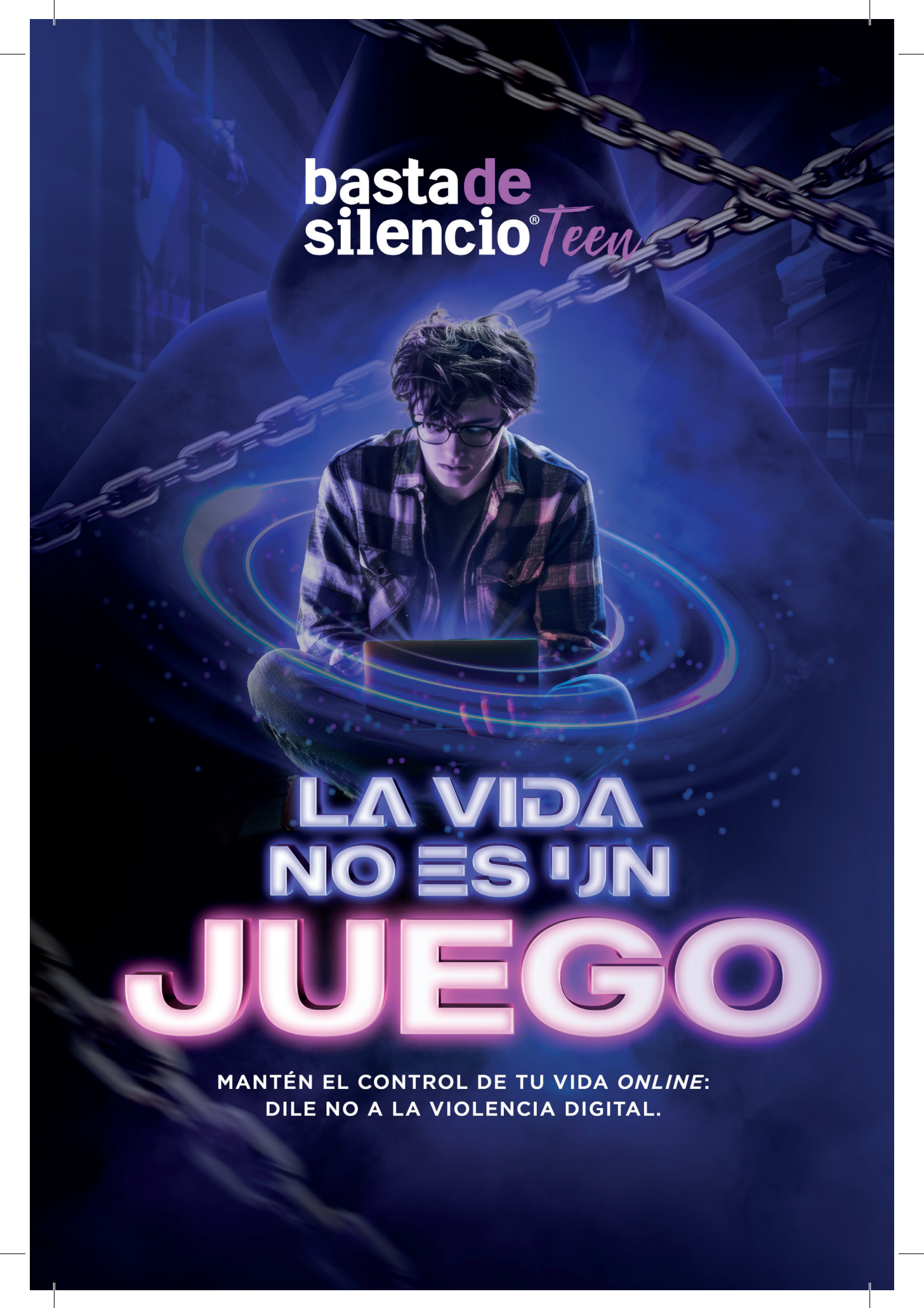




basta de
silencio[®] *Teen*

**LA VIDA
NO ES UN
JUEGO**

MANTÉN EL CONTROL DE TU VIDA *ONLINE*:
DILE NO A LA VIOLENCIA DIGITAL.

EDITORIAL



basta de silencio[®] Teen

Basta de silencio Teen: La vida no es un juego
Título del original: *Quebrando o silêncio*

Dirección: Eric E. Richter
Traducción: Denise Lehoux
Coordinadores: Denise Lopes, Paulo Ribeiros y Juan Vargas
Diseño: Jaime Costa y Giannina Osorio
Ilustración: Shutterstock - Freepik

Primera edición
© Ministerio de la Mujer de la Iglesia Adventista del Séptimo día, 2025.
© Asociación Casa Editora Sudamericana, 2025.
Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

Lopes, Denise

Basta de silencio teen: la vida no es un juego / Denise Lopes; Paulo Ribeiros; Juan Vargas / Director: Eric E. Richter. - 1ª ed. - Florida: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2025.
35 p. : 25 x 17 cm.

Traducción de: Denise Lehoux.
ISBN 978-631-305-186-1

1. Violencia. I. Ribeiros, Paulo II. Vargas, Juan III. Richter, Eric E., dir. IV. Lehoux, Denise, trad. V. Título.
CDD 158.1

Se terminó de imprimir el 4 de abril de 2025 en talleres propios (Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires. www.editorialaces.com). Tirada: 66.482.

Libro de edición argentina
IMPRESO EN ARGENTINA - PRINTED IN ARGENTINA

Prohibida 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.

—115588—

Basta de silencio es un proyecto educativo y de prevención contra el abuso y la violencia doméstica, promovido anualmente por la Iglesia Adventista del Séptimo Día en ocho países de Sudamérica (Argentina, Brasil, Bolivia, Chile, Ecuador, Paraguay, Perú y Uruguay) desde 2002.

La campaña se desarrolla durante todo el año, pero una de sus principales actividades siempre tiene lugar el cuarto sábado del mes de agosto. Este es el Día de Énfasis contra el Abuso y la Violencia, en el que se llevan a cabo marchas, foros, seminarios para padres, actos educativos contra la violencia y manifestaciones en toda Sudamérica.

Me imagino que naciste en la era digital y que aprovechas las facilidades que la tecnología proporciona, ¿no es así? ¿Te imaginas cómo sería el mundo sin celulares o sin internet? Sí, sería complicado. Creo también que cada año somos sorprendidos por las innovaciones que surgen, como los medios digitales y las facilidades que provee la inteligencia artificial. Sin embargo, es triste saber que no siempre se sale ganando, ya que muchas personas usan estas herramientas para agredir y generar violencia psicológica e incluso física. Hay personas que se esconden detrás de perfiles falsos y utilizan a los demás como piezas de un juego para su propia satisfacción, solo por el gusto de manipular, de tener poder o de vengarse.

No queremos que caigas en esta trampa. Por eso, la revista *Basta de silencio Teen* de este año tiene el objetivo de mantenerte alerta, de proponerte acciones de prevención y nuevas opciones de navegación y de llevarte a reflexionar en que, aunque a veces podamos ganar o perder algunas cosas en la vida, nuestra vida no es un juego.

La vida es un regalo que abrimos poco a poco. Es una "caja" de la que sacamos aquello que elegimos. No elijas jugar con la vida. Descubre la satisfacción y la felicidad de elegir vivir.

DENISE LOPES



BASTA DE SILENCIO 2025

EL JUEGO COMENZÓ

ADRIANA MORALES

Con el avance de la tecnología y la creciente presencia de las redes sociales en la vida cotidiana, la violencia digital se convirtió en una preocupación cada vez más importante. Este ambiente virtual, que antes parecía seguro y acogedor, se transformó en un espacio en el que prácticas como el acoso *online*, las *fake news* y los discursos de odio afectan a personas de todas las edades. Este artículo analiza la violencia digital y destaca la importancia de tomar decisiones conscientes y de autocuidado con el fin de protegerse.

¿QUÉ ES LA CIBERVIOLENCIA?

La ciberviolencia o violencia *online* ocurre cuando se utilizan las tecnologías digitales para agredir a una persona o a un grupo. ¿Ya le pasó esto a algún amigo o conocido tuyo? Así como cualquier otra forma de agresión, la ciberviolencia puede causar serios impactos psicológicos, emocionales, económicos e incluso perjudicar la reputación de alguien. En varios países, esta práctica ya es considerada un crimen.

Es fundamental conocer e identificar la violencia digital. Si estás enfrentando alguna situación así, busca ayuda, conversa con tus tutores o con alguien de confianza. Y si estas personas no pueden ayudarte, quizás sea porque no saben cómo enfrentar el problema. No te rindas. Insiste hasta que encuentres a alguien que pueda, junto a ti, romper ese ciclo de violencia. Recuerda que no estás solo. Siempre hay alguien dispuesto a ayudar.



Escanea el código QR para conocer los factores que contribuyen a la violencia digital.

