

# Familia

## ESPERANZA

### MATRIMONIOS DESCONECTADOS

Cómo fortalecer tu vida  
conyugal en la época  
de las redes sociales

### RECUPERAR LO ESENCIAL

Los desafíos de la  
relación con Dios ante las  
distracciones virtuales

## CERCANOS PERO DISTANTES

El impacto de lo digital en la vida familiar



# CUIDADO PRIORITARIO



**STANLEY ARCO**

Es presidente de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en ocho países de Sudamérica.

**E**l uso de pantallas —*smartphones, tablets*, computadoras y televisores— es parte de la rutina familiar. En 2023, el promedio mundial de tiempo de uso de pantalla fue de 6 h 37 min por día. Este índice, que fue creciendo durante la pandemia de COVID-19 hasta llegar a este punto, generó impactos negativos en la vida familiar en las áreas física, espiritual, social, educativa y mental.

En Sudamérica, los índices son alarmantes. Brasil, Argentina y Chile están entre los diez países con mayor cantidad de tiempo frente a las pantallas, con promedios de 8 h 30 min a 9 h 15 min diarios, casi un 30 % por encima del promedio mundial. Los adolescentes son los más afectados. En ellos, la prevalencia del trastorno de ansiedad generalizado (TAG) es el doble de la que se observa en la infancia.

Frente a esto, algunos datos hacen que la situación sea aún más preocupante:

- **Ansiedad en aumento:** Por primera vez, los jóvenes superan a los adultos en estos registros.
- **Redes sociales:** Jonathan Haidt, en su libro *La generación ansiosa*, refuerza la idea de que la hiperconectividad afecta la salud mental de los jóvenes.
- **Sueño y soledad:** La luz azul de las pantallas inhibe la producción de melatonina y perjudica el sueño. Los jóvenes hiperconectados se sienten solos y desconectados de la realidad.
- **Trastornos graves:** Entre 2011 y 2022, los suicidios entre jóvenes con edades de 10 a 24 años subieron un 6 %, y la automutilación, un 29 %.

Este panorama nos muestra la urgencia de promover el uso equilibrado de la tecnología. Cuando es bien utilizada, fortalece vínculos, intensifica valores y ofrece recursos educativos. Pero ¿qué debemos hacer frente a este escenario? ¿Darnos por vencidos? ¡No! La familia tiene un papel esencial. Necesitamos hogares conscientes y espiritualmente activos para enfrentar los desafíos modernos.

La Biblia afirma:

*¡Dichoso el que teme al Señor, el que anda en sus caminos! [...] Tu esposa será como vid fructífera en la intimidad de tu casa, tus hijos como brotes de olivo alrededor de tu mesa. Así será bendecido el hombre que teme al Señor (Sal. 128:1, 3, 4).*

**¿Qué puedes hacer para proteger a tu familia?**

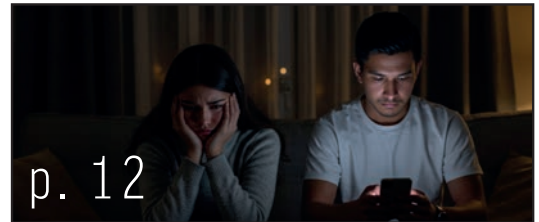
- Establece límites diarios para el uso de pantallas.
- Promueve momentos sin tecnología: comidas, cultos, juegos, etc.
- Enseña a usar conscientemente las redes sociales.
- Conversa abiertamente sobre los sentimientos.
- Incentiva pausas digitales. Por ejemplo, por la noche o en los fines de semana.
- Da el ejemplo. Los adultos también deben equilibrar el uso de las pantallas.

Que nuestras familias sean guiadas por la Palabra, y que estén afianzadas en la oración y preparadas para enfrentar los desafíos del mundo digital con equilibrio y fe. ■

# CONTENIDO

AÑO 15, Nº 14  
#2026

- 04 EL MUNDO DIGITAL Y SUS DESAFÍOS
- 05 CÓMO CONSTRUIR FAMILIAS SALUDABLES EN LA ERA DE LA TECNOLOGÍA
- 06 EQUILIBRIO NECESARIO
- 09 CÓMO CONSTRUIR LÍMITES DIGITALES PARA NUESTROS HIJOS
- 12 RELACIONES VIRTUALES QUE ALEJAN: DESAFÍOS PARA EL MATRIMONIO CRISTIANO EN LA ERA DIGITAL
- 16 GENERACIÓN ANSIOSA
- 19 LA BATALLA POR LA IDENTIDAD DE NUESTROS HIJOS FRENTE A LA TECNOLOGÍA
- 22 EVANGELIZACIÓN *ONLINE*: INFLUENCIA Y TESTIMONIO EN LAS REDES
- 24 CUANDO LAS NOTIFICACIONES DISTRAEN EL CORAZÓN DE NUESTRA FAMILIA
- 26 LA ESPIRITUALIDAD EN TIEMPOS DE CONEXIONES VIRTUALES



Encuentra más contenidos y recursos para fortalecer la vida espiritual de tu familia en:

[adventistas.org/es/familia](https://adventistas.org/es/familia)

  
Iglesia Adventista  
del Séptimo Día  
*Yo voy con mi familia*

Familia Esperanza es una revista del Ministerio de la Familia de la Iglesia Adventista del Séptimo Día

Familia Esperanza. Cercanos pero distantes  
Alacy Barbosa

Título del original: *Familia Esperanza: Próximos, mas distantes*  
Dirección: Martín Mammana  
Edición: Felipe Lemos, Jefferson Paradelo

Traducción: Denise Lehoux  
Diseño: Mariane Baroni C. Iaucci, Agustina Torreblanca  
Primera edición  
© Casa Publicadora Brasileira, 2025.  
© Asociación Casa Editora Sudamericana, 2025.  
Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

Barbosa, Alacy  
Familia Esperanza: Cercanos pero distantes / Alacy Barbosa; Director: Martín Mammana; Editado por Felipe Lemos; Jefferson Paradelo. - 1ª ed. - Florida: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2025.  
28 p. : 28 x 20 cm.

Traducción de: Denise Lehoux.  
ISBN 978-631-305-285-1

I. Vida cristiana. I. Mammana, Martín, dir. II. Lemos, Felipe, ed. III. Paradelo, Jefferson, ed. IV. Lehoux, Denise, trad. V. Título.  
CDD 248.4

Todas las citas bíblicas han sido extraídas de la versión Nueva Reina-Valera 2000 Actualizada (NRV-2000).  
© Sociedad Bíblica Emanuel, 2020.  
[biblia.editorialaces.com](https://biblia.editorialaces.com).

Editado e impreso por Asociación Casa Editora Sudamericana en su sede de Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires, Argentina. Se terminó de imprimir el 20 de noviembre de 2025. Tirada: 8.800.

Todos los derechos reservados.

Libro de edición argentina  
IMPRESO EN ARGENTINA - PRINTED IN ARGENTINA

[editorialaces.com](https://editorialaces.com)  
—116228—

# EL MUNDO DIGITAL Y SUS DESAFÍOS

POR FELIPE LEMOS

Las familias están muy preocupadas por el mundo digital y sus efectos colaterales. Definitivamente, ya no es posible retroceder al pasado e imaginar que nuestra sociedad volverá a utilizar las tecnologías antiguas y que todo será manual y lineal nuevamente. Esa realidad es impensable. Por eso, padres, madres, hijos, abuelos, tíos, todos necesitan aprender a enfrentar esta nueva e inevitable realidad.

Esta edición de la revista *Familia Esperanza* aborda una temática de gran actualidad: el mundo digital y la familia, sus riesgos y sus aprendizajes. Es exactamente eso lo que percibirás al leer los artículos de esta revista: un enfoque que tiene en cuenta dos caras de este tema. Hablaremos de desafíos propios de los comportamientos que incluyen la exposición a las pantallas, el uso continuo de la tecnología digital e incluso la navegación en ambientes considerados inseguros en términos de espiritualidad.

Es necesario prestar atención a estos puntos, principalmente para ayudar a proteger a los niños y a los adolescentes, quienes son más vulnerables en relación con el tipo de contenido. El universo digital es la vida actual de ellos; por lo tanto, es necesario que las familias observen las diferentes alertas y se percaten de las zonas de alto riesgo. Además, existen efectos negativos para el propio matrimonio, y abordaremos también dicho tema en esta edición. El matrimonio puede verse afectado si se lo vive de forma irresponsable. Cuestiones ligadas a la relación pueden comprometerse si el diálogo personal entre el hombre y la mujer da lugar a un excesivo y peligroso tiempo de consumo de contenido digital (conversaciones, videos, textos, audios, etc.).

## OPORTUNIDADES PARA MARCAR LA DIFERENCIA

Por otro lado, la revista también ofrece perspectivas positivas sobre el uso de recursos presentes en el ambiente virtual. Las herramientas deben servir —y no dominar— a los usuarios, a fin de que tengan una utilidad más noble. Existen oportunidades de evangelización y de predicación del mensaje bíblico por parte de las familias a partir del uso equilibrado y sabio de los recursos digitales. Debemos recordar que hay muchas personas que están buscando respuestas en el mundo virtual a los principales dilemas de la vida. Los adultos, los niños y los adolescentes pueden ayudar a estas personas a encontrar a Dios a través de un *smartphone* u otro dispositivo tecnológico.

El mundo digital no es un mundo aparte como se imaginaba al comienzo de este siglo. Tal división entre la vida *online* y la vida *offline* es cada vez menos clara y evidente. Las personas ya no saben reconocer cuándo están conectadas o cuándo están desconectadas de los recursos *online*.

