

Cómo controla la tecnología tu vida y tus relaciones

LA INVASIÓN DIGITAL



Archibald D. Hart + Sylvia Hart Frejd



EDITORIAL MUNDO HISPANO

7000 Alabama Street, El Paso, Texas 79904, EE. UU. de A.

www.editorialmundohispano.org

Nuestra pasión: Comunicar el mensaje de Jesucristo y facilitar la formación de discípulos por medios impresos y electrónicos.

La invasión digital. © Copyright 2014, Editorial Mundo Hispano, 7000 Alabama Street, El Paso, Texas 79904, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción o transmisión total o parcial por cualquier medio sin el permiso escrito de los publicadores.

Copyright © 2013 by Archibald D. Hart and Sylvia Hart Frejd. Originally published in English under the title *The Digital Invasion* by Baker Books, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A. All rights reserved.

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas han sido tomadas de la Versión Mundo Hispano. © Copyright 2012, Editorial Mundo Hispano. Usada con permiso.

Traductor: Joel Sierra

Diseño de la cubierta: Sie7e Media

Primera edición: 2014

Clasificación Decimal Dewey: 261.56

Tema: Vida cristiana

ISBN: 978-0-311- 45034-3

EMH Núm. 45034

3 M 4 14

Impreso en EE. UU. de A.

Printed in U. S. A.

NOTA: La identidad de todas las personas que se mencionan en este libro ha sido protegida con todo cuidado. Los nombres usados son ficticios. Detalles importantes también han sido modificados. Los autores han tratado de evitar cualquier parecido con personas reales, al tiempo que han preservado lo fundamental del mensaje que quieren comunicar. Los autores aprecian y respetan a todos sus contactos y conocidos que han encontrado en el paso del tiempo y no desean quebrantar la confidencialidad que les ha sido encomendada.

Para mi esposo Russ,
estoy muy agradecida por el amor
que Dios ha permitido que compartamos.

Para Ashley, Robbie y Daniel,
cada uno de ustedes es un tesoro para mí,
y por siempre estarán en mi corazón.

Sylvia



Para mi querida esposa Kathleen,
Por muchos años te he amado,
y ahora mucho más que cuando nos
conocimos en nuestra juventud.

El gozo que hemos tenido en nuestro
largo viaje con Dios como nuestro guía y
consolador no tiene igual.

Arch

Contenido

Agradecimientos 13

Introducción 15

I. ¿Un mundo feliz? 19

No soy tecnófobo 20

La invasión digital 23

El lado amable de la tecnología 23

El lado no-tan-amable 24

Nativos e inmigrantes en el mundo digital 26

El mundo digital y nuestra espiritualidad 30

Los padres y educadores PUEDEN marcar una diferencia 33

Lo que podemos hacer al respecto 36

Preguntas de diálogo 38

2. Despierta a tu relación con la tecnología 39

¿A dónde se ha ido todo el tiempo? 40

Todos tenemos una relación con la tecnología 42

Más conectados socialmente, pero más desconectados 45

La vida en lo superficial 48

Llamada de atención a padres y madres 50

Llamada de atención a maestros y educadores 52

 *Preguntas para que reflexionen los maestros* 58

Un arcoíris en los cielos oscuros del aprendizaje 59

Llamada de atención a pastores y capellanes 60



Cápsula informativa



Evaluación

<i>Adicción digital en las filas del ejército</i>	62
<i>Lo que pueden hacer los pastores y capellanes</i>	64
<i>Preguntas de diálogo</i>	65

3. El recableado de nuestro cerebro 67

<i>¿Pueden cambiar nuestros cerebros?</i>	68
<i>¿Tiene limitaciones el cerebro?</i>	72
<i>Sistemas cerebrales que pudieran ser afectados por nuestro mundo de alta tecnología</i>	73
<i>Sistema uno: El “Sistema de placer” del cerebro</i>	74
<i>Sistema dos: El “Sistema de tranquilidad” del cerebro</i>	76
<i>Sistema tres: El “Sistema de memoria” del cerebro</i>	79
<i>Sistema cuatro: El “Sistema de aprendizaje” del cerebro</i>	80
i <i>Diez maneras de mejorar la calidad del sueño</i>	82
<i>Sistema cinco: El “Sistema de conexiones” del cerebro</i>	83
<i>Sistema seis: El “Sistema espiritual” del cerebro</i>	86
<i>Lo que podemos hacer al respecto</i>	87
<i>Preguntas de diálogo</i>	89

