

bastade silencio®

bastadesilencio.org



NAVEGA CON SEGURIDAD

Consejos para protegerse
de abusos y ataques en el
entorno virtual

EL IMPACTO DE LAS PANTALLAS

Efectos del uso excesivo de
dispositivos electrónicos

VIOLENCIA DIGITAL

¿Por qué Internet se volvió un terreno tan peligroso?

¿VÍCTIMAS O VILLANOS?

Cómo el uso irresponsable de Internet puede ser perjudicial y peligroso

JEANETE LIMA

La conexión constante ha transformado nuestras vidas. Con un clic podemos acceder a información ilimitada, trabajamos, estudiamos y nos relacionamos con personas de todo el mundo. Esta revolución generó oportunidades indispensables, pero también trajo riesgos significativos. Esto se debe a que Internet es un terreno fértil para las vulnerabilidades. La presencia excesiva en la virtualidad afecta el desarrollo social y cognitivo, perjudica la concentración, genera desinterés por las relaciones interpersonales y contribuye al aumento de la ansiedad y la depresión.

Muchas veces, las personas pueden caer como víctimas en la seguridad de su hogar simplemente a través de la pantalla de un dispositivo, como un teléfono o una computadora. Este fue el caso de Juliana, que se vio atrapada en una situación de abuso virtual a la edad de 13 años. Ella tenía un compañero de clases llamado Marcos que la acosaba en clase. En el lenguaje de los adolescentes, el chico tenía un “crush” con ella, pero la chica no correspondía a sus sentimientos. Seis meses después, él se cambió de colegio, pero las cosas empeoraron. Los adolescentes vivían en el mismo condominio. Marcos tenía los datos de contacto de la chica y empezó a enviarle “nudes”, expresión que hace referencia a fotografías de desnudos, exigiéndole que no se lo contara a nadie. Juliana ocultó la situación durante más de dos meses, sin saber qué hacer y angustiada y temerosa de lo que podrían pensar sus padres. Con el tiempo la situación empeoró, ella entró en crisis y sus padres descubrieron todo. El caso fue denunciado a las autoridades como acoso sexual.

Aunque los nombres son ficticios, esta situación es real, lo que demuestra que historias como ésta son más comunes de lo que

podríamos imaginar. Por tanto, ignorar los riesgos es abrir la puerta al peligro. Padres y educadores deben velar por un uso saludable de la tecnología, vigilar los contenidos, limitar el tiempo frente a la pantalla y fomentar las interacciones en el mundo real.

Es importante enfatizar que, además de víctimas, también podemos ser villanos en el mundo virtual. Comportamientos como la difusión de *fake news*, el *ciberbullying* y la comisión de delitos de odio se ven facilitados por el anonimato. Un comentario impulsivo o una acción aparentemente inofensiva pueden dejar profundas cicatrices.

EL MUNDO DIGITAL OFRECE

INNUMERABLES BENEFICIOS, PERO

TAMBIÉN NOS EXPONE A NUEVOS

PELIGROS.

Por eso, debemos guiar nuestras vidas por principios bíblicos, como concentrarnos en lo que es justo, puro y amable (Filipenses 4:8) y tratar a los demás como nos gustaría que nos traten (Mateo 7:12). En esta edición, abordamos estos desafíos y presentamos maneras prácticas de enfrentarlos.

JEANETE LIMA
es educadora y coordinadora del proyecto *Basta de silencio* en Sudamérica.



Foto: Gustavo Leighton/DSA



**PARA
DENUNCIAR**

Si eres víctima de violencia o conoces a alguien que esté sufriendo cualquier tipo de abuso, denuncia. Utiliza los números para denuncia de los ocho países sudamericanos atendidos por el proyecto Basta de Silencio.

 Argentina: 102 y 137
 Brasil 100 y 180
 Bolivia: 800-14-0348
 Chile: 147 y 1455

 Ecuador: 1800 DELITO (335486)
 Paraguay: 137 y 147
 Perú: 100 y 105
 Uruguay: 0800 4141 y 0800 5050

CONTENIDO

2 EDITORIAL
¿Víctimas o villanos?

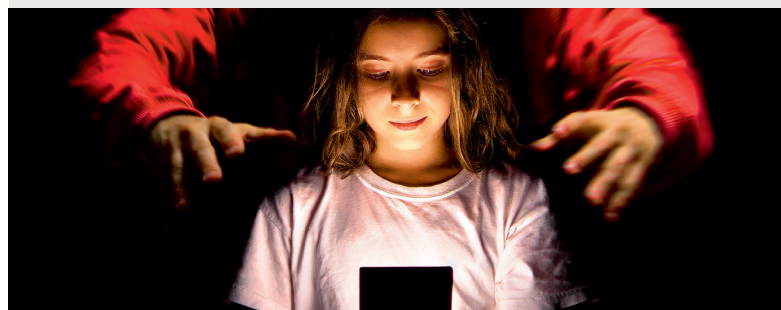
4 ENTREVISTA
Cuando lo virtual impacta sobre lo real

6 INFOGRAFÍA
Navega con seguridad

24 SUGERENCIA DE LECTURA
La trampa digital

26 REFLEXIÓN
Convivencia pacífica

8 DEL OTRO LADO DE LAS PANTALLAS
Mantente atento a lo que tus hijos consumen en el mundo virtual



12 CONTENIDOS PELIGROSOS
Los riesgos de la exposición a la violencia y la erotización mediática



20 CONEXIONES QUE CURAN
El uso de las redes sociales para unir personas



16 CULTURA DE DIÁLOGO
Una nueva perspectiva para la comunicación en línea

18 EL IMPACTO DE LAS PANTALLAS
Efectos del uso excesivo de dispositivos electrónicos



Fotos: Adobe Stock e imagen generativa: Fábio Fernandes



Asociación
Casa Editora
Sudamericana

Basta de silencio: Violencia digital

Jeanete Lima

Título del original: *Quebrando o silêncio*

Dirección: Eric E. Richter

Traducción: Germán Correa

Diseño de tapa: Fábio Fernandes Faria, Thiago Lobo,

Ivonne Lechner y Giannina Osorio

Diseño del interior: Fábio Fernandes Faria, Ivonne Lechner y Giannina Osorio

IMPRESO EN LA ARGENTINA

Printed in Argentina

Primera edición

© Casa Publicadora Brasileira 2025.

© Asociación Casa Editora Sudamericana, 2025.

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

ISBN 978-631-305-169-4

Lima, Jeanete

Basta de silencio: Violencia digital / Jeanete Lima / Dirigido por Eric E. Richter. - 1ª ed. - Florida: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2025.

28 p. ; 27 x 21 cm.

Traducción de: Germán Correa.

ISBN 978-631-305-169-4

I. Violencia. I. Richter, Eric E. , dir. II. Correa, Germán, trad.

III. Título.

CDD 158.2

Se terminó de imprimir el 25 de marzo de 2025 en talleres propios (Gral. José de San Martín 4555, B1604CD6 Florida Oeste, Buenos Aires). Tirada: 102.504.

Prohíbida la reproducción total o parcial de esta publicación (texto, imágenes y diseño), su manipulación informática y transmisión ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia u otros medios, sin permiso previo del editor.

—115587—

Todas las citas bíblicas cuya referencia no tenga aclaración han sido extraídas de la versión Nueva Reina-Valera 2000 Actualizada (NRV-2000). © Sociedad Bíblica Emanuel, 2020. biblia.editorialaces.com. Además, en esta obra se citan las siguientes versiones de la Biblia: Dios habla hoy® (DHH), 3ª ed. © Sociedades Bíblicas Unidas, 1966, 1970, 1979, 1983, 1996. — Nueva traducción viviente (NTV). © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

CUANDO LO VIRTUAL IMPACTA SOBRE LO REAL

Los reflejos de la vida digital en el desarrollo cognitivo y social de los niños y adolescentes.

MAITA TÔRRES

El mundo virtual es fascinante, dinámico e intuitivo, y ofrece un universo de posibilidades e información. Sin embargo, esta generación parece estar pagando un alto precio por la conexión ininterrumpida. Los expertos han llamado la atención, por ejemplo, sobre los efectos de Internet en el desarrollo cognitivo y social de niños y adolescentes. En esta entrevista, la psiquiatra Renata Figueiredo, presidenta de la Asociación Psiquiátrica de Brasilia (APBr), analiza algunas señales de alerta, formas de proteger a los niños de los peligros virtuales y el camino para construir un entorno digital más saludable.

► *¿De qué manera afecta la mente el uso excesivo de dispositivos digitales?*

► El uso prolongado de pantallas puede dañar el desarrollo cognitivo, emocional y social de niños y adolescentes. Entre sus efectos están la reducción de la capacidad de concentración, la pérdida de interés por actividades fuera del entorno digital, la dificultad para establecer relaciones interpersonales y el aumento de los síntomas de ansiedad y depresión. Las redes sociales y los juegos virtuales están diseñados para ser cautivadores y ofrecer recompensas inmediatas, lo que interfiere en la capacidad de hacer frente a las frustraciones en el mundo real.