Una de las palabras clave para ti, lector, al tener contacto con este material, es *concientización*. Los adultos necesitan conocer la realidad digital y enseñarles a sus hijos a pensar y a saber enfrentar esta realidad de una manera saludable. Ignorar la realidad solo va a atrasar el necesario proceso educativo. ■

## FELIPE LEMOS



Es periodista, director de la Asesoría de Comunicación de la Iglesia Adventista en ocho países de Sudamérica y editor de la revista *Familia Esperanza*.

# CÓMO CONSTRUIR FAMILIAS SALUDABLES EN LA ERA DE LA TECNOLOGÍA

POR ALACY BARBOSA

La era digital trajo muchas bendiciones, como la facilidad de comunicación y el acceso a mucha información. Sin embargo, la creciente dependencia de las redes sociales también resultó en desafíos para las familias. La integración digital, frecuentemente rápida y superficial, ha dificultado las relaciones genuinas entre los miembros de la familia.

En muchos casos, las relaciones familiares, que deberían ser fuentes de apoyo emocional y espiritual, terminan siendo descuidadas en favor de la conectividad virtual. Por eso, aquí hay siete actitudes prácticas para construir familias saludables y fortalecer sus lazos en un mundo saturado por la tecnología digital.

## 1. ESTABLEZCAN MOMENTOS PARA DESCONECTAR

Definan horarios para estar fuera de las pantallas, como durante las comidas o al final del día. Estos momentos sin dispositivos promueven conversaciones significativas y una conexión más profunda entre los miembros de la familia.

## 2. REALICEN EL CULTO FAMILIAR DIARIAMENTE

Dediquen tiempo para estudiar la Biblia, orar y cantar juntos. El culto fortalece la fe y crea un ambiente de armonía en el hogar.

## 3. COMUNÍQUENSE ABIERTAMENTE

La comunicación directa y sincera es crucial. En vez de depender de los mensajes digitales, busquen conversaciones presenciales para expresar sus pensamientos y emociones de forma clara.

## 4. HAGAN ACTIVIDADES EN CONJUNTO

Planeen programas en familia, como paseos o noches de actividades en conjunto, sin la presencia de dispositivos digitales. Esto crea buenos recuerdos y fortalece los lazos afectivos.

## 5. PRESTEN ATENCIÓN INDIVIDUAL A LOS HIJOS

Los padres deben dedicar tiempo para escuchar, conversar y aconsejar a los hijos con paciencia y amor para así construir confianza y una relación fuerte.

## 6. FORTALEZCAN LA RELACIÓN DEL MATRIMONIO

Reserven momentos especiales como matrimonio para conversar, orar y disfrutar de la compañía del otro. El amor entre los padres es la base de la salud emocional de la familia.

## 7. INVOLÚCRENSE EN LA COMUNIDAD DE LA IGLESIA

La participación en actividades comunitarias, como en la iglesia local, fortalece la fe y los lazos familiares, además de proporcionar apoyo espiritual y emocional.

En un mundo en el que los ojos están puestos en la tecnología y donde las interacciones virtuales muchas veces sustituyen las relaciones presenciales, es fundamental que las familias cristianas fortalezcan sus relaciones personales y espirituales. “En el mundo, muchos dedican sus afectos a cosas que en sí son tal vez buenas, pero se satisfacen con ellas y no procuran el bien mayor y más elevado que Cristo desea darles” (*El hogar cristiano*, p. 261).

*Con sabiduría se edifica la casa, y con prudencia se afirma; con ciencia se llenan las cámaras de todo bien preciado y agradable (Prov. 24:3, 4). ■*

## ALACY BARBOSA



Es pastor y educador. Dirige el Ministerio de la Familia y el Ministerio Adventista de las Posibilidades (MAP) de la Iglesia Adventista en ocho países de Sudamérica.

# EQUILIBRIO NECESARIO

POR JEFFERSON PARADELLO



Imagen generativa

**E**n 1995, cuando las computadoras estaban volviéndose accesibles e Internet llegaba tímidamente a los hogares, el científico estadounidense Nicholas Negroponte publicó el libro *Ser digital*. Al observar el escenario que comenzaba a dibujarse, el autor previó que la tecnología se entrelazaría cada vez más con la vida humana. Tres décadas después, esta se convirtió en parte integral de la vida cotidiana de millones de personas en todo el mundo, influyó culturas y alteró el comportamiento de generaciones enteras.

Esto también se reflejó en las relaciones familiares, en la crianza de los hijos, en la religiosidad y en las perspectivas sobre el futuro en áreas como la

educación y la salud emocional. Por lo tanto, en la actualidad, los padres tienen un papel aún más importante y desafiante, ya que necesitan actuar como gestores de la relación de los niños y los adolescentes con la tecnología.

“El tiempo de calidad es cada vez más escaso y necesitamos valorizarlo y maximizarlo al conciliar las tareas del día a día con una vida familiar equilibrada”, defiende Carlos Magalhães, magíster en Administración con énfasis en Negocios Digitales por la Fundación Getúlio Vargas (FGV) y director de Estrategias Digitales de la sede sudamericana de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. En esta entrevista, presenta caminos para encontrar equilibrio en

el uso de los dispositivos y las herramientas digitales, y la importancia de la conexión integral con la familia.

**El mundo digital está en constante expansión. Periódicamente, se lanzan nuevas herramientas que aumentan no solo su alcance, sino también su influencia. ¿Qué principios deben servir como base para evaluarlas cuando se piensa en el cuidado y la protección de la familia?**

El primer principio que las familias necesitan tener en mente al usar cualquier tecnología es la seguridad. Es necesario evaluar si la exposición a determinado sitio web, plataforma, aplicación, juego o red social ofrece recursos de protección y privacidad para los menores.

El segundo es el principio de la temperancia o equilibrio. Aunque el niño o el adolescente esté en un ambiente seguro y bajo la supervisión de los padres, es esencial considerar si el tiempo que se gasta en actividades digitales está en equilibrio con otras áreas de la vida. Es necesario reflexionar sobre dichas actividades para determinar si son saludables y útiles, aun cuando tengan la finalidad de entretener.

En tercer lugar, resalto la importancia de evaluar los resultados de estas experiencias digitales. Después de que la actividad termina, ¿qué queda? Si genera irritación, alteraciones del humor, hiperactividad o cualquier otra reacción emocional o mental negativa, es algo que necesita ser cuidadosamente observado y, si fuera necesario, ajustado.

La tecnología debe servir a la familia, y no al contrario. Por eso, mantener una evaluación constante, con diálogo abierto y principios bien definidos, es fundamental para que las herramientas digitales sean aliadas en el crecimiento físico, emocional y espiritual de todos los miembros del hogar.

**Muchas veces, el trajín diario limita la interacción de los padres con los hijos y, de forma incluso indirecta, esto incentiva a los hijos a sumergirse en las pantallas. ¿Cuáles son los peligros de esta práctica?**

Lamentablemente, este comportamiento es muy común en algunas familias. En estos casos, la tecnología termina agravando un problema que ya existe y que necesita resolverse en otra esfera. La falta de tiempo y atención de los padres puede afectar áreas como la alimentación, el sueño y la salud emocional de los hijos.

El uso indiscriminado, excesivo o incluso peligroso de la tecnología digital es, muchas veces, un síntoma de algo más profundo: una desconexión emocional dentro de la familia. La atención genuina, el tiempo de calidad y el diálogo constante son insustituibles en el fortalecimiento del vínculo entre padres e hijos. Sin esto, la relación familiar tiende a debilitarse y abre espacio para que las pantallas ocupen el lugar que debería ser del afecto y de la convivencia.



Imagen generativa

*“El tiempo de calidad es cada vez más escaso, y necesitamos valorizarlo y maximizarlo al conciliar las tareas del día a día con una vida familiar equilibrada”.*

¿Cómo pueden los padres ser ejemplos para los hijos en este aspecto, dado que también están inmersos en el ambiente digital?

El exceso en el uso de las tecnologías no es un problema exclusivo de los más jóvenes. Todos nosotros, de alguna forma, somos impactados por esta forma acelerada e hiperconectada de vivir. El tiempo de calidad es cada vez más escaso, y necesitamos valorizarlo y maximizarlo al conciliar las tareas del día a día con una vida familiar equilibrada.

Por esto, la solución —tanto para los padres como para los hijos— no está en la tecnología, sino en el equilibrio. Los padres necesitan establecer límites saludables para ellos mismos y separar momentos intencionales para desconectarse e involucrarse en actividades con sus hijos. Jugar, conversar, caminar juntos... son actitudes simples pero poderosas.

Cuando los padres demuestran equilibrio, resulta más natural exigirlo de sus hijos. El ejemplo siempre habla más fuerte que las palabras.

¿Qué alternativas puede adoptar la familia para crear más interacción entre sus miembros y descubrir nuevas actividades fuera del mundo digital?

La clave no es hacer algo grandioso o caro, sino ser intencional, elegir estar presente, sustituir parte del tiempo en lo digital por conexiones reales, cara a cara. La familia es un regalo, y cuidar de esta conexión es una forma de amar con sabiduría. Aquí hay algunas sugerencias prácticas:

- Caminatas, visitas a parques, senderos fáciles o jardinería en el patio o en macetas.
- Redescubrir juegos de mesa u otros entretenimientos antiguos, como el dominó, los rompecabezas, las mímicas o incluso los juegos bíblicos.