Identifica las señales de la violencia digital para entender cómo puede afectar a las personas. Y si te das cuenta de que, por casualidad, estás siendo agresivo con alguien, reflexiona y cambia. Todos merecemos respeto y nunca sabemos los desafíos que los demás están enfrentando. Además, ¡todos somos hijos de Dios!

1 de cada 5

jóvenes ya faltó a la escuela debido a situaciones de *ciberbullying* y violencia.

“Más de un tercio de los jóvenes de 30 países sostiene que ha sido víctima de acoso en la red, y 1 de cada 5 ha faltado a la escuela debido a situaciones de ciberacoso y violencia. Las redes sociales más usadas —como Instagram, Snapchat, Twitter o Facebook— son un lugar común para el ciberacoso para 7 de cada 10 jóvenes”.

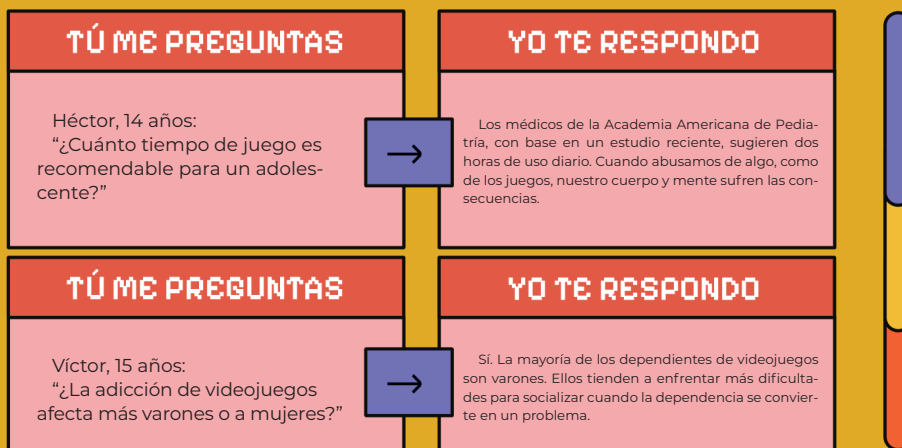
UNICEF
unicef.es/noticia/1-de-cada-3-jovenes-
dice-haber-sufrido-ciberacoso

LOS JUEGOS DIGITALES Y LA INFLUENCIA EN EL COMPORTAMIENTO



Los juegos digitales pueden influir en el desarrollo de comportamientos e incluso de actitudes violentas. Además, pueden moldear hábitos y patrones de interacción social. Aquí hay algunas preguntas para reflexionar sobre cómo estos juegos pueden afectar tu personalidad, tu libertad de elección y, sobre todo, tu felicidad.

TÚ ME PREGUNTAS	YO TE RESPONDO
Giuliana, 11 años: “¿Todos los juegos son malos?”	No, claro que no. Pero actualmente, ¿cuáles son los más populares? Generalmente, son los más violentos y adictivos. Aunque no todos los juegos sean perjudiciales, muchos adolescentes terminan jugando los más nocivos.
TÚ ME PREGUNTAS	YO TE RESPONDO
Lucas, 15 años: “¿Crees que los juegos nos alejan de la realidad?”	El abuso y la dependencia, ¡efectivamente nos alejan de la realidad! Nos vuelven más distraídos, dispersos y crean ilusiones. Todo depende del tiempo que le dedicamos a esta actividad. Mi sugerencia es que aproveches tu tiempo con amigos, que leas mucho y, ¡que aprendas cosas nuevas! No dejes que el juego limite tu experiencia en la vida real, que es rica y llena de oportunidades maravillosas para tocar, escuchar y aprender.
TÚ ME PREGUNTAS	YO TE RESPONDO
Matías, 17 años, y Melania, 16 años: “¿Cuáles son los juegos que más adicción generan?”	Los juegos que más adicción generan generalmente tienen el modelo <i>freemium</i> , gratuitos inicialmente, pero que después exigen pagos para avanzar de nivel o para competir. Este tipo de juegos puede generar una dependencia de la cual es difícil salir y que puede afectar nuestros hábitos diarios.



PENSANDO EN NUESTRAS ELECCIONES DIGITALES

No dejes que otra persona elija por ti los contenidos que consumes, pero recuerda que tus padres pueden ser grandes aliados para ayudarte a tomar decisiones más seguras y conscientes. Escoge siempre lo que te ayude a crecer en compasión, paz y felicidad. Recuerda que los contenidos violentos pueden alterar tu visión sobre el mundo e impactar en tu bienestar mental.

"Ante todo, cuida tus pensamientos porque ellos controlan tu vida" (Proverbios 4:23).

Además, no permitas que las redes sociales definan quién eres o quién debes ser. Dios nos conoce a cada uno profundamente. Ten cuidado con el uso excesivo de las redes sociales y de los juegos, ya que pueden causar dependencia y perjudicar tu salud mental.

"Tú hiciste todo mi ser, tanto mis sentimientos como mi cuerpo, desde que me hiciste tomar forma en el vientre de mi madre" (Salmos 139:13).

Por último, no cedas a la presión social para acosar virtualmente a un compañero ni permitas que te agredan a ti. Usa la compasión y la paciencia para comunicarte y, si eres víctima de agresión, pide ayuda a adultos responsables.

"Dios los amó y los eligió para que sean su pueblo santo. Por eso, vivan siempre con compasión, bondad, humildad, gentileza y paciencia" (Colosenses 3:12).

LAS ELECCIONES CONSCIENTES HACEN LA DIFERENCIA

Tomar decisiones conscientes en el ambiente digital puede transformar nuestra experiencia *online* e influir positivamente en la sociedad. Al optar por contenidos que promueven valores y bienestar, construimos un Internet más saludable para todos.

Que Dios te conceda cada vez más amor y paz y que te ayude a usar tus elecciones para promover un ambiente digital más seguro y acogedor para todos. El juego comenzó en la vida digital: que sea jugado con sabiduría y respeto.

Consejos de autocuidado sobre la ciberviolencia



LA VIDA NO ES UN JUEGO

KIMBERLY DIAS

Imagina una escuela en la que, detrás de las pantallas, los llamados “desafíos” y “likes” pueden convertirse en trampas. Aquello que comienza como una conversación tranquila o una simple broma se transforma en un ataque tan doloroso como un empujón en el pasillo. Esta es la realidad de muchos adolescentes que enfrentan *bullying* y violencia digital todos los días.

Por medio de mensajes, publicaciones y desafíos en las redes sociales, las agresiones afectan profundamente la autoestima y la salud mental y crean un ciclo de presión constante. Con frecuencia, las víctimas se ven obligadas a participar en lo mismo o incluso a reaccionar solas y en silencio.

En la era digital, en la que casi todo sucede a través del celular o de la computadora, el *bullying* migró hacia el ambiente *online* y se volvió más difícil de controlar o interrumpir. ¿El impacto de esto? El dolor de un comentario cruel, la vergüenza de un video expuesto sin consentimiento o el miedo frente a una amenaza virtual pueden marcar a una persona de por vida. Estas agresiones, aunque invisibles, son tan devastadoras como un golpe físico.

Con esto en mente, la serie *-10: La vida no es un juego*, disponible en la plataforma Feliz7Play, explora este universo

complejo y aterrador de la violencia digital. En la primera temporada, la trama reveló cómo la tecnología puede ser usada para manipular. Sus personajes eran adolescentes involucrados en un juego llamado -10, en el que debían realizar tareas peligrosas y humillantes mientras eran comandados por administradores anónimos. La serie alertó al público joven sobre los riesgos de involucrarse en “bromas” *online*, las cuales pueden esconder graves peligros.

Ahora, en la segunda temporada, el juego regresa aún más sombrío y amenazador. Los adolescentes enfrentan una nueva versión del desafío, con tareas más arriesgadas y con consecuencias que sobrepasan el mundo virtual y afectan sus vidas personales y sociales. ¿Lo más aterrador? Esta vez, el “juego” no solo coloca a los jugadores en peligro, sino también a quienes están a su alrededor. La serie profundiza la reflexión sobre cómo la violencia digital puede invadir todos los aspectos de la vida de una persona y comprometer incluso el ambiente familiar y las amistades.

Hay consejos que uno ya escuchó varias veces, pero que nunca viene mal recordar. Sí, estos hacen toda la diferencia, principalmente cuando queremos prevenir en nuestras vidas cualquier tipo de violencia digital.

¿CÓMO ENFRENTAR SITUACIONES DE VIOLENCIA DIGITAL?

Aquí hay algunos consejos que pueden ayudarte

1

CONVERSA CON ALGUIEN DE CONFIANZA

No enfrentes el problema tú solo. Convérsalo con un amigo, un profesor o un familiar. A veces, compartir lo que te está sucediendo puede brindarte apoyo y darte nuevas ideas para enfrentar la situación.