Imagen generada: Fábio Fernandes



► ***¿Cómo pueden influir los contenidos violentos en las actitudes de niños y adolescentes?***

► La exposición constante a entornos virtuales hostiles puede trivializar la violencia, lo que aumenta la predisposición al comportamiento agresivo en la vida cotidiana. Este tipo de contenidos tiene un impacto directo en el comportamiento de estos grupos de edad, que aún están desarrollando sus capacidades intelectuales y emocionales.

► ***Los juegos de este tipo, como los que promueven desafíos en la vida real, ¿pueden motivar ataques en las escuelas o lugares públicos?***

► No todas las personas se ven influidas de la misma manera. Sin embargo, existe una correlación entre el consumo de juegos agresivos y la insensibilización ante la violencia real. En algunos casos, estos juegos y desafíos virtuales pueden estimular comportamientos de riesgo, especialmente en personas con predisposición a la violencia u otras vulnerabilidades psicológicas. Los entornos digitales que promueven o fomentan retos peligrosos son extremadamente preocupantes.

► ***¿Qué medidas puede tomar la escuela para ayudar a sus alumnos a tomar conciencia?***

► Las escuelas deben promover el uso responsable de Internet y discutir el impacto del contenido

digital en el comportamiento y en la salud mental. La creación de programas educativos que enseñen habilidades de autocontrol y resolución de conflictos puede ayudar a los alumnos a afrontar mejor las influencias negativas de ese ambiente.

► ***¿Cómo pueden los padres proteger a sus hijos?***

► Los padres desempeñan un papel fundamental a la hora de limitar el tiempo frente a la pantalla y promover actividades que fomenten el contacto social y el desarrollo de habilidades interpersonales. Es esencial que monitoreen los contenidos que consumen sus hijos, propongan actividades en familia y mantengan una comunicación abierta sobre los riesgos y beneficios del mundo digital.

► ***¿Cuáles son las señales de alerta?***

► Cambios de comportamiento, irritabilidad, agresividad, dificultad para dormir, descenso del rendimiento escolar y falta de interés por actividades que antes le producían placer son signos preocupantes. Si los padres observan frecuentes ataques de ira o un comportamiento más violento, es importante pedir ayuda a un psicólogo o psiquiatra.

► ***¿Qué es necesario para tener un ambiente digital más seguro y pacífico?***

► Es esencial promover una cultura que dé prioridad a las relaciones interpersonales, la empatía y el respeto. Este proceso comienza en el entorno familiar y se extiende a las escuelas, las comunidades y también al mundo virtual. Además de enseñar técnicas de resolución de conflictos y autocontrol, es importante que los niños y adolescentes aprendan sobre tolerancia y comprensión mutua. La religiosidad también puede desempeñar un papel importante en la construcción de este entorno. La práctica religiosa, basada en valores como el amor al prójimo, la paz y la solidaridad, es un factor de protección contra los comportamientos violentos y fomenta el aprecio por la vida. Cuando se integran en la educación y en las prácticas familiares, estos valores contribuyen a crear un entorno más armonioso.

NAVEGA CON SEGURIDAD

Consejos para protegerse de abusos y ataques en el entorno virtual

KAROL LAZO

Una encuesta publicada en marzo de 2024 por la empresa de ciberseguridad Kaspersky reveló que, en el año anterior, el 52 % de los latinoamericanos había sufrido algún tipo de acoso digital (link.cpb.com.br/c56c02). El ciberabuso puede adoptar muchas formas. Por eso, esta infografía tiene el objetivo de ayudarte a identificar las principales amenazas cibernéticas y protegerte.

Ilustración: Gabi

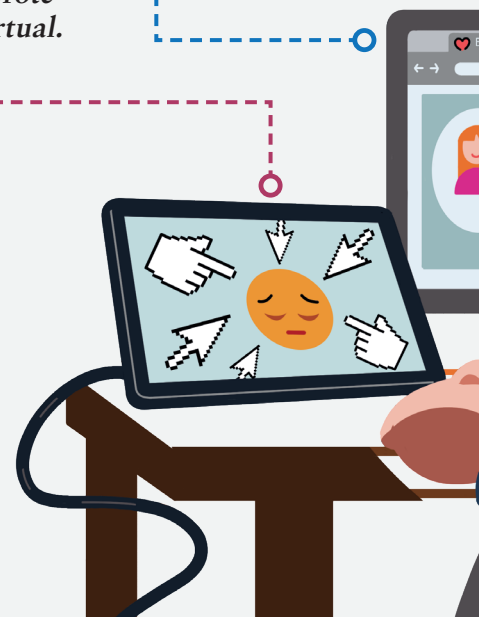
DOXING

Divulgación no autorizada de información personal en línea, como dirección, número de teléfono y datos financieros, que expone la privacidad de una persona. Se estima que uno de cada diez latinoamericanos ya ha sufrido la exposición de documentos y datos personales en Internet (link.cpb.com.br/a3e623). **Mantente atento a los riesgos de compartir información privada y protege los datos sensibles en el entorno virtual.**



CIBERBULLYING

Abuso, discriminación e intimidación realizados a través de redes sociales y otras plataformas digitales. Entre enero de 2023 y mayo de 2024, más de 9,5 millones de personas fueron víctimas de esta práctica (link.cpb.com.br/595a2f). **Ajusta tu configuración de privacidad en las redes sociales, aprende a reconocer el acoso y promueve la toma de conciencia sobre la importancia de denunciar los casos de ciberbullying.**



MEDIDAS DE PROTECCIÓN



GUARDA LAS EVIDENCIAS

Almacena las pruebas, bloquea al agresor y reporta el incidente a la plataforma donde se produjo. Busca apoyo de profesionales especializados en protección de menores, así como asesoría legal cuando sea necesario.



CUIDA TUS CONTRASEÑAS

Utiliza contraseñas diferentes para cada red social, cámbialas periódicamente y controla las cuentas para identificar posibles actividades sospechosas.



INCENTIVA EL DIÁLOGO

Mantén un diálogo constante para que los niños y adolescentes se sientan cómodos al contar situaciones de riesgo virtual.

GROOMING

Es la seducción en línea de menores. Los abusadores tardan menos de 20 segundos para captar la atención de sus víctimas e iniciar el *grooming* (link.cpb.com.br/5991a2). **Monitorea las actividades en línea de tus hijos. Oriéntalos a no compartir información personal, a rechazar solicitudes de amistad de extraños y a mantener una comunicación abierta y basada en la confianza con sus padres o tutores.**

FRAPING

Creación de cuentas o perfiles virtuales con información falsa o robada de otra persona para cometer fraude o acosar a terceros. En 2019, hubo un aumento del 54 % en las denuncias de robo virtual de identidad (link.cpb.com.br/7355d6). **Denuncia los perfiles falsos, utiliza contraseñas seguras y activa la autenticación de dos factores en sitios web y apps.**

SEXTING

El acto de enviar o compartir contenidos sexualmente explícitos, como fotos o vídeos. La persona que recibe el contenido puede utilizarlo para extorsionar a la otra parte, lo que se conoce como “sextorsión”. Cerca del 60 % de los *millennials* suele compartir este tipo de material (link.cpb.com.br/b420c0). **Resiste la tentación de almacenar, enviar, compartir o recibir contenido íntimo.**



ESTABLECE REGLAS

Para los niños más pequeños, es esencial definir normas claras de uso de Internet, fijar límites de tiempo y orientar sus actividades en el entorno en línea.