- Involucrar a los niños y a los adolescentes en la preparación de las comidas.

- Cultivar momentos únicos, como devocionales en familia, una oración en conjunto antes de dormir o un día al mes para ayudar a alguien.

¿Cómo puede esta desconexión favorecer la vida espiritual? ¿De qué manera el uso de la tecnología puede equilibrarse y contribuir en esta área?

Desde el punto de vista espiritual, la desconexión en algunos momentos del día permite más tiempo para la reflexión, la oración, la lectura de la Biblia y los momentos de comunión familiar con Dios. Por otro lado, el uso equilibrado de la tecnología también puede fortalecer la fe cuando está bien direccionado. Por ejemplo, a través de aplicaciones de meditación bíblica, música cristiana, películas con valores o el uso de las redes sociales para compartir mensajes de esperanza.

*“El uso indiscriminado de la tecnología es, muchas veces, un síntoma de una desconexión emocional dentro de la familia”.*

La tecnología puede ser una herramienta, pero el corazón de la experiencia espiritual está en la presencia, en la escucha y en el cultivo de la relación con Dios y con el prójimo. Especialmente para los padres cristianos, diría que la religión que se vive en el mundo físico necesita estar presente también en el mundo digital. La Biblia nos da un consejo simple y profundo: “Así, si comen, o beben, o hacen otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios” (1 Cor. 10:31). ■

## JEFFERSON PARADELLO



Es periodista, coordinador de la Asesoría de Comunicación de la Iglesia Adventista en ocho países de Sudamérica y editor asociado de la revista *Familia Esperanza*.

# CÓMO CONSTRUIR LÍMITES DIGITALES PARA NUESTROS HIJOS

POR PABLO ALE

Las fronteras entre los países presentan frecuentemente realidades diferentes: zonas militarizadas, paraísos naturales, regiones inhóspitas o delimitaciones arbitrarias.

El paso de Khunjerab, por ejemplo, es el cruce internacional de frontera pavimentado más alto del mundo. Está localizado a 4.693 metros por sobre el nivel del mar, en la frontera entre Pakistán y China. Debido a las condiciones climáticas, no es posible atravesarlo en invierno. Sin lugar a duda, existen límites altos.

Está también la ubicación inusual del Hotel Arbez, el cual se encuentra a ocho kilómetros al norte del Aeropuerto de Ginebra, en Suiza. En 1862, antes de la división de las fronteras, un empresario fundó el hotel allí. Debido a la disposición de la construcción, hay algunas habitaciones suizas... ¡y otras francesas! La *suite* matrimonial queda justo en la frontera: la mitad de la cama es de Francia y la otra mitad es de Suiza. Sin lugar a duda, existen límites claros.

Al establecer límites para nuestros hijos en los aspectos digitales, debemos recordar que deben ser altos, compartidos, bien definidos y claros.

## LÍMITES ALTOS

Necesitamos tomar conciencia de esta realidad: nuestros niños corren un inmenso peligro en estos días. Satanás los ataca y quiere destruirlos. Aunque es cierto que hoy no se verán obligados a limpiar chimeneas o a trabajar en talleres estrechos para ganarse la vida (como en la Gran Bretaña de los relatos de Dickens del siglo XIX), el consumismo, las redes sociales, la comida chatarra, el *marketing* de la sexualidad, la obsesión por obtener más premios en la escuela y los videojuegos componen un cóctel siniestro que empuja a los niños hacia la depresión, los trastornos de autoestima, la bulimia y la anorexia, los problemas de comportamiento y el suicidio.

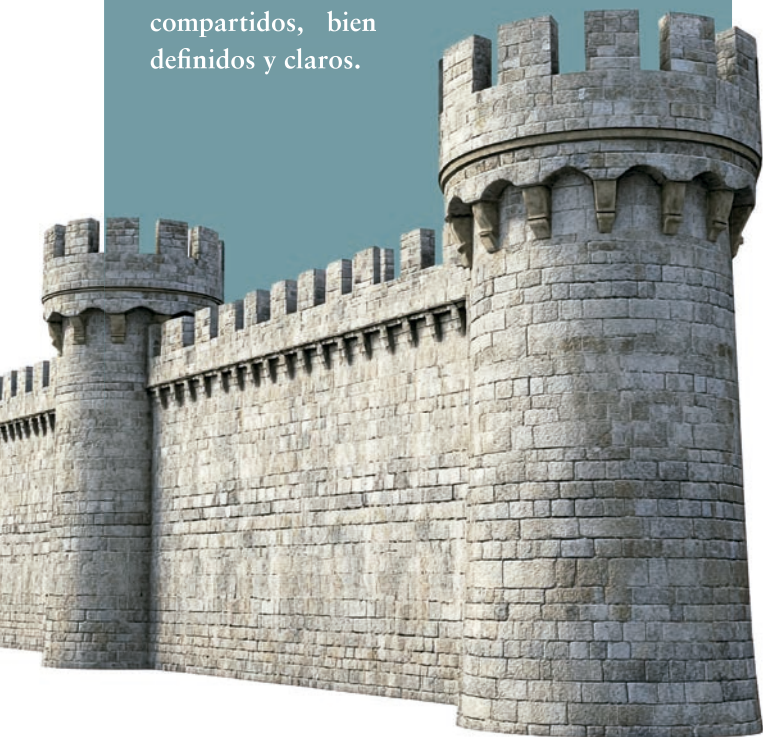
La sociedad veloz y ultracompetitiva les muestra que el tiempo no espera. Además, los incentiva a actuar y a vestirse como “miniadultos” y los expone electrónicamente a contenidos que, hasta hace poco, eran considerados inaceptables.

Los niños necesitan lo que todo ser humano en crecimiento requiere: alimentos frescos y mínimamente procesados, no comida chatarra; juegos reales, no entretenimiento sedentario frente a una pantalla; experiencias de primera mano en el mundo en que viven y relaciones con personas de carne y hueso, no virtuales.

Necesitamos elevar el estándar y establecer nuestros límites bien altos, es decir, fundamentados en lo que la Palabra de Dios dice. No seamos como Elí, que, aunque servía a Dios, no tuvo la capacidad de establecer límites para sus hijos. Así lo describe la escritora Elena de White: “Elí era un padre indulgente. Amaba tanto la paz y la comodidad que no ejercía su autoridad para corregir los malos hábitos y las pasiones de sus hijos. Antes que contender con ellos o castigarlos, prefería someterse a su voluntad, y cedía en todo. En vez de considerar la educación de sus hijos como una de sus responsabilidades más importantes, trataba el asunto como si tuviera muy poca importancia” (*Patriarcas y profetas*, p. 621).

## LÍMITES COMPARTIDOS

Si los límites no son compartidos dentro de la familia, nosotros, como padres, no tendremos au-



toridad para orientar a nuestros hijos a seguir leyes que no cumplimos. Si usas tu *smartphone* constantemente, ellos imitarán ese comportamiento. Intenta no usarlo durante las comidas, las reuniones familiares o los cultos.

Claro, ningún padre es perfecto. Estamos todos en esta batalla. Además, esta lucha no es nueva. No pensemos que todo es culpa de Internet y de las redes sociales. A lo largo de la historia, la humanidad siempre ha sido adicta a las “nuevas tecnologías”, aunque la digitalización masiva y la hiperconectividad de las últimas décadas hayan intensificado el fenómeno (haciéndolo visible y preocupante).

Hoy, más que nunca, somos llamados a ser disciplinados, consistentes y perseverantes en este sentido. Recuerda siempre Efesios 6:4: “Y ustedes, padres, no irriten a sus hijos; sino críenlos en disciplina y amonestación del Señor”.

## LÍMITES BIEN DEFINIDOS

Sin un diálogo abierto y franco con nuestros hijos, no alcanzaremos nada. No debemos tener miedo de hablar sobre los “porqués” ni de justificarlos. Claro que, para abrir una discusión sobre el tema, necesitamos estar preparados, tener las respuestas y las justificaciones correspondientes, además del respaldo psicológico, educativo y, principalmente, bíblico para todo lo que les pedimos que hagan.

Siempre debemos explicar las razones que hay por detrás de los límites. No es solo un “porque sí”. Es porque el uso de la tecnología puede afectar el sueño, la concentración, las relaciones con otros niños y la salud mental, por ejemplo.

Llegar a un consenso no es ceder; es conversar de forma saludable sobre los temas para que los niños desarrollen la capacidad de tomar buenas decisiones. Por último, toda decisión debe basarse en la situación particular de ese niño, en su grado de autonomía y madurez, junto con la educación necesaria para que pueda hacer un uso responsable y saludable de su libertad. Todo eso debería ser establecido en el ámbito de una comunicación abierta y constante entre el niño y su familia.

## LÍMITES CLAROS

La reina de nuestro mundo es la relatividad. La permisividad y la velocidad son las princesas, quienes acompañan firmemente su gobierno. Ya no existen verdades absolutas; cada persona crea su propia realidad con base en sus percepciones o en sus creencias.

La relativización perversa que la cultura progresista intenta imponer invade nuestros hogares. Hay una batalla ideológica, cultural y espiritual que nosotros, como padres cristianos, debemos estar dispuestos a librar. Para esto, nada mejor que confrontar esta maraña de ideologías antibíblicas que nos sofocan con la claridad de la Biblia.

