayuda a los pobres usando tus manos y tu tiempo para satisfacer necesidades reales del mundo real, ya sea dando clases particulares a un estudiante con dificultades, entrenando a un equipo deportivo juvenil o dirigiendo un estudio bíblico en tu hogar.

Yo me puse a entrenar a los equipos de fútbol de dos de mis hijos, para lo cual tenía que acudir tres veces por semana sin distracciones digitales. Esas horas de presencia centrada, enseñando los fundamentos, animando a los niños y estando de lleno allí me aportaban una satisfacción que jamás podría alcanzar escroleando. Estaba aprovechando el tiempo para algo que verdaderamente importaba.

Además, hice un cambio en casa. En cuanto cruzaba la puerta después del trabajo, antes de mirar el teléfono o empezar las tareas, forcejeaba en broma con mis hijos y salíamos a jugar fútbol juntos de 15 a 20 minutos. Ese tiempo de concentración, nada más llegar a casa, adquirió un valor incalculable para nuestra relación y satisfacía las necesidades que ellos tenían y yo me había estado perdiendo. Es tiempo que nunca se podrá recuperar, pero no es demasiado tarde para empezar ahora.

Cuando sirvas con un sentido, no tendrás tiempo de escroleo sin pensar. Lo más importante es que no querrás hacerlo. Existe una honda satisfacción derivada de utilizar tu tiempo y energía para ayudar sinceramente a los demás, una satisfacción que ninguna cantidad de «Me gusta» ni de visitas puede igualar.

Jesús dijo que los mandamientos más importantes son amar a Dios y amar al prójimo (Mt 22:37-40). Si bien las pantallas pueden facilitar algunas modalidades de conexión, no pueden reemplazar la presencia en persona que necesita el amor verdadero. El amor reclama toda nuestra atención digital, nuestra presencia física, nuestra voluntad de sacrificar la comodidad. Los malos hábitos digitales te enseñan a ser pasivo y egoísta. La vida del reino te llama a ser activo y sacrificado.

Cómo desarrollar nuevos hábitos que nutran el alma

La liberación no se limita a acabar con los malos hábitos, sino que también supone desarrollar otros. He aquí algunas prácticas que puedes cultivar.

LA DIGITALIZACIÓN: CÓMO LIBERARSE DE LA ADICCIÓN A LAS PANTALLAS

Empieza la mañana orando en vez de escroleando. Antes de revisar el celular, pasa tiempo con Dios. Lee las Escrituras. Ora por un listado de personas y preocupaciones. Comienza el día con Él, no con tu canal. Incluso cinco minutos de oración centrada transformarán tu día entero.

Termina con una reflexión vespertina en lugar de mirar series y películas compulsivamente. Repasa tu día con Dios. ¿Por qué estás agradecido? ¿En qué viste que obró? ¿En qué fallaste? ¿Qué hay que modificar mañana? Escribe estas reflexiones en un diario.

Adopta unos ritmos semanales de descanso. Practica el principio del reposo. Un día a la semana, aléjate de la productividad y las pantallas. Elige un día concreto y bloquéalo en el calendario. Descansa en la presencia de Dios. Pasa tiempo sin prisas con tus seres queridos. Salgan a dar un largo paseo. Disfruten de una comida juntos. Que tu alma y tu cuerpo se reencuentren.

Haz ayunos digitales mensuales de ruido. Marca ya en el calendario un fin de semana de cada mes para darte un descanso total y prolongado de redes sociales o pantallas. Considera estos ayunos citas innegociables con Dios, tiempo sagrado reservado solamente para Él. Observa lo que se siente. Observa lo que ganas. Aprovecha ese tiempo para leer libros que hace mucho que quieres leer, mantener conversaciones que has estado posponiendo o, simplemente, descansar.

Visión a largo plazo

Cambiar tu relación con las pantallas es un proceso de discipulado digital que dura toda la vida, no una solución instantánea. Habrá reveses, luchas y momentos en que la atracción de los antiguos hábitos será abrumadora. Esto es normal y esperable en el proceso de transformación.

Lo que importa es la trayectoria. ¿Estás caminando hacia Dios o alejándote de Él? ¿Está aumentado tu capacidad de atención, presencia y amor? ¿Te estás haciendo más parecido a Cristo? Este es el objetivo último del discipulado digital.

La historia de Finlandia ofrece esperanza. Una nación que adoptó la tecnología y vio sufrir a sus hijos está dando marcha atrás ahora. El cambio

GUÍA DE CAMPO

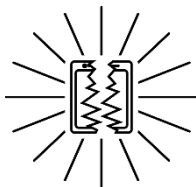
es posible para las naciones y los individuos. No tienes por qué quedarte como estás.

Dios es paciente. Está comprometido con tu transformación. Te encontrará en tu debilidad y te dará fortaleza. Sigue caminando, orando y volviendo tu corazón a Él. La senda puede ser larga, pero no vas a recorrerla solo.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿En qué actividades o relaciones del mundo real quieres implicarte más a fondo?
2. ¿A qué tareas especializadas podrías dedicarte para mantenerte comprometido con la realidad?
3. ¿Cuál es tu visión para una vida menos dominada por el tiempo frente a las pantallas y el ruido digital, y más anclada en Cristo?

LA DIGITALIZACIÓN: CÓMO LIBERARSE DE LA ADICCIÓN A LAS PANTALLAS



CONCLUSIÓN

La libertad en Cristo no consiste únicamente en alejarse de algo destructivo, sino también en adentrarse en algo mucho más grande. A lo largo de esta guía has estudiado los costos ocultos de la adicción a las pantallas, te has enfrentado a la idolatría digital de la vida moderna y has aprendido pasos prácticos hacia la liberación. Ahora la pregunta es: ¿qué vas a hacer?