EDUCA SOBRE EL RESPETO

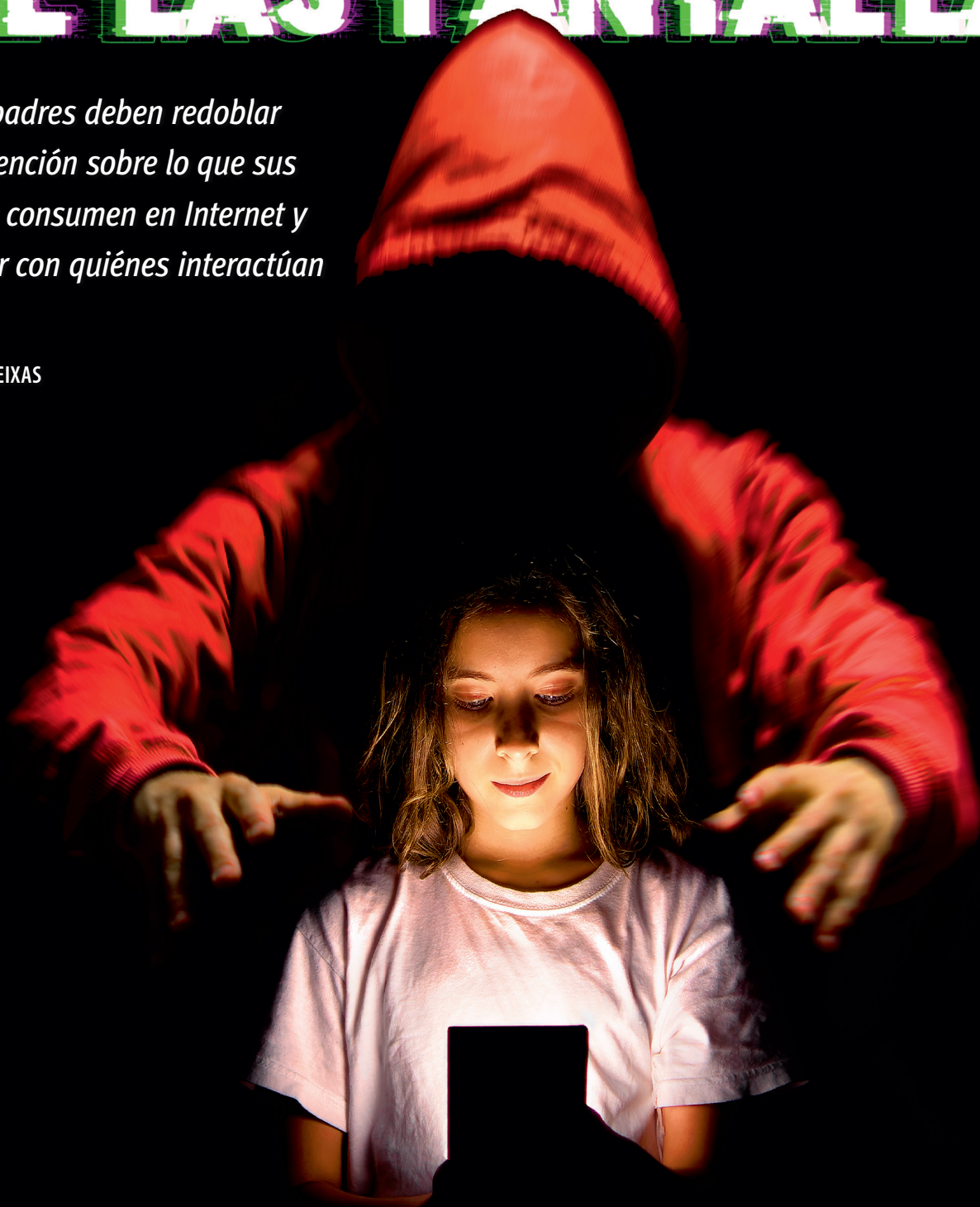
Explica las consecuencias de la violencia digital y la importancia de tratar a los demás con empatía en todas las interacciones.

Fuente: datos de Kaspersky, de la Agencia de la Unión Europea para la Ciberseguridad (ENISA) y del informe “Global Threat Assessment 2023”, divulgado por WeProtect Global Alliance.

DEL OTRO LADO DE LAS PANTALLAS

*Los padres deben redoblar
la atención sobre lo que sus
hijos consumen en Internet y
saber con quiénes interactúan*

ANNE SEIXAS





¿Qué clase de contenidos están al alcance de un niño o un adolescente con acceso a Internet? Imagina una gran represa. En ella se almacenan tanto agua limpia como desechos. Cuando se abre la represa, sale una gran variedad de cosas. Algo parecido ocurre en el mundo digital, donde hay contenidos educativos y entretenimiento sano, pero también mucha desinformación y peligros que acechan a quienes navegan por él. Entre ellos, la explotación sexual practicada por abusadores en busca de nuevas víctimas.

Luisa (nombre ficticio para preservar su identidad) tenía 13 años cuando sufrió por primera vez acoso sexual en Internet. En aquella época estaba de moda MSN, un programa de mensajería instantánea que permitía conversaciones individuales o en grupo. Con la inocencia natural de una niña de esa edad, empezó a chatear con un supuesto adolescente en la aplicación.

Las cámaras web conectadas a la computadora de escritorio o portátil se utilizaban para realizar grabaciones y chats de vídeo, así como para tomar fotos. En el caso de la adolescente, el agresor nunca mostró su rostro, pero le envió una imagen íntima. El agresor también le pedía que le enviara fotos. La chica se asustó y bloqueó el contacto.

Ella vivía con su madre, que trabajaba todo el día y estudiaba por la noche. Como consecuencia, pasaba mucho tiempo sola, lo que la exponía a diversos tipos de contenidos en la televisión e Internet. Aunque el acceso a material de contenido sexual no era tan fácil hace más de 20 años, la falta de acompañamiento la hizo más vulnerable a los abusos.

En la actualidad, los niños pueden entrar fácilmente en contacto con material erótico, incluso con los filtros parentales activados, herramientas que permiten a los padres controlar el acceso de sus hijos a Internet y a otros contenidos digitales. La exposición a vídeos y fotos sexuales les hace pensar que esta interacción es normal, una muestra de afecto. Con el tiempo, empiezan a buscar este tipo de cosas.

Los productores de estos contenidos suelen utilizar nombres de dibujos animados conocidos para atraer la atención. Sin embargo, cuando hacen clic en ellos, los niños se encuentran con material pornográfico. La abogada Litiane Marins cuenta que cuando su hija, Ana Beatriz, tenía unos 8 años, se interesó por un dibujo animado que triunfaba entre el público infantil femenino. En una ocasión, la niña tenía una tableta al lado de su madre e introdujo el nombre del dibujo animado en el campo de búsqueda de una plataforma audiovisual. “Los cuatro o cinco primeros resultados eran vídeos pornográficos”, cuenta Litiane. El dispositivo tenía aplicaciones de control parental y la madre estaba allí, vigilando lo que veía la niña. Aún así, no pudo evitar la situación.

Unos dos años después, la abogada se dio cuenta de que su propia casa estaba siendo “invadida” cuando oyó una voz extraña procedente de la computadora de su hija. “Un día pasé por delante de su habitación y oí una voz que no conocía”, recuerda. La niña utilizaba un juego en línea para chatear con sus primos, que vivían en otro estado, y con sus amigos del colegio. Litiane estaba acostumbrada a esta rutina y siempre seguía todo de cerca. Lo extraño llegó cuando se dio cuenta de que la voz era metálica, como alterada digitalmente. La persona hablaba como si fuera un adolescente, pero no parecía serlo.

“Le pregunté a Bia quién era. Me dijo que era un amigo de su prima”, cuenta. La respuesta no la convenció. Su hija preguntó entonces al grupo si alguien conocía a esa persona. Todos dijeron lo mismo: “Creía que era tu amigo”. Cuando se dio cuenta de que lo habían descubierto, abandonó la plataforma inmediatamente.

“Le pregunté a Bia quién era. Me dijo que era un amigo de su prima”, cuenta. La respuesta no la convenció. Su hija preguntó entonces al grupo si alguien conocía a esa persona. Todos dijeron lo mismo: “Creía que era tu amigo”. Cuando se dio cuenta de que lo habían descubierto, abandonó la plataforma inmediatamente.

Aunque no tenía certeza sobre las intenciones de esa persona, a partir de ese momento, la madre, que ya era vigilante, empezó a restringir aún más el acceso de su hija. Hoy, a sus 18 años, la joven recuerda haber cuestionado la decisión en aquel momento, pero ahora comprende los riesgos que corría.

PROBLEMA GLOBAL

Una investigación realizada por *Childlight Global Child Safety Institute*, de la Universidad de Edimburgo, en el Reino Unido, señala que uno de cada ocho niños del mundo fue víctima de algún tipo de violencia sexual en Internet entre mayo de 2022 y mayo de 2023 (link.cpb.com.br/7158e3).



ES ESENCIAL DESARROLLAR HABILIDADES DIGITALES CON LOS NIÑOS, LO QUE INCLUYE ENSEÑARLES A RECONOCER SITUACIONES SOSPECHOSAS, A DENUNCIAR CUALQUIER COMPORTAMIENTO INCÓMODO Y A USAR INTERNET DE FORMA RESPONSABLE

Los crímenes incluyen la obtención y difusión de imágenes íntimas, conversaciones de carácter sexual e incluso peticiones realizadas por adultos. Con la popularización de la IA, los criminales chantajejan a las víctimas amenazándolas con divulgar imágenes generadas digitalmente.

Es común que la puerta de entrada de los agresores sean los juegos online. Aunque no se trate de algo nuevo, las versiones actuales permiten que la persona del otro lado de la pantalla se camufle completamente. “El seductor aprende la dinámica del juego, crea un perfil falso y luego se involucra activamente en los grupos o comunidades que forman parte de estas plataformas para crear vínculos con los niños. A menudo utilizan avatares que les resultan simpáticos y atractivos”, explica Bianca Orrico, doctora en Estudios sobre la Infancia por la Universidad de Minho. La psicóloga enfatiza que, para proteger a los niños en estos contextos, es esencial que los padres les aconsejen que no compartan datos personales, como su nombre, número de teléfono o dirección de casa o de la escuela. Es esencial que los niños desarrollen habilidades

digitales como enseñarles a reconocer situaciones sospechosas, a denunciar cualquier comportamiento incómodo y a usar Internet de forma responsable. “El diálogo constante y el desarrollo conjunto de estas competencias contribuyen a reducir los riesgos y a crear un entorno digital más seguro”.