*Protegemos nuestras casas con alarmas y cuidamos*

*nuestros automóviles con un seguro. Sin embargo, lo*

*más precioso, valioso y digno de ser protegido son*

*nuestra mente y las de nuestros hijos.*

Dios no nos dejó solos. Las promesas de la Biblia, los consejos de Elena de White, las opiniones de terapeutas cristianos y las conversaciones con otros padres que viven realidades parecidas nos darán ánimo y coraje en esta tarea.

Personalmente, considero reconfortante la siguiente cita. Puedes leerla en espíritu de oración mientras te preparas para la inmensa tarea de establecer límites: “Los padres no deberían considerar livianamente la obra de educar a sus hijos ni descuidarla por ningún motivo. Deberían emplear mucho tiempo estudiando cuidadosamente las leyes que regulan nuestro organismo. Deberían hacer su primer objetivo el conocer cabalmente la manera correcta de tratar con sus hijos, con el fin de proporcionarles mentes y cuerpos sanos” (Elena de White, *Conducción del niño*, p. 22). ■

## PABLO ALE



Es pastor y periodista. Trabaja como editor y redactor en la Asociación Casa Editora Sudamericana (ACES), en Buenos Aires, Argentina. Es autor de varios libros, incluyendo dos sobre las redes sociales: *1 Clic* y *¡Qué enREDo!* Es esposo de Judith y padre de Lucas.

# RELACIONES VIRTUALES QUE ALEJAN: DESAFÍOS PARA EL MATRIMONIO CRISTIANO EN LA ERA DIGITAL

POR ANA ESCOBEDO RÍOS

**A**ndrea está cansada después de un largo día y quiere pasar tiempo con su esposo, Ronald, pero él está distraído con el celular, lo que la frustra y la entristece. Esta situación se ha vuelto algo común en la vida de muchas familias. Las redes sociales cambiaron la forma en que nos relacionamos. El *smartphone*, que surgió como un lujo, se convirtió en una necesidad y puso al mundo en la palma de la mano.

Actualmente, una persona tiene cuentas, en promedio, en nueve plataformas diferentes, como Facebook, WhatsApp e Instagram, que juntas suman millones de usuarios. Estas herramientas pueden ayudar a fortalecer el amor y la comunicación en el matrimonio, pero también traen riesgos. El uso exagerado puede causar celos, desconfianza, malentendidos y conflictos.

En las relaciones, cuestiones como el tiempo de respuesta, los emoticones o el famoso “visto” pueden generar estrés. Ciertas personas llegan a crear un apego emocional hacia los propios dispositivos. Algunas investigaciones muestran que las redes sociales no destruyen directamente el amor, pero influyen en la desconfianza y provocan inseguridad.

Entre los jóvenes, sirven para mostrar momentos felices, pero también para desconfiar, controlar e incluso vigilar al compañero. Esto puede perjudicar la relación. Mostrar a la pareja en las redes sociales puede traer felicidad, pero también aumentar los celos. Muchas veces, el cariño que se expresa de forma *online* es mayor que el que se demuestra personalmente, lo que crea una distancia emocional que va en aumento.



Imagen generativa

En la actualidad, se habla más de “conexiones” que de “relaciones”. La facilidad de conectarse es la misma que para desconectarse, lo que genera miedo al compromiso. Por eso, es importante que el matrimonio entienda cómo las redes sociales impactan en su relación.

En la Biblia, aprendemos que el amor verdadero va más allá de las palabras o de las imágenes:

“El amor es sufrido, es benigno. El amor no siente envidia. El amor no es jactancioso, no se engríe” (1 Cor. 13:4).

El amor que Dios desea para el matrimonio es real, presente y activo, no virtual. Por lo tanto, debemos tener cuidado de que las pantallas no sustituyan el toque, la mirada y el diálogo sincero con nuestro cónyuge.

## ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS DEL USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES EN LA RELACIÓN?

### 1. Ruptura de la comunicación verdadera

El uso constante de las redes sociales puede debilitar la comunicación real y crear distanciamiento y resentimiento. El cariño que se demuestra en Internet no sustituye el toque, la mirada ni la conversación cara a cara. Muchas veces, los matrimonios se demuestran amor en las redes, pero no mantienen un diálogo real en el hogar. El problema no está en las redes en sí, sino en cómo se las utiliza. Es importante que el matrimonio defina reglas para el uso del celular y que busque un equilibrio para evitar malentendidos que generen conflictos.

La Biblia nos recuerda lo siguiente: “Desechen, pues, toda malicia y todo engaño, hipocresía, envidia, y toda maledicencia” (1 Ped. 2:1). Muchas veces, las redes sociales pueden ser un espacio de malentendidos o chismes que lastiman la relación. Cultivar la honestidad y el respeto en la comunicación es esencial.

### 2. Control y desconfianza

Querer controlar a la pareja en las redes, ya sea al pedir contraseñas o al fiscalizar los mensajes, puede parecer amor, pero en realidad es una señal de inseguridad y falta de confianza. Esto puede convertirse en manipulación y en violencia psicológica. El amor saludable se basa en la libertad y en la honestidad. Ser transparente en el uso de las redes ayuda a evitar celos y fortalece la relación.

“El amor no hace mal al prójimo; así, el amor es el cumplimiento de la ley” (Rom. 13:10).

El matrimonio cristiano es llamado a confiar y a respetar.

### 3. Falta de tiempo de calidad

Por la rutina ajetreada, el tiempo que dedicamos al celular puede robarnos momentos importantes con nuestro cónyuge. Demostrar amor es invertir en

tiempo juntos, conversar, realizar actividades y divertirse. La tecnología debe utilizarse para ayudar, pero nunca para sustituir la convivencia real.

“Enséñanos a contar nuestros días de modo que nuestro corazón adquiera sabiduría” (Sal. 90:12).

#### 4. Dependencia emocional

Cuando el matrimonio pasa todo el tiempo conectado, puede estar convirtiéndose en dependiente de la comunicación virtual. Esto es peligroso porque puede esconder problemas y dificultar la convivencia verdadera. Es importante que el contacto digital complemente, pero que no sustituya la relación presencial.

Jesús nos invita a una comunión real: “Yo soy la vid, ustedes los pámpanos” (Juan 15:5). Es decir, nuestra vida debe estar conectada a él y a nuestro cónyuge de forma profunda, no superficial.

#### 5. Impacto en la vida sexual

El uso exagerado del celular puede perjudicar la intimidad del matrimonio. Menos atención y más distracción con el dispositivo pueden llevar a menos momentos íntimos y a más conflictos. El diálogo abierto es la clave para identificar y superar estos desafíos.

La Biblia resalta la importancia de la intimidad en el matrimonio. “El hombre cumpla su deber conyugal hacia su esposa, y también la mujer hacia su esposo” (1 Cor. 7:3). El cuidado mutuo incluye atención plena lejos de las distracciones electrónicas.

#### 6. Riesgo de infidelidad

Las redes sociales facilitan la infidelidad emocional, la cual ocurre cuando uno de los cónyuges intercambia mensajes o demuestra cariño fuera del matrimonio. Esto puede ser tan doloroso como una traición física y afectar profundamente la confianza del matrimonio. Es fundamental estar atentos y buscar ayuda si esto sucede.

“Huyan de la inmoralidad sexual. Cualquier otro pecado que el hombre comete es fuera del cuerpo; pero el que fornicar peca contra su propio cuerpo” (1 Cor. 6:18).

El adulterio, aunque sea virtual, destruye el hogar y el amor que Dios quiere para nosotros.

#### Conclusión

Frente a estos desafíos, es importante no buscar “escapatorias” en terceros, aunque sean virtuales, para llenar vacíos emocionales. Las relaciones verdaderas se construyen en la colaboración, en el diálogo y en la complicidad, las cuales no se encuentran en amores virtuales que no comparten sueños, dificultades ni planes para el futuro.

Somos llamados a cultivar relaciones basadas en el amor, el respeto y la confianza, guiadas por los principios de Dios, que fortalezcan nuestro hogar y que nos protejan de los peligros del mundo digital.

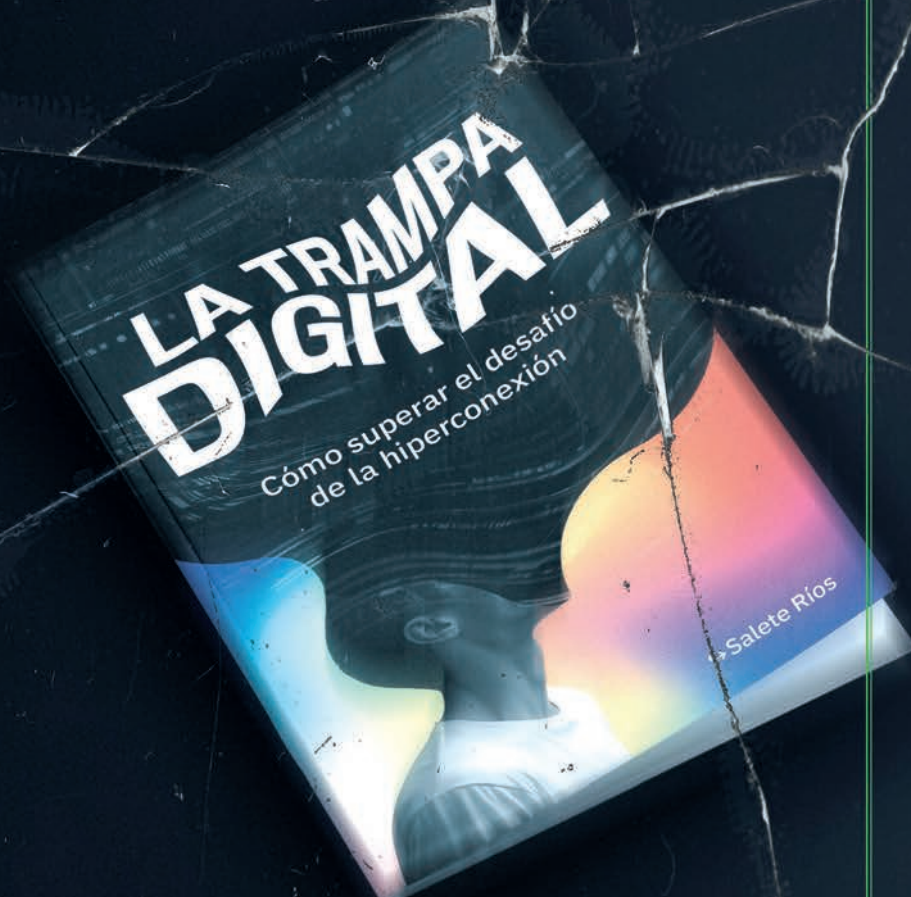
Usemos la tecnología con sabiduría, y valoremos la presencia y el cariño que solo el contacto humano real puede ofrecer. Después de todo, “del Señor es la tierra y su plenitud” (Sal. 24:1), y nuestro hogar debe ser un reflejo del amor divino, vivido día a día, lejos de las distracciones que amenazan la unión de la pareja. ■