6

HAZ CAPTURA DE PANTALLA DE TODO

Siempre que sea posible, haz capturas de pantalla de las evidencias de los ataques virtuales. Esto puede ser útil si decides denunciar formalmente o involucrar autoridades.

2

NO ALIMENTES EL ODIIO

Responder al agresor o darles atención a los comentarios negativos puede empeorar la situación. En lugar de eso, intenta bloquear a la persona y evita interacciones que alimenten esa violencia.

7

ACTUALIZA LAS CONFIGURACIONES DE PRIVACIDAD

Revisa las configuraciones de privacidad en tus redes sociales. Define quién puede ver tus publicaciones y quién puede comunicarse contigo. Reduce la exposición a potenciales agresores.

3

TEN LA SEGURIDAD DE QUE LA CULPA NO ES TUYA

Ser víctima de cualquier tipo de violencia nunca es culpa de la persona que está siendo atacada. Nadie merece pasar por eso y no hay justificación para este tipo de comportamiento.

8

FORTALECE TU AUTOESTIMA

Involúcrate en actividades que fortalezcan tu confianza, como pasatiempos, deportes o proyectos creativos. Esto te ayudará a enfrentar los efectos emocionales de las agresiones *online*.

4

DENUNCIA

Las redes sociales ofrecen opciones para denunciar contenidos inapropiados o abusivos. No tengas miedo de usarlas. Lo más importante es que te sientas seguro(a) y protegido(a) en el ambiente virtual.

9

BUSCA AYUDA PROFESIONAL

Si el *bullying* digital está afectando tu salud mental, considera buscar apoyo de un psicólogo o consejero. Hablar con un profesional puede ayudarte a enfrentar mejor el estrés y la ansiedad que causan las agresiones.

5

INVIERTE EN RELACIONES OFFLINE

Estar cerca de personas que te apoyan fuera del mundo digital puede hacer toda la diferencia. Busca actividades y relaciones que te hagan sentir bien y que estén libres de la presión del mundo *online*.

10

RECUERDA QUE EL MUNDO ONLINE NO DEFINE QUIÉN ERES

Las redes sociales pueden distorsionar la realidad, pero tu valor como persona no depende de comentarios, *likes* ni opiniones de otras personas. Enfocarte en quién eres fuera del ambiente digital puede fortalecerte frente a esas situaciones.



¿ESTÁS REALMENTE SEGURO EN EL MUNDO ONLINE?

¡Descubre los secretos y peligros en la serie -10: La vida no es un juego! ¡Escanea el código QR y mírala ahora!



Test

¿ERES UN FAN O UN HATER EN INTERNET?

Escanea el código QR y descubre si tu perfil online es pasivo, fan o hater.



TRAMPA





¿En serio? ¿cómo empezó todo esto?



Hace algunos días estaba conversando con mis amigas por Internet y esta "chica" me escribió.



Empezó haciendo varias preguntas y dijo que mis amigas ya hablaban con ella.



Hija, jamás des información personal a personas en Internet, ¿ok?

Pero entonces me acordé de lo que tú y mamá siempre me dicen, que no responda con nada personal en Internet y que si veo cualquier cosa extraña les avise. ¡Y esto es bien extraño!

Hola, volví! Ayer no me respondiste :(Quieres ser mi amiga? Ya soy amiga de las chicas de la escuela... ¿Dónde vives? Puedes decirme, yo le pido a mi mamá que me lleve para jugar juntas.

...

Te gusta jugar? Tengo muchos juegos geniales en mi tableta.
Ya sé! Tengo un juego muy genial, tan especial que casi nadie lo puede ver. Que tal si vas al baño, ahí podría llamarte y mostrarte, para jugar juntas. Te parece?



Entonces decidí mostrarles esto, porque no conozco a esta chica y, ¿ella me pide que vaya al baño para mostrarme un juego?



Tranquila, hija. Vamos a descubrir quién es. Continuaremos la conversación. Vamos a hacer que nos llame y sabremos quién es realmente.

Tapamos la cámara para que no nos viera desde el principio y, ya en los primeros minutos, comenzó a hacer cosas inadecuadas.





JUVENTUD CONECTADA, HERIDA INVISIBLE

LEILA FORTES Y EMILY LUIZA

Vivimos más conectados que nunca. De los 8 billones de personas en el mundo, el 66 % utiliza la red mundial de computadoras. Solamente en 2024, más de 97 millones de nuevos usuarios comenzaron a adentrarse en el universo digital por medio de computadoras o teléfonos inteligentes, según el informe *Digital 2024: Global Overview Report*.¹

DE LA POBLACIÓN MUNDIAL,
EL **66%** UTILIZA
INTERNET

A pesar de que Internet ofrece muchas facilidades de autonomía, como el acceso rápido a la información y a las nuevas formas de aprendizaje y la posibilidad de compartir nuestra opinión, también nos expone a diversos problemas en las relaciones *online*. El anonimato, por ejemplo, ha favorecido el aumento de comportamientos agresivos y hostiles, ya que las personas se sienten menos responsables por sus actitudes.

El poema de Emily Luíza, de apenas 18 años, ilustra bien el impacto devastador del acoso digital:

“¿Qué debo hacer? Todo esto comenzó cuando abrí mis redes sociales y leí comentarios que me despreciaban por causa de una publicación, una foto mía sin filtros. Decían: ‘mátate’, ‘el suicidio es la solución’, ‘tápenme los ojos’. [...] Me encierro en mi cuarto oscuro, intentando entenderme mejor qué sentimiento tan oscuro Lo único que quería era vivir”.

La violencia digital, cuando se practica a través de comentarios negativos, *unfollow*, exclusión y persecución, puede generar ansiedad, depresión, aislamiento, dificultad de convivencia y hasta pensamientos suicidas.

Más allá de eso, el estrés continuo afecta nuestra rutina en el colegio, en las relaciones con otras personas e incluso la salud física, lo que puede provocar insomnio y problemas alimentarios.

Este tipo de violencia requiere que comprendamos la importancia de mantener una buena salud emocional. Entender quiénes somos y el valor que tenemos nos permite enfrentar mejor las agresiones que recibimos y, de esta manera, estar en un ambiente más equilibrado. El bienestar digital comienza cuando nos respetamos y aceptamos independientemente de la aprobación de los demás. Al fin y al cabo, las personas solo hablan de lo que tienen en su interior, ¡no de lo que verdaderamente eres!





CÓMO

ENFRENTAR

AL ENEMIGO



El aumento de la violencia digital está relacionado con la búsqueda de validación en las redes sociales, lo que lleva a muchos adolescentes y jóvenes a sentirse presionados para obtener *likes*, seguidores y comentarios positivos. El anonimato suele favorecer los comportamientos agresivos, ya que los agresores no se sienten responsables por las palabras que profieren. Un buen ejemplo de la literatura sobre nuestro debate es el libro *Normosis*, de Pierre Weill y Roberto Crema,² el cual alerta sobre la normalización de comportamientos destructivos como la violencia y el consumismo, e invitan a los lectores a cuestionar esa “normalidad” y a buscar una vida que valore la autenticidad, el crecimiento personal y la armonía interior en vez de someterse ciegamente a los patrones sociales impuestos.

Cuando alguien se destaca, ya sea por originalidad, creatividad o éxito, la reacción de algunos, lamentablemente, es intentar hundir a esa persona en vez de buscar su crecimiento. Es importante entender que, atacar a alguien para tener visibilidad u obtener *likes*, no lleva a la verdadera realización. Por el contrario, solo causa dolor en quien es atacado y revela la falta de autoestima del agresor.



La prevención de la violencia digital comienza con actitudes simples y poderosas, como mantener la privacidad *online*, ser cauteloso al interactuar con desconocidos y, principalmente, no dejarse llevar por la presión de tener la vida “perfecta” que las redes sociales imponen. Son consejos que, aunque parezcan un cliché, siempre es bueno recordar.

Además, es importante saber cómo comportarse cuando se observan actitudes de *bullying* digital. Es necesario denunciar las situaciones de abuso y buscar el apoyo de un adulto de confianza. El diálogo sobre seguridad digital debe ser constante, y la educación sobre la protección *online* es esencial para crear un ambiente virtual más seguro para todos.

PREVENIR LO PEOR

Internet es una herramienta poderosa que puede usarse para aprender, crecer y conectarse, pero es necesario estar consciente de los peligros que puede representar. Al enfocarnos en el autoconocimiento y en el respeto mutuo, construimos un ambiente digital más seguro y respetuoso. Rescatar esa esencia es el primer paso para construir una vida de valentía, autenticidad y amor verdadero, por nosotros mismos y por aquellos a quienes amamos.



“Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento”.

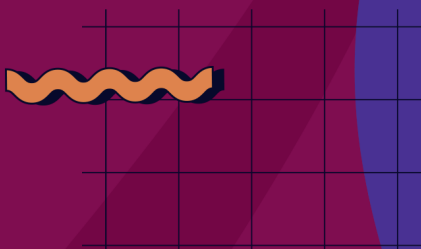
Eleanor Roosevelt



Referencias:

1 "Digital 2024: Global Overview Report". Disponible en: datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report.