Las personas que han sido expuestas en Internet enfrentan consecuencias duraderas. A fin de cuentas, es prácticamente imposible borrar completamente cualquier registro de actividad en línea. En 2022, investigadores

de la Fundación Oswaldo Cruz entrevistaron a mujeres brasileñas de entre 18 y 62 años y llegaron a la conclusión de que aquellas cuyas imágenes íntimas habían sido divulgadas sufrieron impactos significativos en la salud mental. Esos daños pueden concretarse en automutilación, depresión, ideas suicidas, trastornos alimenticios, alcoholismo y dificultades para relacionarse con otras personas, entre otros problemas.

INOCENCIA ROBADA

Dado que los teléfonos inteligentes llegan cada vez más temprano a las manos de los niños, las aplicaciones de control parental por sí solas no son suficientes. Juliana Barbosa, magíster en Desarrollo Humano

Imágenes: Adobe Stock



SEÑALES DE ALARMA

Algunas señales de que la persona al otro lado de la pantalla no es quien dice ser incluyen: perfiles con poca información o fotos, negativa a compartir detalles personales y una presencia en línea limitada. Otra señal de alerta es cuando la persona se vuelve rápidamente demasiado amistosa o íntima, **pidiendo que la relación se mantenga en secreto** o insistiendo en conversaciones privadas en otras plataformas. Además, las peticiones de información personal, como la dirección y la escuela a la que asiste, o la insistencia en encuentros cara a cara sin haber generado una confianza real, pueden ser señales de riesgo.

y Procesos de Salud de la Universidad de Brasilia, destaca que, si bien es imposible monitorear el 100 % de lo que los niños ven en Internet, es necesario establecer límites. Según ella, la ausencia de los padres abre un espacio para que el niño o el adolescente busquen atención de otras fuentes, que pueden no ser seguras ni saludables.

DE VÍCTIMAS A VILLANOS

La violencia sexual, sin embargo, no es la única forma de agresión que puede ocurrir en Internet. Muchos adolescentes y adultos encontraron en las plataformas digitales una forma de agredir bajo la aparente protección del anonimato. Cometen *ciberbullying*, publican imágenes íntimas y difunden *fake news*. Estas prácticas pueden verse como una especie de venganza contra un mundo —o un individuo— que no las comprende.

Para la psicóloga Eliane Alves, de la Universidad de São Paulo, este tipo de comportamiento se ha vuelto cada vez más agresivo. “El *bullying* conlleva una intensa necesidad de humillación. Destruye al individuo”.

Según la psicóloga infantil Juliana Barbosa, muchos jóvenes que expresan sus opiniones en Internet son tímidos y tienen dificultades para interactuar socialmente.

El supuesto anonimato trae una sensación de poder que, de forma ilusoria, fortalece su autoestima.

La búsqueda por atención puede encontrar satisfacción al atacar a los demás. Además, las respuestas a los comentarios negativos pueden generar la sensación de ser visto. Al mismo tiempo, estas personas también pueden convertirse en víctimas de las mismas armas cuando alguien decide contraatacar.

FRUSTRACIÓN E INVISIBILIDAD

Aunque no es la única razón, este tipo de violencia puede llevar a trastornos de ansiedad en la adolescencia, además de depresión e ideas suicidas, tanto para la víctima como para el agresor.

Datos de 2019 divulgados por la Organización Panamericana de la Salud muestran que el suicidio es la tercera mayor causa de muerte en los jóvenes en el continente americano (link.cpb.com.br/6c5dc2). Juliana resalta

que la exposición desenfadada a pantallas y redes sociales vuelve más ansiosos e intolerantes a la frustración y al aburrimiento a los niños y adolescentes.

Si en el celular es fácil descartar un contenido que no agrada, en la vida real no es tan simple. Entonces surgen las consecuencias en el mundo físico, en el cual la paciencia se agota con facilidad y se manifiesta en violencia, intolerancia, dificultad de construir relaciones sociales, bajo rendimiento escolar y baja autoestima, entre otros problemas.

Es necesario un esfuerzo conjunto para hacer de Internet un ambiente más saludable para todos, especialmente para los niños y adolescentes. Los padres, las escuelas, los gobiernos y las empresas de tecnología tienen que asumir su parte de la responsabilidad para educar a una generación emocionalmente más saludable y segura, tanto en la vida *online* como *offline*.

ANNE SEIXAS es periodista y editora de la revista Basta de silencio.

ACCESO CONTROLADO

En 2024, Instagram lanzó una función de control parental para adolescentes. Además de exigir confirmación de identidad para crear una cuenta, los padres tienen control total sobre seguidores, mensajes, contenidos y tiempo de uso. En esta categoría de cuentas, la propia plataforma ya restringe las fotos y los vídeos que incitan a la violencia y los procedimientos estéticos. Aplicaciones gratuitas de control parental como Google Family Link, Qustodio y Kaspersky Safe Kids también permiten a los padres supervisar y gestionar la actividad en línea de sus hijos, incluido el bloqueo de aplicaciones y el establecimiento de límites de uso. Estas herramientas ayudan a garantizar la seguridad digital de los niños y fomentan un uso más saludable de la tecnología.

CONTENIDOS. PELIGROSOS

Los riesgos de la exposición a la violencia y la erotización mediática

CARLOS MAGALHÃES

Vivimos en una era saturada de información. Muchos libros, canales de televisión, plataformas de *streaming*, aplicaciones, juegos y redes sociales compiten por nuestra atención. Este exceso de exposición, sin supervisión, presenta muchos peligros, principalmente para los niños y adolescentes.

Los posibles efectos nocivos del consumo de contenidos violentos se vienen debatiendo desde hace al menos cinco décadas. En los años setenta, por ejemplo, psicólogos como Albert Bandura empezaron a investigar hasta qué punto los niños tendían a imitar las actitudes hostiles que veían en televisión. Otros investigadores, como Rowell Huesmann y Leonard Eron, también descubrieron que los niños más expuestos a escenas violentas en televisión tenían más probabilidades de mostrar niveles más altos de comportamiento agresivo en la adolescencia (más información en el sitio web de la American Psychological Association: link.cpb.com.br/a5e6bd).

Los informes publicados en la década siguiente por organizaciones como el



Escanea el código para acceder a **Feliz7Play**, la plataforma que ofrece contenido seguro para tu familia

Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos demostraron que la exposición continuada a escenas violentas podía insensibilizar a las personas, haciendo que la hostilidad fuera aceptable, además de aumentar la ansiedad y motivar comportamientos agresivos.

La popularización de las redes sociales y los juegos virtuales ha suscitado nuevas preguntas y controversias sobre el impacto potencial de la violencia mediática. Aunque, por supuesto, la agresión es un problema multifactorial, una de las conclusiones importantes de los estudios sobre medios de comunicación, entretenimiento y violencia realizados en las últimas décadas es que el contenido importa.

LOS JUEGOS Y LA VIOLENCIA SEXUAL

Muchos juegos que hoy son populares entre las nuevas generaciones incluyen violencia y erotización, elementos perjudiciales para el desarrollo de niños y adolescentes. Un caso alarmante es el de una niña que fue manipulada y acosada por pedófilos en Roblox, una plataforma que permite a los usuarios crear su propio “mundo” en realidad virtual. Esto la llevó a intentar suicidarse a los 11 años.

Este no es un caso aislado. Según la Asociación Americana de Psicología, los niños menores de 12 años constituyen el grupo más numeroso de usuarios de Roblox, lo que los convierte en blanco fácil de los abusadores (link.cpb.com.br/1378f6). Estos “parques de diversión digitales” esconden peligros importantes. En su libro *Digital Playgrounds* (Universidad de Toronto, 2021), Sara Grimes advierte sobre los espacios eróticos ocultos en las plataformas de juegos, donde se explora la sexualidad sin supervisión. El anonimato y los avatares facilitan la presencia de depredadores sexuales. Por desgracia, la industria del juego no suele gestionar estos espacios de forma segura, como señala el Centro Nacional para Combatir la Explotación Sexual, una organización estadounidense (link.cpb.com.br/294c70).

Otro problema es la cosificación a través de representaciones que refuerzan estereotipos nocivos, lo que alimenta las actitudes discriminatorias y la insatisfacción corporal.

CÓMO AYUDAR

Es esencial promover un diálogo abierto con los niños para crear un entorno seguro en el que puedan compartir sus experiencias en línea sin miedo. Es esencial buscar ayuda profesional y denunciar los abusos a las autoridades. Algunos países cuentan con organismos especializados en delitos digitales, así como con instituciones dedicadas al cuidado de menores. Las herramientas de protección digital también son indispensables para evitar nuevos abusos.

La prevención es fundamental para combatir la explotación sexual infantil en Internet. Esta

comienza con una educación en la que los padres, educadores y niños aprenden sobre los riesgos del uso de los medios digitales y desarrollan habilidades para navegar con seguridad (en las páginas 6 y 7 se ofrecen algunas sugerencias). También es muy importante supervisar los contenidos consumidos para garantizar que sean adecuados para la edad. Por otro lado, dialogar sobre lo que juegan o miran y explicarles los riesgos asociados a los contenidos perjudiciales ayuda a que tomen conciencia sobre las amenazas.

Aunque llenos de potencial, los nuevos medios también presentan riesgos. Debemos proteger a nuestros hijos de los peligros del entorno virtual para garantizar que el mundo digital sea un espacio seguro para el desarrollo saludable de niños y adolescentes.