#### ANA ESCOBEDO RÍOS



Es psicóloga. Atiende en el departamento de Bienestar Universitario y es profesora en la Facultad de Psicología y en posgrados de la Universidad Peruana Unión (UPeU).



La trampa digital - 14020

## Lo que acorta distancias también puede generarlas

A veces los “likes” pueden ser más perjudiciales de lo que crees para tu salud emocional. Con claridad y rigor científico, podrás ver algunos de los efectos nocivos de la adicción a Internet pero también herramientas para superarla. Establece límites, cultiva hábitos y recupera el control de tu vida digital, y encuentra un equilibrio saludable.

Pídelo en [editorialaces.com](http://editorialaces.com), en Librerías ACES, al coordinador de Publicaciones de tu iglesia o al Servicio Educacional Hogar y Salud (SEHS) local.



editorialaces



18 mil



97



125

# GENERACIÓN ANSIOSA

POR FELIPE LEMOS

El psicólogo social Jonathan Haidt ha provocado importantes e intensas discusiones entre padres y educadores a causa de uno de sus libros más recientes. *La generación ansiosa: Por qué las redes sociales están causando una epidemia de enfermedades mentales entre nuestros jóvenes* propone una transformación de mentalidad en relación con la exposición de los niños y adolescentes a las pantallas. Haidt argumenta que la gran epidemia de ansiedad global en determinadas franjas etarias es causada, principalmente, por el hábito relacionado con el uso excesivo de *smartphones*.

Mi objetivo es explorar tres aspectos cruciales mencionados por el autor sobre el tipo de relación establecida entre niños y adolescentes, sus padres y la rutina de uso de dispositivos electrónicos. Tener un diagnóstico preciso es tan relevante como saber reaccionar a esta realidad.

## JUEGO LIBRE VS. VIDA DIGITAL

Haidt sustenta la idea de que las nuevas generaciones cambian el antiguo juego libre y el contacto con la naturaleza y con las personas en general por la rutina de las interacciones *online*. El autor cuestiona, con base en estudios e investigaciones científicas, la creciente falta de experiencias concretas en el llamado mundo real, y asocia este fenómeno a un mayor registro de casos relacionados con respecto a los problemas de salud emocional y mental. “Una infancia basada en el juego es aquella en la

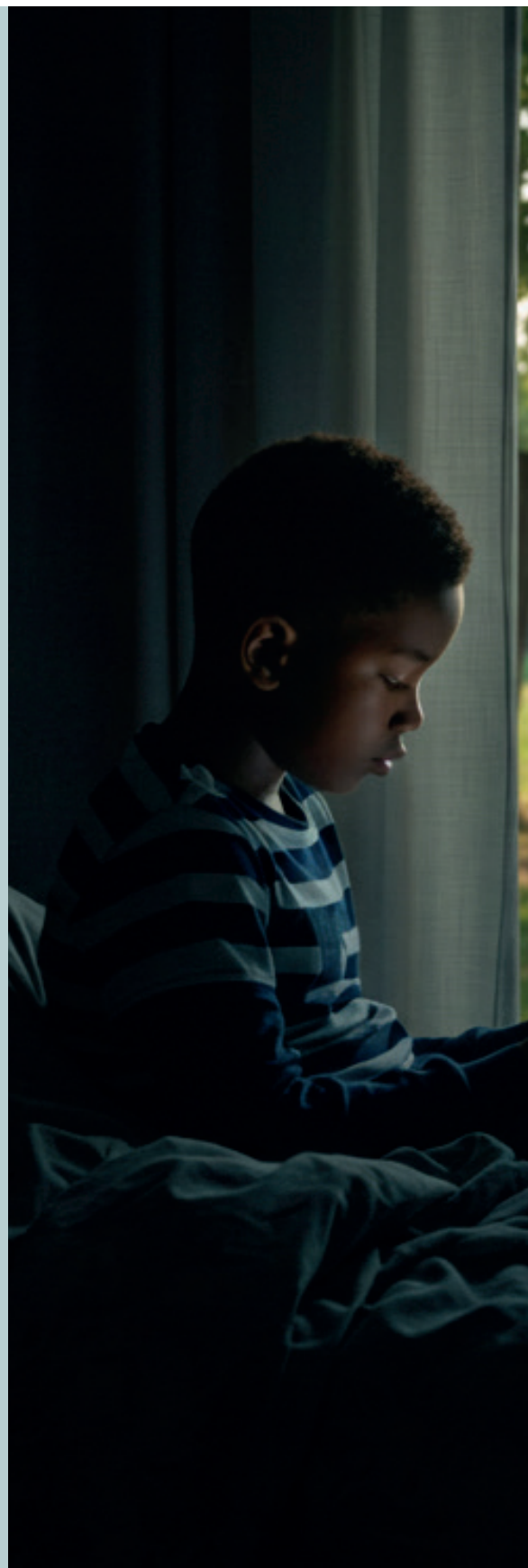




Imagen generativa

que los niños pasan la mayor parte de su tiempo libre jugando con amigos en el mundo real, tal como lo he definido en la introducción: corpóreo, sincrónico, de tú a tú o de uno a varios, y en grupos o comunidades donde la salida o la entrada acarrearán cierto coste y por eso las personas invierten en las relaciones”, afirma el psicólogo en su libro.

*Para él, hay pérdidas significativas en los procesos de socialización y aprendizaje debido a la precoz vida digital de personas menores de 16 años. Haidt observa que el aprendizaje social ocurre a lo largo de toda la infancia. Sin embargo, hay un período sensible para el aprendizaje cultural, que va más o menos de los 9 a los 15 años.*

Las lecciones aprendidas y las identidades formadas en estos años probablemente causarán un mayor impacto que en cualquier otra edad.

El autor resalta la existencia de daños emocionales derivados de este cambio. Se torna más común un estilo de vida en el que los niños y los adolescentes se muestran cada vez más dependientes de referencias, ejemplos, convivencias e informaciones generadas por relaciones estrictamente mantenidas en redes sociales, videojuegos y ambientes digitales.

### **EFFECTOS DE LA GRAN RECONFIGURACIÓN**

Jonathan Haidt es honesto al reconocer los beneficios de la expansión del uso de los recursos de la tecnología digital. Por otro lado, hace alusión a los efectos de lo que llama la Gran Reconfiguración.

*Es, en síntesis, el cambio profundo de la infancia basada en jugar por la infancia basada en el celular.*

Y hay por lo menos cuatro perjuicios evidentes a causa de este tipo de conducta: privación social, falta de sueño, fragmentación de la atención y adicción. Haidt entiende que el futuro puede caracterizarse por la existencia de más adolescentes y niños con dificultades para crear amistades y conexiones duraderas; además, se prevé una disminución sensible de la capacidad de concentración en una actividad,

por no hablar de una reducción drástica del tiempo de sueño y del propio vicio, lo que dejará a los niños, por ejemplo, presos de lo que se ofrece en el universo digital (desde consumismo hasta pornografía).

### CULTURA DE LA FRAGILIZACIÓN DE LOS JÓVENES

Un tema que está presente en el libro y que se considera polémico, pero que es necesario abordar, es el avance de la cultura de la fragilización de los jóvenes. De acuerdo con el autor, el tiempo exagerado y hasta irresponsable de exposición a contenidos digitales se ha convertido en un obstáculo para que los jóvenes aprendan y maduren en experiencias fuera del ambiente exclusivamente virtual.

El autor critica el securitarismo, que es la tendencia a una exaltación exagerada de la seguridad de los niños y los adolescentes, al punto de que no logran manejar bien los riesgos, los conflictos ni las frustraciones. Compara la excesiva preocupación de los padres que no dejan a los hijos andar solos en el barrio, pero que, sin embargo, permiten que pasen horas, sin cualquier tipo de control, límite o seguimiento, consumiendo contenido digital cuestionable y nocivo para la salud mental.

### LUZ AL FINAL DEL TÚNEL

El libro también dedica una parte considerable a las acciones prácticas que proporcionan lo que el psicólogo llama una infancia más saludable. Además de efectuar un diagnóstico permeado de datos y análisis, Haidt señala posibles caminos. Según su visión, hay esperanza con respecto a este tema, siempre y cuando las familias y la comunidad adopten ciertas iniciativas.