2 Pierre Weil y Roberto Crema, *Normose: a patologia da normalidade* (Petrópolis: Vozes, 2014).



EFFECTOS DE LA

VIOL LEN CIA

La violencia digital afecta el aspecto psicológico de los individuos de forma tan profunda como la violencia física. La gran y cruel diferencia es que, en la esfera digital, las amenazas no tienen límites de tiempo y pueden surgir en cualquier momento. De esta forma intensifican el miedo, la ansiedad y el sentimiento de inseguridad.

EN EL AMBIENTE DIGITAL

CHRISTOFER WILLIAM PELLINI VALENÇO
LUCIANE PATRÍCIA HASSE GARCIA

Para comprender mejor los efectos de este tipo de violencia, es importante explorar cómo el cerebro humano procesa las emociones y las sensaciones y qué afecta nuestra respuesta a este tipo de agresión. Sustancias neuroquímicas, como la dopamina, la endorfina, la oxitocina, el cortisol y la serotonina desempeñan papeles específicos en esta dinámica.

LOS NEUROQUÍMICOS Y SUS FUNCIONES



DOPAMINA

Sustancia asociada a la motivación y la recompensa. Proporciona placer inmediato. Se libera especialmente en actividades que implican conquistar algo, formar vínculos, comer y sentirse aceptado.



ENDORFINA

Produce sensaciones de felicidad, calma y paz. Las endorfinas se liberan, generalmente, a través de ejercicios físicos y risas, y actúan para neutralizar la ansiedad, el estrés y el dolor.



OXITOCINA

Es conocida como el "neuroquímico del vínculo". Promueve sensaciones de amor y seguridad e incentiva la confianza y la proximidad con otras personas.



CORTISOL

Se libera en situaciones de peligro y prepara al organismo para "luchar o huir". En contextos de violencia digital, mantiene el nivel de estrés elevado sin permitir la posibilidad de una reacción física inmediata, lo que agrava el impacto emocional.



SEROTONINA

Promueve la alegría, el orgullo y la felicidad. Está asociada a las interacciones sociales saludables y a las actividades que apreciamos. Incentiva la búsqueda de experiencias positivas y la conquista del respeto.

IMPACTOS PSICOLÓGICOS Y FÍSICOS

La violencia digital desencadena reacciones emocionales intensas, pues el cerebro identifica una amenaza al bienestar y aumenta los niveles de cortisol para preparar al cuerpo para reaccionar. Como la amenaza es virtual, esa preparación no se disipa con respuestas físicas, como ocurriría frente a amenazas presenciales. Esto resulta en un estrés continuo.

La repetición constante de estos episodios puede llevar a trastornos como ansiedad, depresión, estrés postraumático e incluso afectar el autoconcepto, lo que puede desencadenar una baja autoestima y sentimientos de inadecuación y aislamiento. Tales condiciones pueden incentivar comportamientos de autolesión e incluso pensamientos suicidas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) resalta que la violencia digital aumenta significativamente el riesgo de suicidio, especialmente entre adolescentes. Los jóvenes que sufren *bullying* digital tienen el doble de posibilidades de desarrollar ideación suicida en comparación con los que no sufren tales abusos.

Las relaciones que generan ansiedad elevan los niveles de cortisol y estimulan el aislamiento. El uso indiscriminado de dispositivos digitales, especialmente de celulares, promueve una dependencia de dopamina que resulta en sentimientos de aburrimiento y falta de perspectiva cuando no se los utiliza. Este círculo vicioso lleva a los seres humanos a buscar nuevamente el mismo estímulo, y de esta manera se forma un patrón de dependencia.

Fuente adaptada de Shimi Kang, *Tecnología na infância: criando hábitos saudáveis para crianças em um mundo digital* (Melhoramentos, 2021).





IMPACTOS SOCIALES

Más allá de los daños psicológicos, la violencia digital trae consecuencias sociales. Es común que la víctima se aisle de amigos y familiares por vergüenza o miedo, y que se retire de su círculo de apoyo. Este aislamiento puede ser una señal precoz de sufrimiento y puede indicar que la persona está viviendo alguna forma de abuso *online*.

Prácticas como la cancelación, que involucra la exclusión y el linchamiento digital, están entre las formas más severas de violencia *online*. La cancelación ocurre cuando un grupo de personas expone y estigmatiza el perfil de alguien, muchas veces con el uso de opiniones fuera de contexto.

Este tipo de injusticia puede ir más allá del ambiente virtual y resultar en ataques presenciales, y de esta forma aumentar el sufrimiento de la víctima.

Para promover actitudes positivas con respecto a las relaciones presenciales y virtuales, es esencial que la persona esté rodeada de un buen círculo social. Amigos, padres y familiares deben salir de la posición de acusadores y jueces y adoptar una postura más empática y acogedora.

CÓMO PREVENIR Y ENFRENTAR LA VIOLENCIA DIGITAL



1 RED DE APOYO

Comunicación abierta: Mantén diálogos con familiares y amigos de confianza, comparte experiencias y busca orientación.

ONGs y organizaciones especializadas: Instituciones como SaferNet ofrecen orientación jurídica y psicológica para víctimas de violencia digital, además de asistencia para la seguridad *online*.

2 PRECAUCIONES CON RESPECTO A LA PRIVACIDAD

Evitar compartir fotos íntimas: Preserva las informaciones personales y las imágenes íntimas. Así evitarás situaciones incómodas en el futuro.

Seguridad de datos: Revisa las configuraciones de privacidad en las redes sociales y activa la autenticación en dos pasos para mayor protección en tu celular y en tu computadora.



3 MANEJO DE LAS EMOCIONES

Control de las emociones: evita responder a ataques movido por tus emociones, ya que esto puede empeorar la situación y dejarte más vulnerable.

La violencia digital puede parecer invisible, pero sus impactos son profundos y duraderos. Al adoptar medidas de protección, fortalecer las redes de apoyo y buscar ayuda, es posible enfrentar y superar los efectos de esta forma de violencia.

¡LA EDUCACIÓN DIGITAL ES FUNDAMENTAL!

No existe anonimato en Internet, ya sea que se utilice VPN o navegación anónima. Ten cuidado al depositar tu confianza en personas en el mundo *online*. Tu intimidad física y emocional es muy valiosa para ser divulgada, compartida o vendida.

Una vez que se comparten de forma *online*, esas imágenes pueden permanecer para siempre y podrán ser manipuladas por inteligencia artificial y comercializadas. Tú no eres un producto. No actúes como uno.

Cambia la felicidad eufórica (dopamina) por la felicidad plena (serotonina).

Cambia la ansiedad (cortisol) por los vínculos (oxitocina) y las risas (endorfina).

Tienes la decisión en tus manos. Estamos aquí para fomentar actitudes positivas y disminuir comportamientos nocivos.

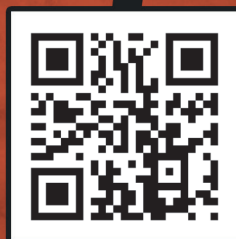
LUZ EN LA OSCURIDAD



El documental *Mi sol*, en sintonía con la canción del mismo nombre, reúne historias reales de personas profundamente impactadas por esta canción. Aborda temas como salud mental, miedos y sueños en cuanto al futuro, un futuro que se extiende más allá de un cuarto oscuro, un futuro que está allí afuera, donde hay luz y esperanza.

MÍRALO AHORA

Escanea el código QR y, ¡sumérgete en estas historias inspiradoras!



Más
allá de los

LIKES



KARYNE LIRA

Ella se arregla, ordena su rincón preferido del cuarto, ajusta la luz, se saca una *selfie* y comparte un “buen día” en las historias de Instagram. De esta manera comienza el día de muchos adolescentes en sus redes sociales. ¿Cuántos *likes* llegarán en los próximos minutos? ¿Será que alguien va a comentar?

Todos deseamos ser aceptados y aprobados. Tú lo deseas, yo lo deseo e incluso aquel jovencito que parece hacer de todo para que las personas se alejen de él. La forma en la que los otros reaccionan frente a nuestras acciones impacta profundamente en la construcción de nuestra propia idea sobre quienes somos. Por eso, desear aceptación es algo muy natural. Lo que no es natural es afrontar la expectativa de la reacción de las personas.

En el pasado, cuando no existían las redes sociales, nuestras experiencias de aprobación estaban enfocadas en una cantidad menor de personas (familia, profesores y compañeros de escuela, por ejemplo). Hoy, la situación es totalmente diferente.

Estudios indican que existe una relación entre la exposición a Internet y la insatisfacción con el propio cuerpo. Estos estudios también señalan a las redes sociales como un terreno fértil para el desarrollo del narcisismo.¹ ¡Necesitamos hablar sobre esto!