CARLOS MAGALHÃES, publicista, especialista en Disrupción Digital y máster en Cine y Religión.

ATENCIÓN

Los padres y los educadores deben estar atentos a las señales de abuso digital, como:



Cambios de comportamiento



Aislamiento social



Irritabilidad cuando se restringe el acceso a Internet



Sigilo sobre las actividades online



Recepción inesperada de regalos o dinero. Esto puede ser una señal de manipulación o seducción

CÓMO SUPERAR LA ADICCIÓN

A LA PORNOGRAFÍA, EL CIBERSEXO, Y OTRAS CONDUCTAS ADICTIVAS



0013539

AMARGO PLACER

Actualmente, vivir es, de manera creciente, estar pegado a la pantalla y conectado a la red. Las adicciones sobreabundan: a la pornografía, el cibersexo, el juego, las compras compulsivas, a comer o a trabajar en exceso. Ante esta realidad, ¿cómo vencer las conductas adictivas? El autor, experto en adicciones, presenta soluciones viables, por medio de información teórica, ejemplos ilustrativos y herramientas prácticas.

 Pídelo en la librería más cercana



(+54) 91121674305



(+591) 71550457



(+56) 968736112



(+593) 967532559



(+595) 984 883834

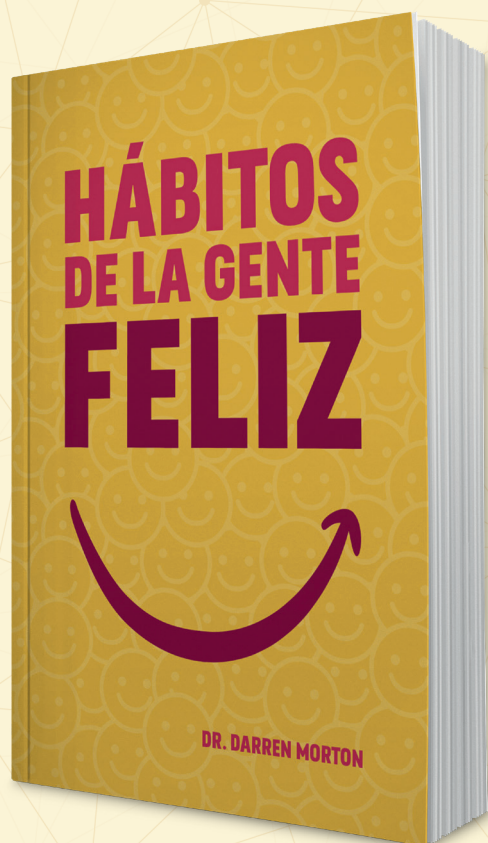


Norte: (+51) 954176657 / Sur (+51) 965 371 454



(+598) 23033404

ATRÉVETE A SER FELIZ



HÁBITOS DE LA GENTE FELIZ

11593

Descubre cómo tomar el control de tu felicidad. Este libro revela cómo tus decisiones y hábitos diarios moldean tu bienestar. Prepárate para transformar tu estado de ánimo y mejorar tu vida al aprender estrategias efectivas para crear una felicidad auténtica y duradera.



¿REALMENTE PUEDO SER FELIZ?

13149

Buscas la clave de la felicidad? Este libro revela cómo encontrarla en cada etapa de tu vida: pasado, presente y futuro. Conoce seis poderosas fuentes, como el agradecimiento, el contentamiento y la esperanza. Si deseas una felicidad auténtica y duradera, este material es para ti.

 Pídelos en la librería más cercana



(+54) 91121674305



(+591) 71550457



(+56) 968736112



(+593) 967532559



(+595) 984 883834



Norte: (+51) 954176657 / Sur: (+51) 965 371 454



(+598) 23033404



CULTURA DE DIÁLOGO

*Una nueva perspectiva para la
comunicación en línea*

FELIPE LEMOS

El mundo ha cambiado drásticamente en los últimos años. Especialmente después de la pandemia de covid, se produjo un cambio significativo en las relaciones interpersonales y los comportamientos sociales. Esto ha afectado también la forma en que se lleva a cabo la comunicación en el entorno digital.

Aunque hay una comunicación cada vez más agresiva en las redes sociales, existen herramientas para reducir su impacto negativo de esta actitud. Una de ellas es la comunicación que enseña.

La comunicación no se limita a la producción de contenidos, como textos, imágenes y videos. La periodista Rosângela

la Florczak, especialista en Comunicación Organizacional, enfatiza que, “en la complejidad de los tiempos que vivimos, la comunicación debe entenderse más allá de la mera transmisión de información y situarse en el tenso espacio de la confianza, el vínculo y las relaciones” (“Comunicación dialógica estratégica para la prevención y gestión de crisis en el contexto de las organizaciones”, *Cadernos de Comunicação* 24.3 [2020], p. 8).

Imagen generada: Fábio Fernandes

AUNQUE HAY UNA COMUNICACIÓN CADA VEZ MÁS AGRESIVA EN LAS REDES SOCIALES, EXISTEN HERRAMIENTAS PARA REDUCIR EL IMPACTO NEGATIVO DE ESTA ACTITUD.

AGRESIÓN EN LAS REDES

Comunicarse es, por lo tanto, relacionarse, y esto ocurre tanto a nivel de las organizaciones (empresas, iglesias, instituciones públicas, ONG, partidos políticos, etc.) como en el ámbito privado. Las personas construyen relaciones significativas para que los mensajes se entiendan y promuevan el crecimiento mutuo.

Sin embargo, la lógica que prevalece en las redes sociales digitales es la de estimular el choque, con predominio de la confrontación, sin escuchar adecuadamente los argumentos contrarios. El problema no es el debate de ideas, sino la forma violenta en que sucede.

La periodista Madeleine Lacsco explica que la estrategia de las redes es mostrar a las personas publicaciones personalizadas para que pasen el mayor tiempo posible usando los productos de la plataforma. Por lo tanto, de acuerdo con ella, las publicaciones que promueven la animosidad contra el grupo opuesto se distribuyen más que las demás (*Cancelando o Cancelamento* [LVM, 2023], p 60).

Un vistazo rápido a las redes sociales como Instagram, YouTube y otros servicios de transmisión demuestra la idea. Predominan las disputas argumentativas llenas de comentarios ofensivos, discriminatorios y prejuiciosos. Es una comunicación que atrae a millones, lo que resulta en más tiempo de conexión y una larga exposición al contenido patrocinado por marcas y grupos con intereses específicos.

Los estudios demuestran que la agresividad en las redes sociales genera malentendidos y conflictos, especialmente en un entorno en línea, en el que el tono del mensaje a menudo se malinterpreta (Elizabeth Seabrook, Margaret Kern y Nikki Rickard, “Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review”, *JMIR*

Mental Health 3.4 [2016]). En este contexto, la comunicación crea un espacio hostil y dañino para la salud mental de los usuarios, con interacciones negativas como el *ciberbullying* y la crítica. Estas interacciones pueden disminuir la autoestima y aumentar los síntomas de depresión y ansiedad.

COMUNICACIÓN QUE ENSEÑA

Una de las formas de evitar todo esto es adoptar la comunicación que enseña. La llamada Comunicación No Violenta (CNV), sistematizada por el psicólogo Marshall Rosenberg, enfatiza la empatía, el respeto y la comprensión mutua. Prácticas como la escucha activa, la expresión clara y respetuosa de sentimientos y necesidades, y la resolución pacífica de conflictos son fundamentales para este enfoque.

La comunicación que enseña sigue esta línea y avanza de forma práctica, ya que se caracteriza por la difusión de mensajes constructivos e informativos. Utiliza las redes sociales para compartir conocimientos, inspirar comportamientos positivos y fomentar el desarrollo personal y colectivo. Howard Hendricks escribió: “Para enseñar, es necesario buscar un equilibrio entre el contenido y su comunicación, entre los hechos y la forma, entre lo que enseñamos y la forma en que enseñamos” (*Ensinando Para Transformar Vidas* [Betânia, 2022], p. 73).

MARCA LA DIFERENCIA

Estos son algunos consejos para promover la comunicación que enseña. No siempre generarán millones de visitas y *likes*, pero ayudarán a instruir y educar.

- 1 Promueve buenos conceptos y buenas ideas y evita fomentar ofensas, agresiones y faltas de respeto en las redes sociales por participar en disputas argumentativas interminables y poco productivas. Usa palabras e imágenes sabias y respetuosamente para enseñar algo a los demás.
- 2 Haz que el mensaje sea el centro de tus publicaciones y no la ira, el dolor o la voluntad de menospreciar a los interlocutores en el entorno digital. Cuando te conectes con personas en las redes, hazlo con respeto.
- 3 Piensa antes de publicar. Piensa dos, tres, cuatro veces antes de dar una respuesta amarga, grosera o sarcástica a alguien. Recuerda que tu reputación se construye con pequeños gestos.

FELIPE LEMOS es periodista. Tiene un posgrado en Comunicación Corporativa y un máster en Comunicación en las Organizaciones.