4. El mito de la “multitarea” 91

<i>Desenmascaremos la verdad sobre este asunto</i>	92
<i>¿Hacen realmente “multitarea” las computadoras?</i>	95
<i>Limitaciones humanas en la “multitarea”</i>	96
<i>¿Por qué es tan desafiante este asunto?</i>	98
<i>“Multitarea” y aprendizaje</i>	101
■ <i>Test de Adicción a la “Multitarea”</i>	104
<i>“Multitarea” y “Rasgos de déficit de atención”</i>	105
i <i>Lo que deben y no deben hacer los padres de adolescentes “multitarea”</i>	107
<i>Enseñemos a los hijos a “poner atención”</i>	107
<i>Ciberaprendizaje efectivo</i>	109

Lo que podemos hacer al respecto 110

 *Cinco aplicaciones gratuitas que pueden ayudarte a recuperar tu tiempo* 111

Preguntas de diálogo 111

5. Las redes sociales y las relaciones 113

Fuimos creados para conectarnos 114

La epidemia de narcisismo 116

¿Por qué esperamos más de la tecnología y menos los unos de los otros? 118

 *Doce formas de mejorar la comunicación* 121

El aumento de romances en línea 121

 *Cómo ser inteligentes en cuanto a los romances en línea* 123

¿Un futuro solitario? 123

Comparaciones entre Facebook y Twitter 125

Depresión por Facebook 127

Desorden de adicción a Facebook 129

Aventuras amorosas en Facebook 129

 *Pasos para evitar aventuras amorosas en Facebook* 132

Impacto digital en el matrimonio 132

 *Señales de una posible aventura amorosa en Facebook* 133

 *Diez preguntas para dialogar con tu cónyuge sobre Facebook* 134

Cómo se repara un matrimonio después de una aventura amorosa en Facebook 134

Lo que podemos hacer al respecto 135

Preguntas de diálogo 136

6. Problemas cibernéticos más serios 137

Consecuencias destructivas de la pornografía en Internet 138

Rompamos las cadenas 144

Sexo cibernético y aventuras amorosas cibernéticas 146



Cápsula informativa



Evaluación

<i>Textos sexuales</i>	147
<i>Una solución: teología del sexo</i>	150
<i>Acoso cibernético</i>	151
<i>Agresiones cibernéticas</i>	152
<i>Apuestas por Internet</i>	153
 <i>Adicciones a videojuegos por Internet</i>	155
<i>Adicción al riesgo en los juegos</i>	157
<i>Riesgo de adicción a videojuegos</i>	158
<i>Mundos virtuales</i>	158
<i>¿Qué nos depara el futuro?</i>	160
<i>Lo que podemos hacer al respecto</i>	161
<i>Preguntas de diálogo</i>	162

7. Cómo vencer las adicciones digitales 163

<i>El gran atraco de la adicción digital</i>	164
<i>Clarifiquemos el concepto de adicción</i>	165
<i>La realidad de las adicciones digitales</i>	167
<i>Componentes y consecuencias</i>	169
<i>¿Qué tienen en común TODAS las adicciones?</i>	170
<i>¿Cómo se forma una adicción a Internet?</i>	172
<i>¿Por qué el envío de mensajes de texto es tan propenso a la adicción?</i>	173
 <i>Consejos para padres sobre el envío de mensajes de texto</i>	175
<i>¿Qué grado de adicción tienen tú y tus hijos?</i>	176
 <i>Síntomas de adicción a Internet</i>	176
 <i>Test de adicción digital para adolescentes</i>	177
 <i>Test de adicción digital para adultos</i>	178
<i>Cómo vencer una adicción a Internet</i>	179
 <i>Plan de tratamiento para la adicción digital</i>	179
<i>Lo que podemos hacer al respecto</i>	180
<i>Preguntas de diálogo</i>	182