Una de las acciones consiste en la participación de las familias en comunidades religiosas. “Podríamos crear entornos más saludables para nosotros y para nuestros hijos si pudiéramos volver a conectar con los ritmos del calendario y de nuestras comunidades. Esto podría incluir la participación periódica en las ceremonias religiosas o uniéndonos a otras asociaciones dedicadas a fines morales, benéficos o espirituales”, señala.

De manera práctica, Haidt ofrece cuatro recomendaciones finales sobre la relación de los niños y los adolescentes con la exposición a las pantallas.

La primera de ellas es que los *smartphones* solo deben estar en manos de las personas después de los 14 años. Otra sugerencia es que las redes sociales solo deberían formar parte de la vida cotidiana de quienes tengan más de 16 años. Además, Haidt defiende la prohibición total de *smartphones* en las escuelas e incentiva la consolidación de una cultura marcada por el juego libre y la independencia en la infancia.

Esta obra merece ser leída y estudiada con atención. En mi opinión, hay momentos en que el autor elabora una argumentación que tiende a generalizaciones. Esto ocurre, principalmente, cuando se intenta atribuir las causas del suicidio de adolescentes, por ejemplo, a solo uno o dos factores, lo que incluye la exposición excesiva a las pantallas. Entiendo que es necesario esperar nuevas investigaciones desarrolladas sobre el comportamiento de las nuevas generaciones. Además, la psicología moderna ya ofrece la perspectiva de que ciertos trastornos y enfermedades mentales se originan en razones multifactoriales.

Por otro lado, no puede negarse que existen prejuicios reales y concretos provenientes del uso intenso de ambientes digitales. Esto está bastante claro a lo largo de todo el libro y fundamentado con experiencias y documentos científicos. Padres, educadores formales o en iglesias, comunicadores e incluso legisladores deberían, por lo tanto, invertir un tiempo en la lectura y el análisis de la obra de Jonathan Haidt. Sin duda, será un camino de aprendizaje y crecimiento. ■



### FELIPE LEMOS



Es periodista, director de la Asesoría de Comunicación de la Iglesia Adventista en ocho países de Sudamérica y editor de la revista *Familia Esperanza*.



# LA BATALLA POR LA IDENTIDAD DE NUESTROS HIJOS FRENTE A LA TECNOLOGÍA

POR HENILSON ERTHAL

Los adolescentes de este tiempo viven expuestos no solo a ideas e influencias externas, sino también al peso constante de la necesidad de mostrarse. La construcción de la identidad, que siempre fue un proceso íntimo, silencioso y relacional, ahora se da bajo los reflectores digitales. En vez de descubrir quiénes son, muchos jóvenes están ocupados intentando parecer algo que el mundo apruebe.

Ellos se preguntan: “¿Quién soy?”, “¿Qué se espera de mí?”, “¿Cómo debo presentarme?”, y se hacen esas preguntas frente a las pantallas. Buscan respuestas en comentarios, *likes* y seguidores. Y en ese intento de ser vistos, terminan sintiéndose cada vez menos comprendidos.

En medio de esa realidad, resuena una exhortación profética: “El futuro de la sociedad está indica-

do por la juventud de hoy. En los jóvenes vemos a los futuros maestros, legisladores y jueces, los dirigentes y el pueblo que determinarán el carácter y el destino de la nación. Por lo tanto, cuán importante es la misión de los que han de formar los hábitos e influir en las vidas de la generación que surge” (Elena de White, *Mente, carácter y personalidad*, t. 1, p. 4).

Es exactamente esta generación la que estamos viendo crecer dentro de un mundo en el que la apariencia vale más que el carácter, y el parecer, más que el ser. Como padres, pastores, consejeros, educadores e influenciadores, somos llamados a recordarles quiénes son (no lo que las redes definen, sino lo que el Cielo declara): hijos amados del Señor, comprados con sangre redentora, destinados a una vida que dura para siempre.

## CUANDO EL CORAZÓN DEPENDE DE LOS LIKES PARA LATIR

Las redes sociales alimentan una dinámica sutil y destructiva: la constante necesidad de aceptación. En cada posteo, el adolescente busca más que la interacción; busca identidad. La cantidad de *likes* o visualizaciones puede definir el humor del día, el valor que siente, o incluso si debe continuar siendo quien es.

El corazón humano, sin embargo, no fue hecho para depender de la validación ajena. En Jeremías 17:9, leemos: “Engañoso es el corazón más que todas las cosas”. Jesús es el único que puede determinar el valor de un ser humano. Esto es así debido a sus credenciales de Creador y Redentor.

Entonces, esta búsqueda de aceptación inmediata, cuando no está en equilibrio con la fe, puede cegar a los jóvenes en cuanto a su identidad. Es por esto que necesitamos recordarles la prioridad de buscar a Dios por encima de cualquier reconocimiento humano (Mat. 6:33).

## EL WIFI ES FUERTE, ¿Y EL VÍNCULO?

*Vivimos en hogares hiperconectados, pero sin conexión real entre nosotros.*

El tiempo en familia disminuyó, las conversaciones se volvieron superficiales y, en muchos casos, la escucha desapareció. Una investigación realizada por el profesor Amos Rolider, en Israel, señala que los padres dedican apenas catorce minutos y medio por día a sus hijos, una caída alarmante si se la compara con la situación de hace veinte años, cuando les disponían dos horas por día.

Este panorama trae consigo un efecto colateral: el adolescente que no encuentra atención en su casa busca atención en las redes. Lo que debería ser apoyo se convierte en ausencia, y la identidad se forma en el vacío.

Los padres presentes tienen más impacto que cualquier tecnología. El culto familiar, la conversación sin prisa, el abrazo antes de dormir y la oración compartida son instrumentos poderosos para curar corazones. “Instruye al niño en el camino que



debe seguir, y ni aun en su vejez se apartará de él” (Prov. 22:6) no es solo un consejo educativo, sino un llamado a la relación.

El distanciamiento dentro de la casa puede superarse cuando los padres entienden su papel espiritual. La orientación bíblica es clara al dirigir a los padres hacia una relación activa y formadora: “Y ustedes, padres, no irriten a sus hijos; sino críenlos en disciplina y amonestación del Señor” (Efe. 6:4).

## ¿INFLUENCIADOS O ILUMINADOS?

Los adolescentes están siendo discipulados todos los días a través de los videos que miran, los perfiles que siguen, las conversaciones que mantienen. La gran pregunta es: ¿por quién?

Si no son formados por la Palabra de Dios, serán moldeados por el mundo. Si no oyen la voz del Espí-



ritu, seguirán cualquier voz que grite más fuerte. “Ustedes son la luz del mundo” (Mat. 5:14), dijo Jesús. Esto también vale en el universo digital. Necesitamos formar jóvenes que influyan a través de la verdad y no que solamente imiten lo que está en tendencia.

Cuando nuestros hijos saben quiénes son y tienen una mente moldeada por la Palabra, no siguen cualquier voz. Al contrario, discernen lo que le agrada a Dios. Por eso, el llamado de Pablo continúa siendo tan actual: “Y no se conformen a este mundo, sino transfórmense mediante la renovación de su entendimiento” (Rom. 12:2).

### **HIJO AMADO: EL SELLO QUE EL MUNDO NO PUEDE BORRAR**

Antes de que Jesús hiciera milagros o predicara siquiera un sermón, al ser bautizado, el Padre lo bendijo diciendo: “Este es mi Hijo amado, en quien me

complazco” (Mat. 3:17). Esta afirmación de identidad precedió su ministerio público y determinó su impacto. Se produjo antes del reconocimiento de las multitudes.

Como padres, deberíamos realizar declaraciones de bendición sobre nuestros hijos diariamente y reafirmar las ideas acerca de su identidad, sin moderación, pues no hay contraindicaciones. Es exactamente eso lo que nuestros hijos necesitan escuchar y sentir: que son hijos amados. No porque hagan todo bien ni porque tengan éxito o buena apariencia, sino porque le pertenecen a Dios: “Pero a cuántos lo recibieron les dio el derecho [el poder] de ser hijos de Dios” (Juan 1:12). Ninguna red social puede proveer esto, y ninguna crítica lo puede quitar.

### **PARA TERMINAR**

*Apaga la pantalla, enciende el altar.*

La batalla por la identidad de nuestros hijos es real y diaria. Están rodeados de voces que los presionan, los comparan y los confunden, pero también están rodeados por nosotros. Por la gracia de Dios, somos llamados a ser un puerto seguro, una luz constante, un reflejo del amor del Padre.

La solución no es quitar el celular, sino encender el altar, cultivar la comunión, enseñar propósito, reforzar verdades eternas. Un hijo que sabe quién es a los ojos de Dios no se desespera cuando el mundo intenta etiquetarlo.

Mira a los ojos a tu hijo y dile: “Eres amado. Eres mío. Eres de Dios. Esto es lo que importa. Esto es lo que permanece”.

Al reafirmar la identidad de nuestros hijos frente a Dios, ayudamos a sellar en su corazón una verdad eterna: le pertenecen al Padre. Isaías nos recuerda las palabras del Señor: “Te puse nombre, eres mío” (Isa. 43:1). ■

### **HENILSON ERTHAL**



Es pastor, educador, magíster en Terapia Familiar y Psicología de la Educación.