EL IMPACTO DE LAS PANTALLAS

Cómo el uso excesivo de dispositivos electrónicos está afectando el desarrollo de las nuevas generaciones

ADAUTO GARCIA JÚNIOR

Viajaba en metro en Nueva York, en los Estados Unidos, cuando me topé con una escena interesante: el padre estaba de pie junto a dos asientos, en los que estaban sentados su esposa y un par de hijos, de aproximadamente ocho años. La niña no se despegaba de su teléfono celular, cuya pantalla estaba a unos 15 centímetros de su cara. Su hermano, por otro lado, estaba concentrado leyendo un libro de casi 500 páginas, que parecía mantener su atención tanto como un videojuego. Al observar esta escena, un pensamiento vino a mi mente: ¿podría la diferencia

aparentemente insignificante en el comportamiento de esos niños, con el tiempo, tener algún impacto en su salud mental, física y espiritual?

Para responder a esta pregunta, consideremos lo que algunas investigaciones han señalado sobre las implicaciones del uso de pantallas en el desarrollo y el comportamiento de los niños y adolescentes. En las últimas décadas, los estudios sobre neuroplasticidad han ampliado significativamente la comprensión del cerebro, demostrando la extraordinaria capacidad de este órgano para reconfigurarse, adaptarse al entorno e incluso

cambiar su estructura en respuesta a estímulos internos y externos.

TERCERIZACIÓN CEREBRAL

Los teléfonos móviles alojan aplicaciones cada vez más útiles que nos facilitan la vida. Por otro lado, algunas áreas del cerebro están cada vez menos solicitadas, lo que provoca déficits de procesamiento. No fue casualidad que Nicholas Carr afirmara: “Cuanto más brillante es el software, más borrado está el usuario” (*A Geração Superficial* [Agir, 2011], p. 229). A modo de ejemplo, podemos hacer la siguiente comparación: al usar una pala para hacer pozos, un trabajador ha desarrollado los músculos de sus brazos. Sin embargo, un día, el empleador decidió comprar una retroexcavadora para optimizar el trabajo. Así,

Imagen: Adobe Stock



este hombre comenzó a cavar más pozos en menos tiempo. La eficiencia aumentó, pero ¿qué pasó con sus brazos? Algo similar ocurre cuando delegamos a las aplicaciones tareas que anteriormente requerían cierta actividad cerebral.

DÉFICIT DE APRENDIZAJE

Si un maestro de escuela primaria jubilado regresara al aula, encontraría a los estudiantes mucho más distraídos, desatentos e incapaces de entender lo que leen. En su libro *A Fábrica de Cretinos Digitais* (La fábrica de cretinos digitales [Vestígio, 2021]), el neurólogo Michael Desmurget presenta una vasta base científica que demuestra que el uso excesivo de pantallas, especialmente para el entretenimiento (juegos y redes sociales), ha perjudicado la capacidad de concentración, comprensión y aprendizaje de las nuevas generaciones.

Una explicación es que, al tratar con este tipo de información, el cerebro procesa la memoria a corto plazo, utilizando, en este caso, conexiones existentes. Para aprender, sin embargo, es necesario transformar la información en memoria a largo plazo, lo que requiere nuevas sinapsis que, a su vez, dependen de la producción de proteínas específicas. Cuando el cerebro está sobrecargado con los estímulos constantes de las pantallas, se inhibe la producción de estas proteínas, lo que compromete la consolidación de la memoria a largo plazo y, en consecuencia, el aprendizaje.

Nicholas Carr señala: “Internet parece estar socavando mi capacidad de reflexionar y concentrarme” (*A Geração Superficial*, p. 15). Por lo tanto, el autor concluye que Internet “toma nuestra atención solo para romperla” (*ibid.*, p. 130).

TRASTORNOS Y CONDUCTAS ALTERADAS

John Culkin hizo una predicción importante cuando escribió: “Damos forma a nuestras herramientas y luego ellas nos dan forma” (“A schoolman’s guide to Marshall McLuhan”, *Saturday Review*, 18 de marzo

“INTERNET PARECE ESTAR SOCAVANDO MI CAPACIDAD DE REFLEXIONAR Y CONCENTRARME”

de 1967, p. 70). Es posible parafrasear sin exagerar: “Programamos nuestras computadoras y luego ellas nos programan a nosotros”. El tiempo de interacción con las pantallas ha programado los cerebros para funcionar al ritmo de las máquinas. Esta aceleración genera impulsividad e irritabilidad, además de dificultar el desarrollo de sentimientos como la empatía y la compasión.

Los adolescentes se han ido aislando en el mundo virtual, rechazando las interacciones reales. Este escenario presenta riesgos para la salud mental, generando sentimientos de soledad e inadecuación. La nomofobia, el miedo a estar sin tu teléfono o a que te impidan usarlo, es un problema cada vez más frecuente. Además de la falta de sueño causada por la luz de la pantalla, que perjudica la producción de melatonina (hormona del sueño), tenemos la receta para los trastornos de ansiedad, depresión y obesidad.

Por eso, Desmurget aconseja que los niños nunca deberían exponerse a pantallas antes de los 6 años. La exposición promedio de los adolescentes a dispositivos electrónicos es de aproximadamente 7 horas por día (*iGen* [nVersos, 2018]). Si, de acuerdo con las investigaciones, los daños y los síntomas ya comienzan a aparecer en los niños después de 30 minutos de exposición, podemos imaginar el tamaño del impacto.

Ante esta realidad, ¿qué se puede hacer para minimizar los efectos nocivos de las pantallas? Estos son algunos consejos:

- 1 Evalúa el uso de tu teléfono inteligente. La terapeuta Cris Rowan advierte que los niños adictos a estos dispositivos, en general, provienen de familias disfuncionales (link.cpb.com.br/e1858b).
- 2 Asegúrate de que tu hijo realice actividades físicas.
- 3 Promueve interacciones frecuentes con la naturaleza.
- 4 Incentiva al niño a aprender a tocar un instrumento musical.
- 5 Programa actividades en familia sin el celular.
- 6 Evita usar pantallas y no permitas que tus hijos usen dispositivos al menos una hora y media antes de dormir.
- 7 Establece un programa de lectura de libros con tus hijos, incluida la Biblia.

Recuerda: los cerebros de los niños están perdiendo la capacidad de contemplar, que es la forma por la cual somos transformados. Si su hijo es adicto a las pantallas, será necesario un gran para redireccionar su atención, pero vale la pena el esfuerzo. ¡Sé el modelo a seguir!

ADAUTO GARCIA JÚNIOR es pedagogo, máster en Psicología y doctor en Psicobiología

CONEXIONES QUE CURAN

En lugar de ser un ambiente de discordia, Internet debe utilizarse para crear puentes y unir personas

JORGE RAMPOGNA



El mensaje que recibí en una red social fue largo y cargado de frustración. Las palabras eran ásperas, marcadas por el resentimiento y el dolor. Mi primer impulso fue ignorarla. Después de todo, fue solo un mensaje más entre tantos otros mensajes de crítica que recibo de personas que usan Internet para desahogarse, sin esperar realmente una respuesta.

Sin embargo, algo ese día me hizo parar. Decidí releerlo con más cuidado y me di cuenta de que detrás de esa dureza había una persona herida. Un ser humano que busca un poco de atención.

La historia que contó fue difícil. En su juventud, asistía a la iglesia y se sentía cerca de Dios. Sin embargo, al involucrarse en una relación no aceptada por su comunidad religiosa, fue apartada. Pasó el tiempo, las cicatrices se quedaron y ella nunca

regresó. Cuando me escribió, ya casada y con hijos, todavía llevaba ese peso.

Este mensaje me hizo preguntarme cuántas personas están usando Internet para criticar o atacar a otros. En el fondo, entendí que estas personas necesitan ayuda. ¿Y cuántos de ellos están ahí fuera, conectados en las redes, esperando solo una palabra de consuelo o un gesto de afecto?

CÓMO SUPERAR LA VIOLENCIA DIGITAL

Desafortunadamente, el entorno digital no siempre es un espacio acogedor. Muchas personas se enfrentan a ciberataques. Los comentarios malintencionados, las ofensas y las amenazas pueden aparecer de forma pública o anónima y dejar cicatrices profundas. Si estás pasando por esto, necesitas saber que no estás solo y que hay formas de afrontar

esta situación. Aquí hay tres actitudes que pueden marcar la diferencia:

1. *No te calles y busca ayuda.* A menudo, el primer paso para superar problemas como estos es hablar sobre lo que está pasando. Busca el apoyo de profesionales del área, amigos, familiares y comunidades de fe. No tienes que enfrentar esto solo. Compartir tu experiencia con alguien de confianza puede ayudarte a encontrar soluciones y, sobre todo, a evitar que el sufrimiento aumente.
2. *Usa las herramientas disponibles para protegerte.* La mayoría de las plataformas digitales ofrecen opciones para bloquear o denunciar perfiles abusivos. Utiliza estos recursos para limitar el contacto con quienes te hacen daño. Si es necesario, registra los mensajes ofensivos y lleva el caso a las autoridades competentes. Tu seguridad y bienestar son prioritarios.
3. *Convierte tu dolor en una causa.* Si alguna vez has sido víctima de violencia digital o estás lidiando con ella, puedes convertirte en una voz de esperanza

INTERNET PUEDE UTILIZARSE PARA DIFUNDIR EL ODO, PERO TAMBIÉN PUEDE SER UN GRAN INSTRUMENTO DE AMOR Y REFUGIO EMOCIONAL.

mensaje positivo. Aunque sea difícil, podemos ser agentes de cambio en el entorno digital.