8. Cómo vivir intencionadamente en un mundo digital 183

- ¿Cuán metido en lo digital estás tú?* 185
-  *Evaluación del uso digital* 187
- Protege tu bienestar* 187
-  *Cálculo del uso de recursos digitales* 189
-  *Cinco maneras de restaurar tu centro de placer* 190
- Cómo establecer límites digitales* 190
- Estrategias intencionales para ayudarte a crecer en tu vida real* 194
-  *Diez pasos para el bienestar digital* 196
- ¿Qué pasó con nuestros modales?* 196
-  *Diez reglas básicas de cortesía y etiqueta en Internet* 198
- Cómo fijar límites intencionales a la tecnología* 198
- El desafío del ayuno digital* 199
- Lo que podemos hacer al respecto* 202
- Preguntas de diálogo* 203

9. Plan de protección digital para padres 205

- Miedos de padres y madres acerca del mundo digital* 207
- Paso 1: Establecer un fundamento de confianza* 209
- Paso 2: Mantenerse informados sobre el mundo digital* 210
- Paso 3: Amar tanto como para fijar límites en el uso de aparatos digitales* 211
- Paso 4: Proteger las habilidades sociales de tus hijos* 214
- Paso 5: Acordar un convenio digital* 216
- Paso 6: Mantener la seguridad en Internet* 220
-  *Consejos de seguridad para el acceso a Internet* 221
- Paso 7: Involucrarse en la vida digital de tus hijos* 222
- La plaga del silencio* 223
- Lo que podemos hacer al respecto* 226
-  *Diez consejos firmes sobre la tecnología* 226
- Preguntas de diálogo* 229

10. Cómo proteger tu “Espacio de Dios” 231

Cómo hacer el tiempo para Dios 233

El tiempo para Dios es sagrado 234

El cultivo del lugar 235

Protege tu espacio de Dios 239

Exploración de las disciplinas espirituales 242

 *Siete maneras de cultivar el silencio y la soledad* 248

Pensar como Cristo: la mente cristiana 248

Creación de un espacio sagrado para el tiempo de Dios 252

La santificación de nuestra tecnología 253

Preguntas de diálogo 255

Epílogo 257

Apéndice A—

Glosario de medios sociales electrónicos 261

Apéndice B—

Compromiso de los niños para usar Internet de manera responsable 265

Apéndice C—

Compromiso de los adolescentes para usar Internet de manera responsable 267

Apéndice D—

Contrato de mayordomía digital 269

Apéndice E—

Material de relajación y meditación cristiana del doctor Hart 271

Notas 273



Cápsula informativa



Evaluación

INTRODUCCIÓN

¿Qué es lo bueno del mundo digital? Por un lado, uno está siempre accesible. ¿Y qué es lo malo? Pues, por otro lado, ¡que uno está siempre accesible! Así se resume el impacto de la tecnología digital sobre nuestro mundo con su Internet, sus teléfonos inteligentes, sus redes sociales, y miles de maravillas y aparatos. Ralph Waldo Emerson, al reflexionar sobre los cambios que ocurrían a mitad del siglo 19, resume correctamente nuestro dilema moderno:

Este tiempo, como todos los tiempos, es muy bueno, si solo supiéramos qué hacer con él.

De la misma manera, nuestra moderna era digital puede ser muy buena, si solo supiéramos qué hacer con ella. De eso se trata este libro.

Yo (doctor Hart) estoy escribiendo desde la perspectiva de un psicólogo clínico, un psicofisiólogo y autor veterano que cuenta con abundante investigación y está muy familiarizado con la tecnología digital. El hecho de que mi hija, la doctora Sylvia Hart Frejd, me acompañara en este proyecto tiene un beneficio mayúsculo: ella se encuentra justo en la etapa de su maternidad cuando todos los desafíos digitales que estaremos exponiendo en este libro son conocidos por ella de primera mano y cotidianamente. Tiene tres hijos, cada uno en una etapa

distinta desde adolescencia hasta juventud y edad universitaria. Prácticamente no hay tema tratado en este libro que ella no haya tenido que confrontar personalmente. Espero que lo que ella ha aprendido “desde las trincheras” nos ayude a evaluar nuestras estrategias antes de que las compartamos con ustedes. También nos ayudará a evaluar los mitos y las prácticas digitales que otros han propuesto.