Quizá tu recorrido haya estado marcado por un profundo arrepentimiento. Quizá hayas perdido tiempo, hayas dañado relaciones o te hayas alejado de Dios por las distracciones digitales. Por muy lejos que te hayas ido, no has quedado fuera del alcance de la gracia. Jesús vino a buscar a los quebrantados, esclavizados y desesperados. Vino a buscarte a ti.

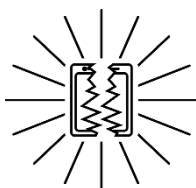
El arrepentimiento es más que un cambio conductual. Es un corazón que regresa a Dios. El verdadero cambio se produce cuando dependes de Él diariamente, mientras desarrollas nuevos hábitos digitales enraizados en su Palabra, en la oración, en la comunión y en el servicio dotado de sentido.

Habrás momentos de debilidad y reveses por el camino. Los viejos patrones de dependencia digital susurrarán promesas que no podrán cumplir. Cuando eso ocurra, recuerda esta verdad: no eres la misma persona que emprendió esta travesía. Estás aprendiendo a vivir como alguien adoptado, elegido y fortalecido por el Espíritu. Cristo no solo te hace libre, sino que camina contigo en libertad.

No siempre será sencilla la senda que tienes ante ti, pero valdrá la pena. Mirada a lo alto, corazón abierto, ¡y adelante!

GUÍA DE CAMPO

Por eso yo, que estoy preso por la causa del Señor, les ruego que vivan de una manera digna del llamamiento que han recibido. (Ef 4:1)



NOTAS

1. Wheelwright, Trevor: «Cell Phone Usage Stats 2025: Americans Check Their Phones 205 Times a Day» (*Estadísticas de uso del celular 2025: los estadounidenses miran el teléfono 205 veces al día*). Reviews.org, 1 de enero de 2025.
2. Matthew B. Crawford: «The World Beyond Your Head: On Becoming an Individual in an Age of Distraction» (*El mundo más allá de tu cabeza: cómo ser persona en una era de distracciones*). Nueva York: Farrar, Straus and Giroux, 2015, 24.
3. Roberts, James A. y Meredith E. David: «My Life Has Become a Major Distraction from My Cell Phone: Partner Phubbing and Relationship Satisfaction Among Romantic Partners» (*Mi vida se ha convertido en una gran distracción ante el celular: ningufoneo en pareja y satisfacción en la relación*). Computers in Human Behavior 54 (2016): 134-141.
4. Lepp, Andrew, Jacob E. Barkley y Aryn C. Karpinski (2014): «La relación entre el uso del celular y el rendimiento académico en una muestra de estudiantes universitarios estadounidenses». LibreTexts Español. Web: [https://espanol.libretexts.org/Bookshelves/Humanidades/Literatura_y_Alfabetizacion/Libro%3A_Antologia_de_lectura_tematica_\(Lumen\)/06%3A_Tecnologia/6.02%3A_%E2%80%99La_relaci%C3%B3n_entre_](https://espanol.libretexts.org/Bookshelves/Humanidades/Literatura_y_Alfabetizacion/Libro%3A_Antologia_de_lectura_tematica_(Lumen)/06%3A_Tecnologia/6.02%3A_%E2%80%99La_relaci%C3%B3n_entre_)

LA DIGITALIZACIÓN: CÓMO LIBERARSE DE LA ADICCIÓN A LAS PANTALLAS

- el_uso_del_celular_y_el_rendimiento_acad%C3%A9mico_en_una_muestra_de_estudiantes_universitarios_estadounidenses%E2%80%9D_por_Andrew_Lepp%2C_Jacob_E._Barkley_y_Aryn_C._Karpinski.
5. Adelantado-Renau M, Moliner-Urdiales D, Cavero-Redondo I, Beltrán-Valls MR, Martínez-Vizcaíno V, Álvarez-Bueno C.: «Association Between Screen Media Use and Academic Performance Among Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis» (*Asociaciones entre tiempo sedentario de pantalla y rendimiento académico en adolescentes*). JAMA Pediatrics, 2019; 173(11):1058–1067. doi:10.1001/jamapediatrics.2019.3176.
 6. Hancox, Robert J., Barry J. Milne y Richie Poulton: «Association of Television Viewing During Childhood with Poor Educational Achievement» (*Relación entre la exposición a la televisión en la infancia y el rendimiento educativo deficiente*) Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine 159, no. 7 (2005): 614-618.
 7. OECD (2023): «PISA 2022 Results (Volume I): The State of Learning and Equity in Education» (*Resultados PISA 2022, Vol. I: Panorama del aprendizaje y la equidad en la educación*). PISA, OECD Publishing, París. Disponible en inglés en: <https://doi.org/10.1787/53f23881-en>.
 8. Ministerio de Educación y Cultura de Finlandia: «PISA 2022: Performance Fell Both in Finland and in Nearly All Other OECD Countries» (*PISA 2022: El rendimiento cae en Finlandia y en casi toda la OCDE*). 5 de diciembre de 2023.
 9. Helsinki Times: «Phones Banned from Finnish Classrooms Starting This Autumn» (*Prohibidos los teléfonos en las aulas finlandesas a partir de otoño*). 29 de abril de 2025.
 10. American Optometric Association: «Computer Vision Syndrome» (*El síndrome de fatiga visual*), 2017.



Luke Ringer es profesor de secundaria en Columbus, Ohio. Él y su esposa tienen tres hijos. Luke está titulado por la Universidad de Ohio (Educación por la rama de Matemáticas), la Universidad del Gran Cañón (maestría en Educación) y el Seminario del Sur (maestría en Teología y doctorado en Ministerio Educativo).