2 *Organiza campañas.* Internet es un excelente espacio para movilizar a las personas. Si conoces a alguien que necesita apoyo, ya sea financiero o emocional, puedes organizar una campaña de recaudación de fondos o compartir la historia de esa persona con otras personas que puedan ayudar. Las acciones de este tipo movilizan y generan buenos resultados.

3 *Crea redes de apoyo.* A veces las personas no saben a quién recurrir cuando están pasando por momentos difíciles. Crear grupos de apoyo en las redes sociales o unirse a comunidades en línea que ofrecen asesoramiento y consuelo puede ser una forma eficaz de llegar a quienes lo necesitan. Recuerdo a un equipo de psicólogos que se movilizaron en las redes sociales para ayudar a las víctimas de un desastre natural. El panorama parecía sombrío. Además de comida y ayuda física, las personas necesitaban refugio emocional. Este ejército de profesionales de la salud emocional usó sus dispositivos para hablar con las personas sin hogar. Eso marcó la diferencia.

para los demás. Organiza campañas de sensibilización, participa de grupos que aboguen por el respeto en línea o simplemente ofrece palabras de aliento a quienes sufren. Tu experiencia puede ser la inspiración que alguien necesita para superar este desafío.

MARCA LA DIFERENCIA

Internet nos ofrece una oportunidad sin precedentes: llegar e impactar a las personas con un mensaje sencillo, estén donde estén. Y eso no tiene por qué ser complicado. A veces, las pequeñas actitudes pueden transformar vidas. Estas son algunas formas prácticas de utilizar el entorno digital para ejercer una influencia positiva:

1 *Ofrece palabras de consuelo.* Muchas personas comparten sus dolores y dificultades en las redes sociales. Un comentario de apoyo, un mensaje directo o incluso enviar un video que pueda consolar pueden marcar la diferencia. Nunca subestimes el impacto de una palabra gentil. Utiliza tus cuentas en línea para difundir un

NUESTRA MISIÓN

En el caso de la mujer que me escribió, el milagro ocurrió porque ella se dio otra oportunidad. Ella vio uno de mis videos en las redes sociales. En ese mensaje, hablaba sobre el perdón y el amor de Dios, que la conmovió profundamente y despertó en ella el deseo de cambiar. Visitó un templo y buscó ayuda. Fue recibida con cariño en esa comunidad religiosa. El entorno digital, que inicialmente se sentía como un lugar de distanciamiento, se convirtió en un medio para que ella se reconectara y encontrara apoyo.

En el fondo, eso es lo que importa. Si podemos hacer una diferencia en la vida de una persona, ¿por qué no intentarlo? No importa si estamos frente a una pantalla o cara a cara. Lo que realmente transforma es la empatía, el deseo de ayudar y la voluntad de ver más allá de las apariencias. Internet puede utilizarse para difundir el odio, pero también puede ser un gran instrumento de amor y refugio emocional.

Nunca recibí otro mensaje de ella, pero oro para que su vida haya sido transformada. Y tú ¿cómo estás utilizando tu presencia en línea? ¿Será que tus palabras pueden ser un rayo de luz en la oscuridad de alguien?

JORGE RAMPOGNA es pastor, presentador del programa *Este día con Dios* y director del departamento de Comunicación de la Iglesia Adventista para Sudamérica



Una cita con *el mejor terapeuta*

12108

Una sesión con Jesús

En la psicoterapia, se suelen distinguir tres niveles. En este libro se abordan estos tres niveles, para así estudiar a Jesús como el psicoterapeuta más exitoso de todos.



Pídelo en la librería más cercana



(+54) 91121674305



(+591) 71550457



(+56) 968736112



(+593) 967532559



(+595) 984 883834

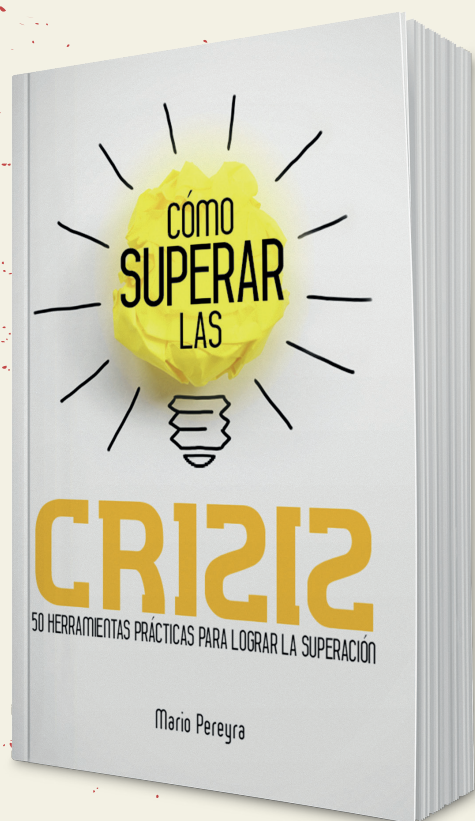


Norte: (+51) 954176657 / Sur (+51) 965 371 454



(+598) 23033404

LAS CRISIS NO DURAN PARA SIEMPRE. ¡ENCUENTRA UNA SALIDA!



0009588

Cómo superar las crisis

Descubre cómo superar las crisis en lugar de sufrir pasivamente. Aprende estrategias para enfrentar y superar los desafíos, evitando que te destruyan gradualmente. Prepárate para transformar tu forma de enfrentar las dificultades y emerger más fuerte que nunca.



0011153

Crisis espirituales

Este libro es una fuente de aliento para aquellos que enfrentan momentos de desánimo en su caminar hacia la eternidad. A través de ejemplos de gigantes de la fe que también flaquearon, descubrirás cómo, en Dios, lograron superar sus dificultades.

 Pídelos en la librería más cercana



(+54) 91121674305



(+591) 71550457



(+56) 968736112



(+593) 967532559



(+595) 984 883834



(+598) 23033404



Norte: (+51) 954176657 / Sur (+51) 965 371 454

ENFERMEDADES DE LA HIPERCONEXIÓN

Médica señala caminos para superar la dependencia digital

GUILHERME SILVA

¿Cuántos *likes* has recibido hoy? ¿A quién le ha gustado o no tu última publicación? ¿Cómo conseguir nuevos seguidores en las redes sociales? Preocupaciones como estas surgen cada día en las mentes de una generación que ha crecido en el mundo digital. La conectividad en tiempo real ha creado oportunidades casi ilimitadas de interacción. A pesar de ello, el aislamiento, la soledad y los trastornos mentales aumentan hoy más que nunca. ¿Qué está ocurriendo? ¿Cuál es la relación entre las nuevas tecnologías mediáticas, las redes sociales y los juegos electrónicos con el vertiginoso aumento de las enfermedades de la mente?

TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO

Según la Organización Mundial de la Salud, alrededor de mil millones de personas padecen algún problema mental. Los adolescentes representan el 14 % de este número. El aumento de la depresión, la ansiedad y otros trastornos ha hecho que el

suicidio crezca de manera alarmante entre los jóvenes de 15 a 29 años, convirtiéndose en la segunda causa de muerte en este grupo de edad.

Los expertos en salud mental han documentado cada vez más la evidente relación entre los trastornos mentales de los adolescentes y los adultos jóvenes y el uso excesivo de los medios digitales. En 2022, investigadores de universidades de China y el Reino Unido publicaron un estudio en la revista *Acta Psychologica* que muestra la fuerte correlación entre la adicción digital y los comportamientos agresivos entre los estudiantes de secundaria. La investigación reveló que la ansiedad y la frustración generadas por el uso compulsivo de estas plataformas son el elemento desencadenante de la agresividad.

A partir de lo que han demostrado los estudios científicos, la Dra. Salete Ríos, médica y profesora de la Facultad de Medicina de la Universidad de Brasilia, escribió el libro titulado *La trampa digital* (ACES, 2024),



en el que presenta respuestas bien fundamentadas y ofrece orientaciones claras para prevenir y tratar la compulsión digital.

La autora documenta con investigaciones recientes el peligro que la conexión instantánea, en la palma de la mano, representa para el bienestar físico y emocional. Muchas personas creen que es suficiente seleccionar un buen contenido para disfrutar de lo mejor del mundo en línea y escapar de sus trampas. Sin embargo, las nuevas tecnologías de la información no afectan a los usuarios solo con el mensaje transmitido. El acceso frecuente a redes sociales y juegos electrónicos, invadiendo las horas que deberían estar destinadas a descansar, estudiar y trabajar, ha generado un daño irreparable a sus usuarios.