Patrones Irreales

Los medios audiovisuales en general siempre contribuyeron con la formación de patrones idealizados (e intangibles) en la mente humana. Incluso cuando solo existían los libros de romances (sin series de *streaming* o películas de Hollywood), los adolescentes y los jóvenes ya eran influenciados por ideas poco realistas. En el libro *La educación cristiana*, escrito en el siglo XIX, su autora Elena de White comenta

sobre el efecto perjudicial de los libros de romance en la mente de las mujeres. Ella dice que las lectoras “edifican castillos en el aire, y viven en un mundo irreal e imaginario”² y llegan a tener mucha dificultad para enfrentar las cosas prácticas de la vida real.

La necesidad de ser aceptados y aprobados nos lleva a la práctica de la comparación. Nos comparamos con los demás como una forma de evaluarnos para ver si somos lo suficientemente adecuados para ser aceptados y aprobados. ¿Entiendes el problema que esto conlleva? Las comparaciones se vuelven más posibles y perjudiciales en este tiempo en el que estamos apenas a un clic de la vida “maravillosa” que las personas comparten en las redes sociales.

El próximo paso es comenzar a conformarnos e imitar a aquellos con quienes nos comparamos. Y aquí muchas personas pierden algo lindo y especial que se llama “autenticidad”.

SALUD MENTAL EN RIESGO

La autenticidad se desarrolla cuando el ambiente en el que crecemos provee el espacio necesario para expresarnos y realizar actividades a nuestra manera, incluso cuando existan reglas en ese ambiente (pues todo ambiente saludable posee reglas). Pero con la ilusión que causan las redes sociales, parece haber un patrón ideal para todo: para el cuerpo, para las relaciones, para la forma de vestirse, para la manera de pensar, etc.

Consecuentemente, muchos, especialmente los más jóvenes, sufren de angustia, depresión, baja autoestima y distorsión de la propia imagen, entre

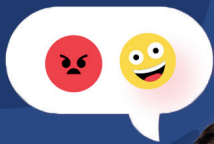
otros problemas de salud física y mental. Frente a esto, el uso moderado e inteligente de las redes sociales es cada vez más necesario. Una forma de hacer esto es usar las redes sociales por períodos de tiempo limitados y escoger con criterio a quién seguimos o qué miramos en Internet.

La satisfacción con la vida está mucho más allá de los *likes*. Solo podemos experimentarla cuando conocemos y aceptamos quiénes somos y cuáles son nuestros valores. Es así como nos volvemos aptos para resistir las presiones del mundo digital.

Referencias

1 K. S. Young y C. N. Abreu, *Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento* (Porto Alegre, RS: Artmed, 2019).

2 Elena de White, *La educación cristiana* (Florida: ACES, 2015), p. 35.



Galería de EMOCIONES



Entendiendo nuestras emociones en las redes con propósito

En esta actividad, vamos a reflexionar sobre cómo nos sentimos al interactuar en las redes sociales y sobre qué pueden enseñarnos estas emociones sobre nuestra relación con Dios, con los demás y con nosotros mismos. **El objetivo es entender mejor nuestras emociones basándonos en valores cristianos y que esto nos ayude a fortalecer nuestra fe y nuestro bienestar en las redes.**

INS TRUC CIONES

- 1 Lee cada situación y marca el emoji que más se acerca a lo que sientes.
- 2 Piensa en el motivo de esa emoción y, al lado del emoji, escribe una palabra o versículo que te inspire a enfrentar mejor esa situación.
- 3 Finalmente, usa las reflexiones para descubrir cómo hacer que tus interacciones sean más saludables y llenas de propósito.

SITUACIÓN ONLINE	EMOTICONES/EMOJIS DISPONIBLES	MARCA EL EMOJI QUE REPRESENTA TU EMOCIÓN	PALABRA/VERSÍCULO QUE TE INSPIRA
Recibir likes en una publicación	 FELIZ	 SATISFECHO	 INDIFERENTE
Leer un comentario negativo	 TRISTE	 IRRITADO	 DECEPCIONADO
Ver publicaciones inspiradoras	 MOTIVADO	 FELIZ	 SORPRENDIDO
No recibir respuesta en un mensaje	 MOLESTO	 CONFUSO	 INDIFERENTE
Ser etiquetado en una foto sin tu permiso	 INCÓMODO	 IRRITADO	 AVERGONZADO
Ver amigos reunidos sin ti	 EXCLUIDO	 INDIFERENTE	 FELIZ POR ELLOS
Recibir un mensaje de apoyo	 AGRADECIDO	 EMOCIONADO	 RECONFORTADO
Ver publicaciones que parecen "perfectas"	 INDIFERENTE	 TRISTE	 INSEGURO



Esta galería de emociones va más allá de analizar lo que sentimos. Es una oportunidad de construir una relación saludable con el mundo digital y colocar a Cristo en el centro.

IDENTIFICA TUS VALORES: ¿Qué emociones se repitieron? Esas reacciones, ¿están de acuerdo con lo que Jesús enseñó sobre amor, paz y aceptación? Si no es así, ¿cómo puedes sentirte más confiado y en paz en la presencia de Dios mientras usas las redes?

PRACTICA LA GRATITUD Y EL AUTOCUIDADO: Reserva un momento para agradecer por algo bueno que las redes te hayan dejado. Recuerda que tu valor no viene de los *likes* o de los comentarios, sino de la presencia de Dios en tu vida. “No vivan según el modelo de este mundo. Mejor dejen que Dios transforme su vida con una nueva manera de pensar” (Romanos 12:2).

CULTIVA BUENAS RELACIONES: ¿Cómo puedes usar las redes para esparcir amor, respeto y empatía? Piensa en formas de transformar tus emociones en publicaciones positivas que inspiren a tus amigos a reflexionar en el carácter de Cristo.

BUSCA CONSEJOS EN LA BIBLIA: Lee este versículo: “Ante todo, cuida tus pensamientos porque ellos controlan tu vida” (Proverbios 4:23). Reflexiona sobre cómo este texto bíblico puede guiar tus interacciones y ayudar a fortalecer tu corazón.



ALERTA DIGI TAL

CARLISE BULATI

Como vimos en otros textos, la tecnología —especialmente Internet— forma parte de tu día a día, adolescente. Por esto, es fundamental que conversemos sobre cómo tú y tus amigos pueden protegerse en este universo digital. Aunque Internet sea una herramienta increíble, también presenta desafíos únicos para quien está en pleno crecimiento. Esto destaca la importancia de principios como el respeto, la igualdad y los derechos esenciales, incluso la no discriminación y el derecho al desarrollo saludable.

**PROTÉGETE
EN EL
UNIVERSO
DIGITAL.**

Estar conectado puede exponer a la gente a contenidos que no siempre son buenos para nuestra salud y, a veces, puede colocarnos en situaciones de violencia digital, ya sea al incentivar comportamientos malos o al convertirnos en víctimas de ellos. Aquí te dejamos algunos consejos para usar Internet de forma más segura.

1. EDUCACIÓN DIGITAL Y DIÁLOGO ABIERTO CON LA FAMILIA

Conversar con tus padres o tutores sobre lo que sucede de forma *online* hace toda la diferencia. A medida que creces, obtienes más libertad en Internet, pero es importante que esta venga de la mano con la seguridad y la responsabilidad. Intercambiar ideas y pedir consejos ayuda a entender cómo evitar problemas y a usar Internet de la manera correcta.

2. CELULARES Y PANTALLAS EN LAS ESCUELAS

Una investigación de 2024, hecha por la fundación *Futuros digitales para niños*, junto con la Facultad de Economía de Londres,¹ mostró cómo los diferentes países se ocupan del uso de los celulares en las escuelas. En Inglaterra, las escuelas que restringieron

el uso de celulares tuvieron resultados muy positivos. En Colombia, cada escuela crea sus reglas. En Brasil, una ley de enero de 2025 prohibió el uso de celulares a los alumnos del nivel básico durante las clases, los recreos y los intervalos, salvo para fines pedagógicos o necesidades específicas. ¿Cuál es el objetivo de todos estos países? Encontrar un equilibrio que proteja la salud y el aprendizaje de quien estudia.

3. CUIDADO CON EL “SHARENTING”

¿Ya escuchaste este término? Se refiere a cuando los padres publican demasiado sobre sus hijos en las redes sociales. El problema es que esto puede exponer informaciones que personas malintencionadas pueden usar. Vale la pena conversar sobre esto con tu familia y pensar en qué es saludable compartir de forma *online*.

4. USO RESPONSABLE DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA)

La IA está en todos lados: en los algoritmos de las redes sociales, en las aplicaciones que usamos e incluso en los juegos. Pero ¿sabías que no siempre se recuerda a los adolescentes y a los niños en las discusiones sobre cómo la IA debe usarse? La UNICEF llamó la atención sobre esto, porque la IA puede impactar directamente sobre nosotros. Estar atento y aprender más sobre este tema es una forma de entender cómo afecta nuestra vida y qué puedes hacer para enfrentarlo mejor.