# EVANGELIZACIÓN ONLINE: INFLUENCIA Y TESTIMONIO EN LAS REDES

POR RAFAEL ROSSI

**A**unque abundan las listas y las genealogías en la Biblia, en 1 Crónicas 12 encontramos una mención peculiar que se destaca por su profundidad estratégica. Al describir a los hombres que se habían unido a David mientras huía de Saúl, el texto revela algo único: “De Isacar, doscientos principales, entendidos en los tiempos, que sabían lo que Israel debía hacer” (1 Crón. 12:32).

Esta descripción, simple a primera vista, revela una profunda lección para la iglesia contemporánea. En una época de incertidumbres, cambios culturales acelerados y transformaciones tecnológicas constantes, necesitamos hombres y mujeres como los hijos de Isacar, que eran capaces de discernir los tiempos y de orientar la misión con sabiduría.

El versículo 22 refuerza aún más esa imagen: “Todos los días venía ayuda a David, hasta que tuvo un gran ejército, como ejército de Dios”. El liderazgo de David se fortaleció porque estaba rodeado de personas que no solo sabían luchar, sino que también sabían pensar estratégicamente. La iglesia, como ejército de Dios hoy, necesita exactamente ese perfil de liderazgo, con sensibilidad histórica, cultural y espiritual.

La misión de predicar el evangelio a “toda nación y tribu, lengua y pueblo” (Apoc. 14:6) exige más que buenas intenciones: exige discernimiento. La evangelización *online* es una realidad creciente que, comprendida con la mentalidad de los hijos de Isacar, puede convertirse en una de las más poderosas herramientas para el avance del mensaje.

## LA CULTURA DIGITAL Y EL NUEVO PAISAJE HUMANO

Vivimos en una era en la que la cultura se moldea a la velocidad de la conexión. El siglo XXI no solo introdujo nuevas herramientas, sino que también alteró profundamente la forma en que las personas piensan, se relacionan y construyen su identidad. Lo digital ya no es un “ambiente paralelo”, sino una parte esencial de la vida, casi una extensión del ser humano moderno. Esto impone nuevos desafíos para la misión de la iglesia.

La revolución tecnológica trajo consigo un paquete sociocultural que necesita ser comprendido, especialmente por quien desea comunicar el evangelio de forma relevante. Existe una falta de preeminencia de la razón, en la que las experiencias personales tienen más autoridad que los argumentos lógicos. Las per-

sonas buscan explicaciones y vivencias que tengan sentido en su trayectoria. La evangelización, por lo tanto, necesita ser relacional, sensible y encarnada.

*Vivimos también en una cultura opinativa, en la que todos tienen voz. El acceso a la información ya no marca la diferencia. La clave ahora está en filtrar, interpretar y aplicar con sabiduría lo que se encuentra.*

Frente a este panorama, la evangelización debe ser una guía de conciencia, y no solo un transmisor de contenido.

El relativismo adquirió cuerpo y profundidad. La verdad, para muchos, ya no es algo objetivo, sino una construcción subjetiva. Esto representa uno de los mayores desafíos del evangelio, que es, por naturaleza, una verdad universal e innegociable. Hablar de absolutos en un mundo líquido exige coraje, pero también empatía.

Otra característica notable es la primacía de la pertenencia por sobre la creencia. En otras palabras, las personas quieren formar parte antes que creer. Esto, por increíble que parezca, representa una oportunidad para la iglesia. Cuando ofrecemos comunidad, hospitalidad y propósito, creamos espacio para que el evangelio alcance el corazón incluso antes de convencer la mente.

Internet no es solamente una vitrina, es un campo misionero. Las plataformas digitales son las nuevas “plazas públicas”, donde las personas viven, discuten, se relacionan y se exponen. Quien observa con atención una fila de supermercado o el interior de un ómnibus percibirá que casi todos están con los ojos fijos en una pantalla. Es en este ambiente que necesitamos estar presentes con contenido que conmueva, despierte y transforme.

La misión digital es más que replicar cultos de forma *online*. Es saber contextualizar el mensaje para que tenga sentido en la vida real de las personas, y eso exige sensibilidad cultural, dominio del lenguaje digital y un corazón dispuesto a servir.

El ambiente digital carece de esperanza verdadera. En medio de tantas voces, la iglesia debe ser un soni-

do diferente; uno que no grita para vencer discusiones, sino que susurra verdades que alcanzan el alma; que no señala errores, sino que revela el camino; que no solo influye, sino además transforma.

## **CONSUMO NO ES DISCIPULADO**

Uno de los grandes riesgos de la evangelización *online* es confundir el consumo de contenido con el crecimiento espiritual. Vivimos en una generación que tiene acceso a una avalancha de información bíblica, predicaciones, reflexiones, estudios y devocionales que están por todas partes, pero cantidad no es sinónimo de transformación. Escuchar sermones en YouTube no sustituye el discipulado. Darle *like* a publicaciones inspiradoras no genera frutos permanentes.

*Es necesario recordar que el evangelio no fue hecho solo para verlo, sino para vivirlo.*

El discipulado exige involucrarse, comprometerse y caminar junto a los demás. Alguien que solamente consume contenido es como un espectador que puede incluso emocionarse, pero que difícilmente será moldeado a imagen de Cristo. Lo que forma discípulos no es la pasividad frente a una pantalla, sino la participación en el camino de la fe junto a los demás.

Por esto, los líderes y las iglesias que actúan en el medio digital deben ser intencionales. Debemos celebrar el alcance, pero siempre con un plan para conducir a aquellas personas al próximo paso, el que se da por medio del involucramiento en grupos pequeños, en clases bíblicas y en comunidades locales. El contenido debe generar conexión, y la conexión debe generar transformación.

La evangelización *online* debe ser la puerta de entrada, no el destino final. Despierta, atrae, introduce; pero es en el contacto humano, en la convivencia de la iglesia y en el discipulado relacional, que el carácter cristiano se talla de verdad. ■

### **RAFAEL ROSSI**



Es pastor, magíster en Teología Pastoral y doctor en Ministerio. Se desempeña como presidente de la Red Nuevo Tiempo de Comunicaciones y conduce el programa *Descifrando el futuro*, en la TV Nuevo Tiempo.

# CUANDO LAS NOTIFICACIONES DISTRAEN EL CORAZÓN DE NUESTRA FAMILIA

POR GISELLY ZAHN

Una mesa servida. Alguien habla, otro responde con un gesto, pero sus ojos están en la pantalla. El *smartphone* vibra en medio del culto. Una notificación interrumpe la oración. Un video “corto” pospone una conversación importante. La vida digital ha invadido nuestros espacios más sagrados y, casi sin darnos cuenta, nos hemos acostumbrado a compartir nuestra atención con el mundo entero.

En el consultorio, en las iglesias, en los hogares, un patrón se repite: padres e hijos juntos físicamente, pero lejos en atención. El exceso de estímulos está corrompiendo algo fundamental: la capacidad de estar presente. Y, sin presencia, no hay vínculo ni escucha ni espiritualidad verdadera.

Este artículo es una invitación a prestar atención, a reaprender a amar con presencia, a descubrir que, al educar la atención de nuestros hijos —y la nuestra—, estamos cultivando relaciones más fuertes, una fe más profunda y un hogar más saludable.

## CUANDO TODO NOS INVITA, PERO NO HAY ENCUENTRO REAL

En la vida moderna, la atención se convirtió en un recurso escaso. La psicología de la atención muestra que somos limitados en nuestra capacidad de fragmentar la atención. Cada vez que nos llega una notificación en el teléfono, en cierto modo le estamos diciendo “no” a algo o alguien a nuestro alrededor, muchas veces sin siquiera darnos cuenta.

Esto es visible en comidas interrumpidas, conversaciones cortadas a la mitad, cultos apresurados... Frente

a esto, la historia bíblica de Marta y María nos ofrece un contraste inspirador. Mientras Marta se afanaba con las tareas, María eligió parar y escuchar.

“María eligió la buena parte, que no le será quitada” (Luc. 10:42).

Jesús valora la atención centrada, la escucha sin apuro, el estar presente, incluso cuando todo alrededor grita por urgencia.

*Consejo práctico: Define horarios sagrados sin tecnología en tu hogar. Comienza por las comidas y los cultos familiares. Coloca los celulares en modo avión, o fuera del alcance, y valora ese momento como tiempo de comunión real.*

## JUNTOS, PERO CADA UNO EN SU MUNDO

Muchos hogares conviven con una paradoja dolorosa: presencia física constante, pero ausencia emocional creciente. La escucha fue sustituida por respuestas apresuradas. Las conexiones digitales tomaron el lugar de la mirada atenta y de la escucha empática.

En este escenario, la Biblia nos invita a practicar una actitud poco común pero necesaria:

“Todo hombre sea rápido para escuchar, lento para hablar, lento para enojarse” (Sant. 1:19).

Más que un consejo de comunicación, esta es una invitación a amar con los oídos. Oír con paciencia es una forma de decir “me importas”. Y cuando eso sucede en el hogar, los vínculos florecen.

*Consejo práctico: Instituye el “minuto de escucha” diario. Cada miembro de la familia comparte algo de su día sin interrupciones. Escuchar con atención, sin juzgar, refuerza los lazos y desarrolla la empatía.*

## ¿QUÉ VEN TUS HIJOS CUANDO TE OBSERVAN?

Los niños y los adolescentes están atentos no solo a lo que decimos, sino a lo que realmente hacemos. Cuando escogemos las pantallas en vez de la conversación o cuando interrumpimos momentos en familia para ver notificaciones, transmitimos valores, incluso cuando no sea nuestra intención.