La doctora narra casos que presenció, como el testimonio de una madre de adolescentes que estaba pasando por su tercer embarazo. La mujer llegó al consultorio llorando y denunció la agresión que sufrió por parte de su hijo de 15 años cuando intentó interrumpirlo en el juego electrónico para avisarle de la hora de ir a la escuela.

Desafortunadamente, este no es un caso aislado. A su consultorio también llegó una joven de 19 años que no menstruaba, tenía insomnio y sufría de profunda tristeza y

angustia. Tenía una vida normal hasta los 17 años, cuando consiguió un teléfono celular. Pasaba un promedio de ocho horas al día en las redes sociales y poco a poco se aisló de sus amigos y comenzó a manifestar ataques de pánico e irritabilidad. Los síntomas empeoraron hasta el punto en el que dejó de ir a la escuela.

ESTRATEGIA DE SUPERACIÓN

Por otro lado, la autora reconoce la necesidad de utilizar la tecnología principalmente con fines académicos y profesionales en un mundo interconectado. Argumenta que aunque las herramientas digitales traen riesgos a los seres humanos, ya que a menudo producen adicción y el desgaste de las emociones, estas herramientas son parte de la sociedad actual y “deben estar aliadas a nuestra vida” (p. 218).

Teniendo en cuenta que a menudo no es posible deshacerse de un teléfono inteligente o una computadora como si fuera un paquete de cigarrillos, propone formas de superar la adicción y abandonar los hábitos destructivos. La autora señala la desintoxicación digital y la construcción de un nuevo estilo de vida como una estrategia necesaria para reprogramar la mente y lograr la curación.

Una de las acciones señaladas por ella para reducir el contacto con el entorno virtual es “proporcionar una mayor interacción social entre niños, jóvenes y adolescentes, estableciendo centros recreativos libres de Internet, sin *smartphones*, para promover el contacto personal” (p. 148). Otra alerta importante es la necesidad de mantenerse *offline* ante problemas emocionales. “Si estás enfermo emocionalmente, intenta eliminar por completo el celular e Internet por un período, hasta que presentes una mejoría” (p. 143). Como ejemplo, Salete comparte el caso de un estudiante universitario de 24 años que sufría de depresión. El tratamiento con fármacos psicoterapéuticos no surtió efecto. Sin embargo, al reducir el uso de pantallas y alejarse de las redes sociales y los juegos electrónicos, tuvo una reducción

casi completa de los síntomas en solo tres meses.

Además de la desintoxicación digital, el autor ve la reprogramación del estilo de vida como una forma de consolidar los logros obtenidos con la fase de desintoxicación. Por ello, considera que un estilo de alimentación saludable, la práctica rutinaria de ejercicio físico y la regulación de las horas de sueño son fundamentales para el proceso de liberación de la dependencia digital. También destaca la relación con Dios, a través de la oración y el estudio de la Biblia, y el contacto con la naturaleza como factores determinantes para el reequilibrio de las emociones y la superación de la adicción a la pantalla.

Por ello, *La trampa digital* es una obra que lleva al lector a una seria reflexión sobre la necesidad de imponer límites al uso de los medios digitales. Es una invitación a superar la dependencia virtual, así como un llamamiento a conectar con lo que realmente importa.

GUILHERME SILVA, pastor y periodista, es editor de libros en Casa Publicadora Brasileira

Escanea el código para
conocer el libro



“
CUANDO EL USO DE
LAS HERRAMIENTAS
DIGITALES SE
VOLVIÓ ADICTIVO,
COMPROMETIENDO
LAS RELACIONES,
LA SALUD FÍSICA
Y EL BIENESTAR
EMOCIONAL, LA AYUDA
DE PROFESIONALES
DE LA SALUD
CAPACITADOS Y
EL CAMBIO EN EL
ESTILO DE VIDA SON
FUNDAMENTALES.
LA REFORMA EN
LOS HÁBITOS DE
ALIMENTACIÓN,
EJERCICIO Y DESCANSO,
ENTRE OTRAS
PRÁCTICAS, ALIADA
A LA CONFIANZA
EN DIOS, RESULTA
INDISPENSABLE PARA
VOLVER A EQUILIBRAR
LA SALUD (p. 212).
”

CONVIVENCIA PACÍFICA

Como ser una influencia positiva en el mundo virtual

MARCOS DE BENEDICTO

La tecnología digital ha revolucionado la sociedad, afectando la forma en que las personas se comunican, trabajan, compran, venden, aprenden, se relacionan, aman y se divierten. Desafortunadamente, también potenció la forma de odiar.

Aunque los comportamientos destructivos están en todas partes, Internet, con su anonimato y su capacidad para movilizar y polarizar a los grupos, amplifica la incivildad. El lenguaje y las actitudes en las redes sociales a menudo son groseros.

La violencia digital es real y puede tener graves impactos sobre la salud, causar aislamiento, dañar la reputación y afectar la vida laboral. La violencia virtual duele sin dejar marcas visibles, pero las cicatrices emocionales son profundas y duraderas.

En este escenario, algunos “filtros” pueden ayudar a regular las interacciones virtuales. La Biblia no es una App sobre cómo vivir digitalmente, pero sí tiene principios útiles frente a la violencia en línea.

1. Habla con la sabiduría de alguien que sabe que las palabras tienen poder. En el mundo virtual es esencial responder a los comentarios agresivos con calma y amabilidad, en lugar de contraatacar de manera más agresiva. Las palabras se pueden usar para herir y destruir o para sanar y edificar. Úsalas con cuidado.

- “La blanda respuesta calma la ira, pero la palabra áspera aumenta el furor” (Proverbios 15:1).
- “Deben ser rápidos para escuchar, lentos para hablar y lentos para enojarse” (Santiago 1:19, NTV).

2. Mantente firme en tus principios éticos. Nuestra conducta en Internet refleja quiénes somos fuera de ella. La verdadera revolución digital radica en humanizar las interacciones, fortalecer el respeto mutuo y convertir cada comentario en una oportunidad de aprendizaje.

- “Todo lo que quieran que los hombres les hagan, haganlo también ustedes a ellos” (Mateo 7:12).

- “No devuelvan mal por mal ni insulto por insulto. Al contrario, devuelvan bendición” (1 Pedro 3:9, DHH).

3. Sigue el camino de la integridad y la rectitud. En tiempos de violencia digital, la verdad es a veces la primera víctima. Es necesario transformar la justicia en un faro que ilumine el camino de la veracidad en medio de la oscuridad de la desinformación.

- “El Señor te ha declarado qué es lo bueno y qué pide de ti: solo practicar la justicia, amar la bondad y andar humildemente con tu Dios” (Miqueas 6:8).
- “Concéntrense en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello y todo lo admirable. Piensen en cosas excelentes y dignas de alabanza” (Filipenses 4:8, NTV).

4. Cultiva el amor por tu prójimo en tu corazón. En el entorno digital, el amor por los demás es el botón que convierte las conexiones virtuales en comunidades reales. Una parte significativa de este contenido cargado de odio puede contaminar nuestras mentes y corazones. Al llevar el amor al entorno digital, evitas que tu mente se envenene con el lenguaje y los memes de la violencia.

- “Ama a tu prójimo como a ti mismo” (Mateo 22:39, DHH).
- “El amor no hace mal al prójimo” (Romanos 13:10).

La violencia en el entorno digital es un espejo roto que refleja las sombras más oscuras de la humanidad, pero cada acto de bondad es un fragmento de luz que puede recomponer el conjunto.

MARCOS DE BENEDICTO, doctor en Ministerio por la Universidad Andrews. Es editor emérito de la CPB.

LA VIOLENCIA EN EL ENTORNO DIGITAL ES UN ESPEJO ROTO QUE REFLEJA LAS SOMBRAS MÁS OSCURAS DE LA HUMANIDAD, PERO CADA ACTO DE BONDAD ES UN FRAGMENTO DE LUZ QUE PUEDE RECOMPONER EL CONJUNTO.

CLAVES PARA USAR MEJOR TUS REDES SOCIALES



0012872

Este libro te invita a repensar el uso de las redes sociales y descubrir si esa felicidad es real. ¿Cómo evitar quedar “enREDado”? A través de ejemplos bíblicos, explora cómo alcanzar la verdadera felicidad que solo proviene de Dios, más allá de los “me gusta”. ¡Una lectura reveladora y oportuna!

 Pídelo en la librería más cercana

 (+54) 91121674305

 (+591) 71550457

 (+56) 968736112

 (+593) 967532559

 (+595) 984 883834

 Norte: (+51) 954176657 / Sur (+51) 965 371 454

 (+598) 23033404

Cómo superar el desafío de la hiperconexión



14020

LA TRAMPA DIGITAL

En la era digital, la conexión constante se ha convertido en una trampa. El uso excesivo de internet nos aleja de la realidad, afecta nuestras relaciones, nuestra salud mental y física, y nos impide vivir plenamente. Te invitamos a sumarte a la revolución digital responsable y a descubrir un nuevo modo de vivir.

 Pídelo en la librería más cercana



(+54) 91121674305



(+591) 71550457



(+56) 968736112



(+593) 967532559



(+595) 984 883834



Norte: (+51) 954176657 / Sur (+51) 965 371 454



(+598) 23033404

editorialaces.com



9 786313 051694