Como consejera y asesora de formación espiritual, mi hija, la doctora Frejd, también nos ayudará a confrontar los retos espirituales que tenemos en este mundo digital. Ella está muy involucrada en la vida y el ministerio de la iglesia, y puede ver diariamente el impacto del mundo digital en la vida y las relaciones de la gente. También está certificada en Adicción a Internet. Esperamos que juntos podamos presentar una perspectiva balanceada de los problemas que rodean a nuestro uso de la tecnología digital. La “invasión”, como hemos denominado a este fenómeno, está ocurriendo tan rápidamente que es casi imposible mantenernos al día; mucho menos predecir dónde estará en los próximos cinco o diez años.

Para mí (doctora Frejd) este libro es un proyecto muy personal. Al prepararme para escribirlo he experimentado mi propio despertar tecnológico. La tecnología digital ha afectado a mi familia más de lo que yo creía. Tengo un hijo adolescente que está muy dentro de ese mundo digital y que ha alimentado mi pasión por este tema. Durante la redacción de este libro he visto cómo él da pasos positivos hacia involucrarse con la vida real y cómo se ha fijado límites para su vida digital. El haber pasado muchos meses investigando sobre el efecto de la tecnología en nuestra vida y nuestras relaciones ha sido una experiencia clarificadora que me ha hecho abrir los ojos a descubrimientos maravillosos. A veces quisiera poder regresar en el tiempo unos diecisiete años atrás, con el conocimiento y la sabiduría que tengo ahora, y volver a ser madre de mis hijos. Sin embargo sé que eso no es posible. Mi esperanza es que nuestras experiencias y el material

que ofrecemos en este libro puedan ayudarte a ti y a tu familia para establecer los límites apropiados a la tecnología antes que sea demasiado tarde, y redimir lo que la tecnología ha robado de tu vida y la de tu familia.

Pero no es solamente un problema de adolescentes. De acuerdo con el último reporte Barna publicado hace unos meses, la era digital está dándole nuevas formas, muy sorprendentes, a la relación padre-hijo¹. Lo más asombroso de este reporte es que los padres ahora están pasando la misma cantidad de tiempo que sus hijos en el mundo digital. Es un promedio de ocho horas al día. Este descubrimiento arroja mucha luz al asunto porque hasta ahora se creía que esto era solo un “problema de los jóvenes”. Las conclusiones del reporte dicen que también es un problema de los padres. Aún más sorprendente es que la mayoría de las familias no están recibiendo nada de asesoría o enseñanza sobre cómo pueden manejar su tecnología digital de manera responsable. Muchos padres ya no pueden ser buenos modelos para sus hijos porque se han vuelto dependientes de lo digital, igual que sus hijos.

Nuestro fervor al escribir este libro consiste en compartir con nuestros lectores lo que creemos que es una “teología de la tecnología”. Sin duda muchos de nuestros lectores son creyentes cristianos. Por lo tanto, como ellos, nosotros también creemos que Dios quiere que manejemos esta invasión digital de manera responsable. El mal uso de la tecnología digital, como mostraremos más adelante, también puede tener un profundo impacto en nuestra vida espiritual. Como creyentes necesitamos ser buenos mayordomos de la tecnología que viene de la creación de Dios y aprender lo que se necesita hacer para establecer una dieta digital saludable.

A lo largo del libro estaremos compartiendo consejos e indicaremos algunos recursos que pueden ser usados para administrar la invasión digital. Estaremos tan actualizados como sea posible al presentar algunos de los últimos descubrimientos tanto en la neurociencia como en la psicología.

Sin embargo, también queremos que este libro tenga una aplicación más amplia que solo nuestras familias. La invasión digital también está impactando nuestros sistemas educativos y nuestras iglesias. Confiamos en que este libro también será un recurso muy útil para maestros, educadores, pastores, capellanes, consejeros y otros líderes cristianos que tienen alguna influencia sobre la vida de nuestros jóvenes. También puede ser usado como libro de texto en cursos universitarios ya que los estudiantes representan a la próxima generación de padres; y en tanto ellos manejen su mundo digital de maneras más saludables así será la próxima generación. Ofrecemos preguntas de diálogo al final de cada capítulo para ser usadas en sesiones de grupos pequeños.