La sabiduría bíblica habla sobre esto de forma directa y atemporal:

“Instruye al niño en el camino que debe seguir, y ni aun en su vejez se apartará de él” (Prov. 22:6).

Este camino se transita con acciones. Nuestros hijos observan lo que priorizamos y aprenden con eso. Estar presentes es, muchas veces, el sermón más poderoso que podemos predicar dentro del hogar.

*Consejo práctico: Observa tus hábitos. Anota por un día cuántas veces priorizas la pantalla por sobre la interacción familiar. Luego, escoge un momento fijo por día para dedicarte exclusivamente a tus hijos.*

## DIOS HABLA, PERO ES NECESARIO HACER SILENCIO

La fe exige espacio, silencio, escucha. En los momentos más intensos de la vida, es común que busquemos a Dios en oración, pero no siempre sabemos cómo escuchar su respuesta. Y es ahí donde la Biblia nos ofrece una orientación preciosa.

No es solo un llamado, sino casi un susurro del Cielo:

“Estén quietos, y conozcan que Yo Soy Dios” (Sal. 46:10).

Esta invitación a una pausa es reafirmada en otro texto bíblico con ternura y profundidad:

“En quietud y en confianza está su fortaleza” (Isa. 30:15).

Cuando Elías esperaba oír a Dios en manifestaciones grandiosas, el Señor se reveló en una brisa suave (1 Rey. 19:12). El Espíritu aún habla, pero solo escucha quien desacelera.

*Consejo práctico: Escoge un horario fijo en la semana para practicar el “culto del silencio”. Reúnanse en familia, lean un versículo, quédense en silencio por algunos momentos y compartan lo que sintieron. Esto enseña a oír a Dios y a los demás.*

## ESTAR PRESENTE: EL LENGUAJE MÁS FUERTE DEL AMOR

Amar no es solo estar cerca; es estar disponible de verdad. La psicología del apego muestra que los vínculos seguros se construyen cuando alguien responde con constancia y ternura. El hogar debe ser el primer lugar donde esto suceda.

En las palabras del apóstol Pablo, encontramos una alerta que también vale para nuestros hábitos digitales:

“Todo es permitido, pero no todo me conviene” (1 Cor. 6:12).

No todo lo que es posible nos edifica. Tal vez hoy sea el día para silenciar el teléfono móvil, guardar el reloj, mirar a los ojos y decir con la presencia: “Estoy aquí, por completo”.

*Consejo práctico: Al llegar a casa, guarda el celular por treinta minutos y dedícate exclusivamente a tu familia. Pequeñas actitudes como esta comunican amor de forma poderosa.*

Educar para estimular la atención es educar para fomentar el amor. Tal vez la próxima notificación puede esperar; pero el corazón de quien está a nuestro lado, no. ■

## GISELLY ZAHN



Es pedagoga y psicóloga. Es especialista en psicopedagogía, gestión escolar, terapia familiar y terapia comportamental dialéctica. Es magíster y doctoranda en Educación en Salud.

# LA ESPIRITUALIDAD EN TIEMPOS DE CONEXIONES VIRTUALES

POR NEILA OLIVEIRA



**D**urante una capacitación de líderes del Ministerio Infantil y del Adolescente, realizado en el Nordeste de Brasil, conocí a dos adolescentes que participarían conmigo y con mi hijo del repaso de la lección de Escuela Sabática. Conversamos rápidamente para ponernos de acuerdo y luego esperamos el momento de la presentación.

Desde el primer contacto, quedé impresionada con la soltura de aquellas jovencitas. Hablaban con claridad, seguridad y un profundo conocimiento de la Biblia y de los escritos de Elena de White. Sus mentes eran lúcidas, y el brillo en sus ojos revelaba su pasión por los temas espirituales. Se notaba que se deleitaban en los detalles de las historias bíblicas y que encontraban verdadera alegría en las cosas de Dios.

El tiempo del repaso transcurrió rápidamente. Al final, una de ellas se sentó al piano, mientras que la otra tomó el micrófono y entonó una melodía suave acompañada por su hermana. Un momento simple,

pero profundamente inspirador. Me pregunté: “¿De dónde vendrán estas jovencitas? ¿Quiénes son sus padres? ¿Qué hay de especial en su educación?”

Más tarde, al presentar el taller “Protagonistas conocedores del guion”, en el que compartí reflexiones sobre el propósito divino para las nuevas generaciones y los engaños del enemigo para desviarlas, noté que las adolescentes se miraban frecuentemente y concordaban con lo que decía. Luego de mi presentación, se invitó a una señora a subir al escenario para dar su testimonio. Pocas veces escuché a alguien hablar con tanta honestidad y profundidad. Ella contó cómo Dios había transformado su vida y su hogar, y contó que por mucho tiempo había priorizado títulos, cargos y logros profesionales, mientras descuidaba lo que más importaba: su familia.

En un momento de inquietud y silencio, escuché con claridad la voz del Espíritu Santo. No fue un susurro dulce, sino una alerta directa: corría un

riesgo real de perder a sus hijas. Con el corazón quebrantado, ella se rindió. Oró, pidió discernimiento y entendió que necesitaba tomar decisiones radicales. No alcanzaba con cambiar pequeñas rutinas. Era necesario cortar con todo lo que servía de obstáculo para la comunión con Dios. Su entrega fue total, y la transformación vino acompañada de frutos visibles. Aquella mujer, como pronto descubrí, era la madre de las adolescentes. Su testimonio fue la clave para entender la madurez espiritual de las hijas.

## EL VACÍO VIRTUAL Y EL RESCATE DE LO ESENCIAL

Vivimos en una era caracterizada por el exceso de información y por la escasez de sentido. En las redes sociales, el relativismo y las opiniones se esparcen con rapidez, y moldean a una generación que frecuentemente se pierde en superficialidades. Las relaciones reales ceden espacio a las conexiones digitales, y la convivencia familiar y comunitaria se sustituye por *likes*, seguidores y algoritmos.

El neurocientífico francés Michel Desmurget alerta que esta puede ser la primera generación con un cociente intelectual inferior al de los padres. Los índices crecientes de ansiedad, depresión y trastornos mentales entre niños y adolescentes encienden una alarma. Por más de una década, estudiosos han investigado los impactos del uso irrestricto de la tecnología, y hoy los datos lo confirman: la exposición continua a las pantallas compromete el desarrollo emocional, cognitivo y espiritual de los jóvenes.

En este escenario, se destaca Jonathan Haidt, autor del libro *La generación ansiosa*. Aunque se declara ateo desde la adolescencia, Haidt reconoce en su obra los efectos espirituales de la hiperconectividad. Afirma que los individuos cuya vida social se limita al mundo virtual presentan un menor potencial de crecimiento personal. Las prácticas religiosas, según él, sirven como protección contra la banalidad y el desorden que dominan el universo digital. Su pregunta es contundente: ¿qué sucede cuando todas las interacciones humanas se dan a través de las pantallas? La respuesta es la siguiente: “Todo se desmorona y se convierte en una mancha indiferenciada”.

Para revertir este panorama, Haidt sugiere retomar la convivencia comunitaria y las prácticas espi-

rituales, como la participación en ceremonias religiosas y en grupos con propósitos éticos o morales. Defiende también el retorno de rituales familiares, como el “sábado digital” —un día sin tecnología, dedicado a la interacción real— y la valorización de feriados compartidos entre familias. Cree que estas acciones restauran el sentido del tiempo y de las relaciones.

Además, propone el contacto frecuente con la naturaleza, el jugar al aire libre y el nutrir la mente con contenidos nobles. El autor alerta:

*Si [nuestro ser] no se llena con algo noble y elevado, la sociedad moderna lo llenará rápidamente de basura.*

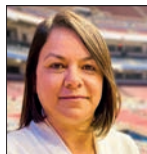
“En una vida basada en el teléfono,” afirma, “estamos expuestos a una cantidad extraordinaria de contenidos [...] elegidos por algoritmos [...] que interrumpen lo que estábamos haciendo”.

Para Haidt, esta lógica digital rebaja al ser humano y debilita su capacidad de pensar, sentir y conectarse verdaderamente. Es una crítica directa a un modelo de vida incompatible con los valores espirituales que sustentan la salud emocional y social de cualquier comunidad.

Su honestidad intelectual impresiona. Incluso sin fe religiosa, el autor reconoce que la espiritualidad es un pilar indispensable para el equilibrio humano. Frente a esto, no podemos negar que necesitamos rescatar lo que es esencial.

Volviendo a la experiencia inicial, ahora todo tiene sentido. La madre de aquellas adolescentes optó por una vida centrada en Dios y no en las pantallas. Su familia pasó por un proceso de desintoxicación digital y espiritual, y hoy cosecha los frutos: mentes claras y corazones conectados con el Cielo en la misión bien definida de ser luz en medio de la oscuridad. Después de todo, fue para eso que Dios nos llamó. ■

## NEILA OLIVEIRA



Es magíster en Educación Profesional. Se desempeña como editora de la lección de Escuela Sabática de adolescentes en la Casa Publicadora Brasileña (CPB).



# TV NUEVO TIEMPO

## ¡Llevando esperanza a toda la familia!



VIDA  SALUD  
Lunes a viernes



|entre familia|  
Lunes a viernes



  
CONSULTORIO DE FAMILIA  
Martes



Lugar de Paz  
Lunes a viernes

¡Tu tiempo  
de paz está aquí,  
en la **TV Nuevo Tiempo!**

Sigue nuestra programación  
en [ntplay.com](http://ntplay.com)