Como siempre estás conectado y transitas una etapa de desarrollo, tienes un gran desafío: quedas expuesto a *influencers* y celebridades que construyen sus carreras con base en la popularidad y en la cantidad de *likes*. Esto termina creando una presión y una comparación constante, lo que puede causar inseguridad y ansiedad y, muchas veces, ni nos damos cuenta de cuánto tiempo pasamos en las redes.

Otro punto es el diseño persuasivo de las plataformas, el cual te “atrapa” en la pantalla. Las redes sociales y otras plataformas utilizan *feeds* infinitos para que el contenido nunca se termine y siempre tenga algo nuevo para dejarte interesado. ¿Será que es coincidencia? ¿O será que fue pensado para que estés todo el tiempo conectado?

Al considerar todo esto, es esencial garantizar la integridad física y mental de los jóvenes en las redes. La Convención sobre los Derechos de los Niños, en el Comentario General N° 25, artículo 96, declara que “Los Estados partes

deben establecer normas para evitar los daños conocidos y tener en cuenta de forma proactiva las nuevas investigaciones y pruebas en el sector de la salud pública a fin de evitar la difusión de información errónea y de materiales y servicios que puedan dañar la salud mental o física de los niños. También puede ser necesario adoptar medidas para prevenir cualquier participación perjudicial en juegos digitales o en las redes sociales, por ejemplo reglamentaciones que prohíban los programas digitales que menoscaben el desarrollo y los derechos de los niños”.²

Para cerrar esta conversación, debes saber que el uso de las nuevas tecnologías es parte de tu día a día, todo el día. Pero lo más importante es que nunca te olvides que cuidar tu salud física y mental, así como la de los demás, debe ser una prioridad. Al fin y al cabo, ¡la seguridad de todos es lo que realmente importa!

¡Quédate siempre atento, en alerta digital!



Referencias

1 Miriam Rahali, et al., "Smartphone policies in schools: What does the evidence say?". Disponible en: eprints.lse.ac.uk/125554/1/Smartphone_policies_in_schools_Rahali_et_al_2024_002.pdf

2 Comité de los Derechos del Niño, "Observación general núm. 25 (2021) relativa a los derechos de los niños en relación con el entorno digital". Disponible en: platformaoinfancia.org/wp-content/uploads/2021/09/observacion-general-25-relativa-a-los-derechos-de-los-ninos-en-relacion-con-el-entorno-digital.pdf

AMENAZA IDENTIFICADA

¿Sabes cuándo estás en peligro en internet?

OBJETIVO: Evaluar tu conocimiento y habilidad para identificar situaciones peligrosas en el mundo online y tomar decisiones seguras. Este quiz está basado en escenarios realistas que incentivan una visión crítica sobre comportamientos en las redes sociales.

1 Observas que a una compañera de la escuela la están ridiculizando en un grupo de mensajes. Diariamente, comparten fotos de ella con comentarios negativos. ¿Qué harías?

- A) Ignoras la situación, pues no fuiste tú quien comenzó y no quieres involucrarte.
- B) Sales del grupo y hablas con un profesor o adulto de confianza.
- C) Confrontas directamente a tus compañeros en el grupo para que paren.

2 Ves una publicación viral en una red social que dice que una enfermedad grave está esparciéndose en tu ciudad. En los comentarios, muchos están alarmados y también comparten la publicación, pero no hay informaciones oficiales. ¿Qué harías?

- A) Compartes para "alertar" a tus seguidores, pues es mejor prevenir que lamentar.
- B) Verificas en fuentes confiables, como sitios web de noticias y autoridades locales.
- C) Comentas en la publicación y preguntas si alguien tiene fuentes confiables sobre el tema.

3 En un momento difícil, recibes un mensaje de una persona desconocida que dice que "entiende lo que estás pasando" y que te ofrece apoyo, pero te pide informaciones personales para "ayudarte mejor". ¿Cómo reaccionarías?

- A) Respondes con desconfianza, sin brindar informaciones personales y bloqueas a la persona.
- B) Le cuentas sobre tus problemas, pero evitas darle detalles personales.
- C) La bloqueas inmediatamente, pues sabes que el apoyo emocional verdadero debe venir de personas que conoces.

4 Percibes que un amigo con el que estás compartió la localización de ambos en tiempo real en una red social sin avisarte. ¿Qué haces?

- A) No te preocupas. Después de todo, solo se están divirtiendo.
- B) Le pides que elimine la publicación y conversas con él sobre la importancia de no compartir ubicaciones sin autorización.
- C) Ignoras la situación, pero tienes más cuidado la próxima vez.

5 En un juego online, un jugador amenaza y manipula a otros para cumplir desafíos arriesgados. Se impone como "líder" y dice que, si no cumplen con las tareas, serán excluidos y ridiculizados. ¿Cómo actuarías?

- A) Sales del juego y reportas al jugador frente a los administradores de la plataforma.
- B) Confrontas al jugador y le pides que pare de manipular al grupo.
- C) Observas sin intervenir. Después de todo, tú no eres el objetivo.



RESPUESTAS

Pregunta 1: alternativa B

Incluso cuando no participas te estás involucrando, ya que el silencio es una forma de consentimiento. Buscar a un adulto de confianza puede ayudar a resolver la situación de forma segura y a apoyar a la víctima.

Pregunta 2: alternativa B

Antes de compartir informaciones que puedan causar pánico, es esencial verificar su veracidad. Las *fake news* pueden tener consecuencias serias como desinformación y riesgos para la salud pública.

Pregunta 3: alternativa A

Personas malintencionadas pueden intentar manipular tus emociones en momentos de vulnerabilidad. Nunca brindes informaciones personales a desconocidos. Busca el apoyo de personas de confianza.

Pregunta 4: alternativa B

Compartir tu ubicación en tiempo real puede comprometer tu seguridad. Es importante conversar con tus amigos sobre la importancia de mantener la privacidad y así protegerse mutuamente.

Pregunta 5: alternativa A

Las amenazas y las manipulaciones online son formas de *cyberbullying*. Reportar comportamientos abusivos ayuda a protegerte a ti y a otras personas. Recuerda que la seguridad en el ambiente virtual es responsabilidad de todos.

RESULTADO Y PUNTUACIÓN

0-2 aciertos: ¡Atención! Puedes estar en riesgo en el mundo digital. ¡Aprende más sobre seguridad online para protegerte!

3-4 aciertos: ¡Estás bien alertado! Ya reconoces algunas amenazas digitales, pero es importante profundizar tu conocimiento.

5 aciertos: ¡Experto digital! Felicitaciones, tienes una excelente percepción y estás preparado(a) para enfrentar las amenazas en el ambiente digital.

MENSAJE FINAL

¡Felicitades por concluir el test! Recuerda que el conocimiento es poder. Mientras más sepas, más seguro(a) estarás en el ambiente online.



POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL SOLTAR LA PALANQUITA?

→ JUAN VARGAS

Imagina que eres un ratoncito de laboratorio. En serio, piensa en esto por un momento. Estás en una jaula pequeña con paredes de metal y un piso frío. En el centro de la jaula, algo te llama la atención: una palanquita. Curioso como cualquier ratón lo sería, te acercas y la accionas. ¡Puf! De repente, tu cerebro explota en una onda de placer, en una sensación increíble que nunca habías sentido antes. ¿Y entonces? ¿Qué haces? La accionas una y otra vez hasta que todo lo demás pierde importancia: comer, dormir y explorar. Solo quieres más de aquella sensación increíble.

Esta escena no es solo imaginación. Fue un experimento real llevado a cabo por científicos. Estos descubrieron que en el cerebro existen sustancias que estimulan nuestra sensación de placer y recompensa. Es como un premio que el cerebro te da siempre que haces algo que considera "genial". Cuando comes chocolate, pasas de nivel en un videojuego o consigues *likes* en una foto, allí está la dopamina diciéndote: "Bien, ¡hazlo de nuevo!"

¿POR QUÉ LAS PANTALLAS NOS ATRAPAN TANTO?

¿Sabías que tu cerebro es adicto a las novedades? Y adivina quién está detrás de esto. Sí, ¡la dopamina! Pero hay un detalle. Se dispara con más intensidad cuando hay algún misterio o algo nuevo para descubrir. ¿Quieres saber cómo funciona?

Imagina que estás jugando en el celular o en red. Necesitas pasar de nivel, pero para eso tienes que encontrar un camino secreto o realizar una misión misteriosa. Mientras imaginas lo que va a suceder, tu cerebro ya está trabajando a todo vapor y libera dopamina. Este "combustible" da una sensación tan agradable que hace que no quieras parar de jugar.

Ahora, piensa en las redes sociales. Solo el simple hecho de deslizarse por la pantalla hacia

abajo crea una expectativa en tu cerebro. "¿Qué vendrá después? ¿Algo gracioso? ¿Una noticia impactante? ¿Un nuevo mensaje?" Cada descubrimiento, aunque pequeño, activa el mismo sistema de placer. Y antes de que te des cuenta, estás atrapado allí, deslizándote por el *feed* durante horas.

Esta búsqueda incesante por el próximo clic, la próxima publicación o el próximo nivel del juego es como apretar aquella palanquita del ratón en el laboratorio. Solo que, en tu caso, es el celular, el videojuego o la computadora. Y, sin darte cuenta, puedes cambiar cosas importantes de la vida, como pasar tiempo con amigos, estudiar, hacer ejercicios o incluso disfrutar de tiempo con Dios, por algo que te atrapa y parece irresistible.

Y AHORA, ¿QUÉ HACÉO?

Primero, debes entender que no estás solo en esto. Todo el mundo, en algún momento, sintió el peso de estar pegado a las pantallas. El secreto es buscar el equilibrio y poner en práctica algunos consejos simples y prácticos que ya debes haber leído en esta revista, pero que necesitamos reforzar.

1

DEFINE LÍMITES

Establece horarios para usar el celular y respeta momentos *offline* durante las comidas, antes de dormir o al pasar tiempo en familia.

2

HAZ UN DETOX DIGITAL

¿Qué te parece pasar algunas horas o incluso un día entero sin el celular? Usa ese tiempo para reconectarte con el mundo real y con las personas a tu alrededor.

3

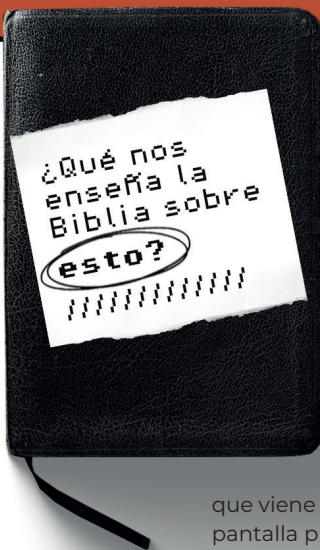
REDESCUBRE PLACERES SIMPLES

Aprende algo nuevo, como tocar un instrumento, andar en patineta, pintar, jugar a la pelota con los amigos, participar del Club de Conquistadores.

4

BUSCA A DIOS

Pasa más tiempo con él. Lee la Biblia, ora y escucha alguna música que te conecte con el Creador. Vas a descubrir que esta conexión trae un tipo de paz y alegría que ninguna pantalla puede ofrecerte.



Jesús dijo algo muy fuerte en Mateo 6:21: “Pues donde esté tu tesoro, allí estará tu corazón”. Si nuestras prioridades están en cosas pasajeras, como las pantallas, podemos terminar dejando de lado lo que realmente nos importa.

Y hay más, en Juan 10:10, Jesús nos recordó que vino para darnos vida y vida en abundancia. Pero esa vida llena de propósito y alegría no está en los *likes*, los memes o los niveles superados. Está en vivir relaciones reales con las personas a nuestro alrededor y, principalmente, en caminar con Dios y descubrir el plan increíble que tiene para nosotros.

Es verdad que la dopamina puede ser poderosa, pero ¿sabes lo que es aún más poderoso? ¡Tú! Cuando busques equilibrio y coloques a Dios en primer lugar, percibirás que la alegría que viene de Dios es mayor y más duradera que cualquier placer que una pantalla pueda ofrecerte.

**¿QUÉ TE
PARECE DAR
EL PRIMER
PASO HOY?**

Sal de tu celular, conversa con alguien, aprovecha el día y, sobre todo, conéctate con Dios. La mejor palanquita que puedes accionar es la que activa la vida de verdad, aquella vida que Dios preparó para ti.

¡EL FUTURO DIGITAL YA LLEGÓ!

PAULO RIBEIRO

El futuro digital ya no es algo distante. Ya comenzó y, mientras lees esta conversación, hay gente en todo el mundo creando tecnologías que van, de una forma u otra, a formar parte de nuestra vida. Inteligencia artificial (IA), realidad aumentada (AR), realidad virtual (VR), juegos inmersivos... Todo esto que parecía algo de ciencia ficción ya es parte de la realidad.

Innovaciones tecnológicas en evolución

Incluso con tantas novedades estamos al inicio de esta revolución. Un ejemplo son los juegos digitales. Antes, eran solo una forma de diversión. Ahora, con la realidad virtual, se crean mundos tan realistas que parecen estar al alcance de la mano. Otra tecnología que está revolucionando todo es la inteligencia artificial. No solo optimiza nuestro tiempo, sino que también crea imágenes, textos, videos y mucho más.

Ah, y un dato que impresiona: investigaciones señalan que el mercado de la realidad aumentada y virtual puede pasar los 1.5 trillones de dólares para el 2030.¹ Es más, según la consultora McKinsey & Company, para ese momento el 70 % de las empresas usarán la IA a gran escala.² ¡Eso es innovación y creatividad al máximo!

Herramientas digitales. Crear, innovar e influenciar

Con las herramientas digitales, puedes hacer mucho más que jugar o pasar tiempo en las redes sociales. Puedes crear un juego educativo que enseñe buenos valores o armar un proyecto que acerque a las personas a Dios.

El ambiente digital tiene mucho que ver con la creatividad y el impacto positivo. Según la PwC, una multinacional de consultoría y auditoría de empresas, la inteligencia artificial estará aún más presente en nuestro día a día y nos ayudará a aprender y colaborar de formas que ni imaginamos.³

Oportunidades y desafíos

Claro, con tanta tecnología, vienen los desafíos. ¿Cómo usar herramientas como el metaverso para el bien? ¿Cómo evitar trampas como el aislamiento o el uso exagerado de las redes sociales? Aquí entra la responsabilidad de cada uno. La libertad del ambiente digital exige sabiduría. Cada publicación, conversación o contenido que creas puede ser una oportunidad para hacer la diferencia y amparar a quienes lo necesitan.

RECUERDA

Puedes ser luz en el mundo digital. Como vimos en otros textos de esta revista, muchas personas enfrentan dificultades en las redes. ¿Que te parece ser esa mano amiga que ofrece ayuda?



HAZ LA DIFERENCIA EN EL FUTURO DIGITAL

La Biblia nos recuerda lo siguiente: “Ustedes son la luz que alumbrará al mundo. Una ciudad que está en un monte no se puede esconder” (Mateo 5:14). Con el mundo digital creciendo tanto, tenemos una oportunidad única para ser ejemplos y esparcir el bien.

Entonces, ¡aprovecha! Usa las tecnologías para crear, ayudar e influenciar positivamente. Cada interacción puede ser una chance de mostrar el amor y las enseñanzas de Cristo.

El futuro ya llegó y está esperando ser moldeado por ti.

Y ya que hablamos de metaverso, quiero sugerirte uno muy genial que fue creado para contribuir y hacer el bien a muchas personas.



Referencias

1 João Victor Lucas. "10 Tendências que Vão Moldar a Indústria de Entretenimento: O Que Esperar nos Próximos Anos". Disponible en: tendenciascentrais.com.br/2023/09/10-tendencias-que-vao-moldar-industria.html.

2 James Manyika, et al., "Jobs lost, jobs gained: What the future of work will mean for jobs, skills, and wages". Disponible en: mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/jobs-lost-jobs-gained-what-the-future-of-work-will-mean-for-jobs-skills-and-wages.

3 PwC. "Barómetro de empleos de inteligencia artificial 2024". Disponible en: pwc.com.br/pt/estudos/servicos/consultoria-negocios/2024/barometro-de-empleos-de-ia.html.

¿FIN DEL JUEGO?

DENISE LOPES

Todo juego genera emociones que pueden variar entre alegría y tristeza, euforia y desánimo, calma y rabia. Esto sucede porque hay un flujo muy intenso de hormonas que son liberadas a cada instante.

Se parece a tu vida, ¿no es así? En el día a día, hay momentos en los que todo está bien, otros en los que no tanto y a veces te sientes pésimo. Está todo bien con eso. Después de todo, en la adolescencia vivimos una verdadera ebullición de hormonas y emociones. Todos sentimos eso. Pero esta semejanza con los juegos no significa que tu vida sea un juego. Por más que se haga esta comparación con lo virtual y se encuentren algunas semejanzas, ¡vivimos lo que es real!

Todo bien, yo sé que la IA convirtió casi que en real lo que es virtual, que hay posibilidad de jugar hasta la “*second life*”, experimentar el “multiverso y el meta-verso”, pero la vida de verdad no te da esas posibilidades. Tú eres un ser único, con una vida única que depende exclusivamente de tus decisiones.

En la vida, las decisiones no tienen un botón de “recomenzar” o de “desahacer”. Las elecciones y acciones tienen consecuencias reales y duraderas. Esto es lo que vuelve la vida tan especial y significativa, pero exige responsabilidad.

Podemos quedarnos esperando *likes* en las redes, pero recuerda que es la manera en la que te relacionas en el día a día con las personas reales lo que va a traer alegría y va a contribuir a tu felicidad, y que son las decisiones que tomas a cada momento las que trazarán tu crecimiento y tu destino.



Nivel 10

DESAFÍO FINAL

La vida no es un juego

¡Felicitaciones por llegar al último nivel de esta revista!

Ahora es tiempo de colocar en práctica lo que aprendiste, por eso, aquí va un desafío para ti. Acá abajo hay un acróstico (significa usar las letras de una palabra para formar otras palabras) con la siguiente frase: "La vida no es un juego". Tu misión es completarlo con palabras relacionadas a los temas que exploramos hasta aquí.

CÓMO FUNCIONA:

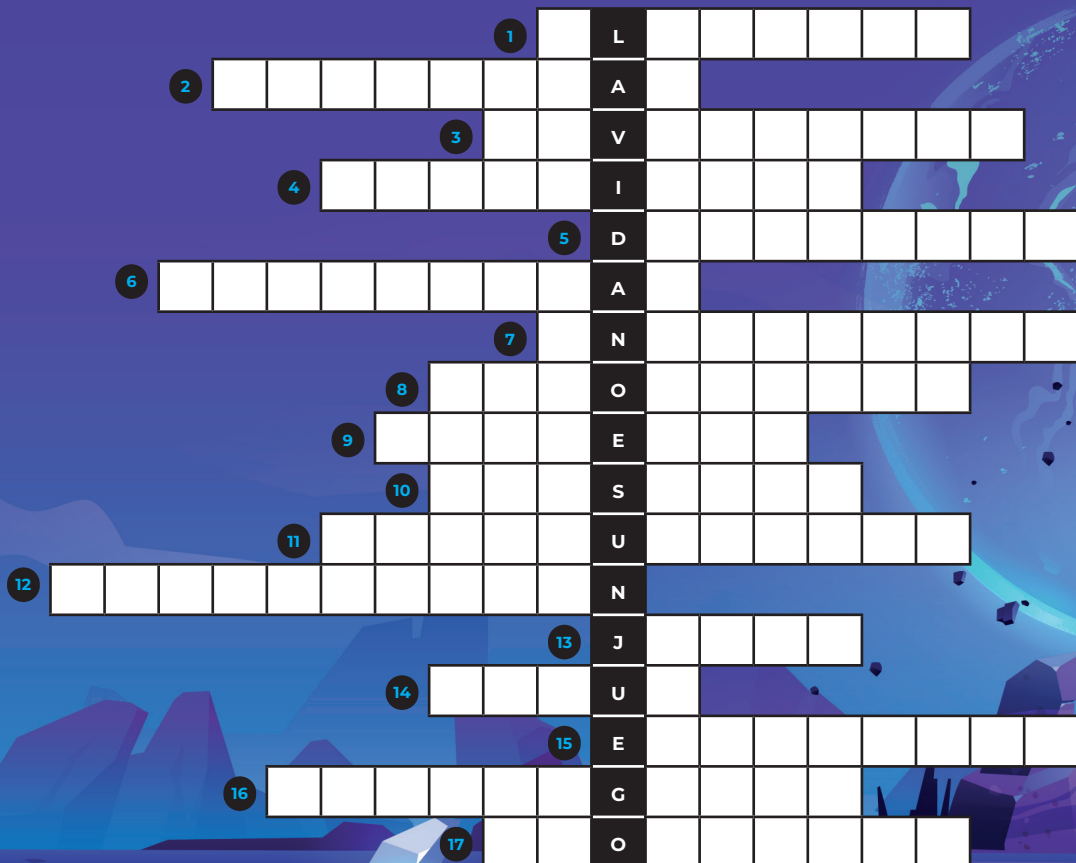
-Lee atentamente las 17 oraciones abajo. Cada una está relacionada con una palabra del acróstico.

-Busca las palabras en la sopa de letras. Pueden estar escondidas en todas las direcciones (de arriba a abajo, de abajo a arriba, en diagonal, de izquierda a derecha, o al contrario).

-Después de encontrar la palabra, escríbela en el espacio correspondiente en el acróstico.

Ah, un consejo: Las palabras en la sopa de letras y las oraciones tienen mucho que ver con la idea de que "la vida no es un juego". Por eso, ¡presta atención a los mensajes para completar este nivel con éxito!

¿Estás listo para el desafío? ¡Buen juego!



1. ¿Qué debemos hacer para no alimentar a un *hater*?
2. Actitud para no enfrentar en soledad una situación y para encontrar apoyo.
3. Las agresiones que causa la violencia en el mundo digital, aunque pueden ser tan dolorosas como un golpe físico, muchas veces son...
4. Tipo de decisión en la que optas por contenidos que promueven valores y bienestar.
5. Lo que debe hacerse con contenidos inapropiados.
6. Configuración que al activarse limita tu sobreexposición en las redes sociales y preserva tu información personal
7. Una de las principales consecuencias de las redes sociales. Puede cambiar comportamientos.
8. Lo que el *bullying* destruye en una persona
9. Consecuencia de juegos y comunicaciones virtuales, que eleva el nivel del cortisol, estimula el aislamiento y quita la paz.
10. Recomendaciones o sugerencias que escuchamos muchas veces para protegernos en el mundo digital.
11. Actitud de otras personas que no debe aceptarse ya que impide que pensemos por nosotros mismos.
12. Actitud que muchos tienen al navegar en las redes sociales y que perjudica la salud emocional porque nos hace pensar que la vida propia es peor que la de los demás.
13. La vida no es un...
14. Lo que se afecta, tanto mental como físicamente, por el uso excesivo de las redes sociales, la dependencia a las mismas y las situaciones de violencia en el entorno digital.
15. Lo que todos necesitamos para no ser víctimas o incluso agresores en las redes sociales. Algo que está vinculado al conocimiento y al comportamiento.
16. Cómo debería ser nuestra actitud a la hora de publicar. Podemos desarrollarla.
17. Lo que no queremos en las redes, tanto en el aspecto psicológico como en el físico y en el social.

D	Y	D	E	A	O	P	K	S	T	A	P	Z	R	O	I	U	L
A	U	C	U	M	G	H	T	C	D	N	F	Q	D	X	E	T	I
D	K	O	I	I	I	M	U	N	M	S	F	J	D	U	Q	B	N
I	P	N	N	T	N	A	I	O	S	I	S	U	J	E	L	Ñ	V
C	R	V	L	S	F	N	G	I	D	E	Q	E	V	D	E	A	I
A	A	E	L	E	L	I	J	C	Q	D	O	G	I	E	T	J	S
V	E	R	K	O	U	P	N	A	Ñ	A	M	O	O	N	N	S	I
I	U	S	S	T	E	U	R	R	F	D	G	I	L	U	E	R	B
R	Q	A	O	U	N	L	Q	A	K	L	B	X	E	N	G	K	L
P	O	R	J	A	C	A	Y	P	B	J	X	W	N	C	I	A	E
E	L	L	E	C	I	C	H	M	A	R	H	T	C	I	L	A	S
O	B	G	S	I	A	I	V	O	X	P	O	H	I	A	E	U	E
M	P	J	N	E	G	O	K	C	V	J	I	P	A	R	T	L	T
T	Q	M	O	E	W	N	F	E	T	N	E	I	C	S	N	O	C
R	M	Z	C	J	N	O	I	C	A	C	U	D	E	Q	I	N	M

¡Fin del juego!

Esta revista puede ser el fin de un juego de ideas y de información, pero también debe ser el comienzo de una nueva fase en tu vida real y digital.

Respuestas:
 (1) Bloquear (2) Conversar (3) Invisibles (4) Consciente
 (5) Denunciar (6) Privacidad (7) Influencia (8) Autoestima
 (9) Ansiedad (10) Consejos (11) Manipulación (12) Comp-
 ración (13) Juego (14) Salud (15) Educación (16) Inteligente
 (17) Violencia

BASTA DE SILENCIO

Si ya sufriste abuso o sabes de algo sobre cualquier tipo de abuso o explotación sexual que esté sucediendo, no lo pienses dos veces.

DÓNDE ENCONTRAR AYUDA



DENUNCIA A LAS AUTORIDADES

Las autoridades han dispuesto números telefónicos para denunciar actos de violencia y abuso. Utiliza el número que corresponda a tu país.



URGENCIAS

Hay casos en los que la acción debe ser inmediata. Llama a la policía antes de que suceda lo peor.



DENUNCIAS A LA POLICÍA

Puedes acercarte a una estación de policía de tu país para denunciar amenazas, actos de violencia, intentos de compartir contenido pornográfico infantil y robos o suplantación de identidad.

**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



editorialaces.com