Nos gustaría ofrecer un versículo de la Biblia que sirve como el tema de nuestro libro. Confiamos en que nos guiará en la exploración de este tema tan crítico. Está en el libro de Romanos:

No se amolden al mundo [digital] actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente [semejante a Cristo].
(Romanos 12:2 NVI).

Así que bienvenidos a esta exploración de la invasión digital. Es nuestra oración que Dios nos dará la sabiduría y la dirección necesarias para hacernos conscientes de cómo el mundo digital está transformando la vida y las relaciones. Juntos vamos a poner a la tecnología en su lugar.

Archibald Hart
Sylvia Hart Frejd



1

¿Un mundo feliz?

El progreso tecnológico simplemente nos ha provisto de maneras más eficientes de ir hacia atrás.

Aldous Huxley

En 1932 el famoso escritor Aldous Huxley publicó una novela titulada *Un mundo feliz*. En ese libro él trató de adelantarse al futuro, describiendo un mundo nuevo y utópico en el que la tecnología dominaría todos los aspectos de la vida. La novela está ambientada en Londres en el año 2540 y muestra cómo los avances en tecnología reproductiva y en el aprendizaje durante el sueño pueden combinarse para cambiar a una sociedad en decadencia. Esta “sociedad futura” de Huxley es la encarnación de los ideales que forman la base de la “futurología”, los estudios sobre el futuro. En pocas palabras, Huxley trató de predecir cómo la tecnología controlaría al mundo del futuro.

Es un libro fascinante escrito en una época en la que la radio finalmente había dado la vuelta al mundo y el automóvil estaba convirtiéndose en el principal medio de transporte. Desde nuestra perspectiva moderna y tecnológica no es la gran cosa. Luego en 1959, veintisiete años después, Huxley escribió una continuación en la cual evaluó la exactitud de sus predicciones. La tituló *Un mundo feliz reconsiderado*. Después de evaluar cuidadosamente los cambios ocurridos en la tecnología durante los años que habían

transcurrido desde 1932, Huxley llegó a la siguiente conclusión: “Han ocurrido más rápidamente de lo que yo predije”.

(Doctor Hart): Esto me parece muy interesante porque debo confesar que he estado pensando mucho sobre el tema de hacia dónde nos están llevando nuestros avances en el mundo digital. No estoy pensando en lo que pasará dentro de quinientos años, como en el libro de Huxley, sino en dónde estaremos dentro de solo veinte o treinta años. Para algunos, el crecimiento explosivo y la influencia poderosa del mundo cibernético también nos están tomando por sorpresa. Incluso nuestros científicos cibernéticos están alarmados por este crecimiento acelerado. Mientras el modesto crecimiento que experimentó la tecnología entre los dos libros de Huxley se logró durante la Segunda Guerra Mundial con avances en las radiocomunicaciones y la invención del radar, él nunca pudo haber previsto los cambios dramáticos que están ocurriendo ahora. Tampoco pudo haberse imaginado el grado de control, intromisión y adicción que llegarían a alcanzar algunos elementos de nuestra tecnología digital.

Sí, la tecnología digital tiene un lado amable. Sin embargo, también tiene un lado oscuro. El abuso creciente de aparatos digitales ya está dañando aspectos de nuestra salud física, emocional, relacional y espiritual. En este libro hacemos el intento de presentar una perspectiva balanceada sobre la dirección que estamos tomando. Y, lo más importante, queremos ofrecer algunas guías claras para padres, educadores, pastores y otros líderes acerca de cómo pueden ayudar para influir sobre estos cambios en el mundo digital, y cómo guiar este mundo en una dirección más positiva y más sana.

No soy tecnófobo

Para empezar permítaseme dejar claro un punto. Ya que la mayoría de los expertos que cuestionan hacia dónde nos está llevando la tecnología digital son acusados de ser “tecnofóbicos” (es decir, alguien que no entiende nada de la tecnología digital

y aun así tiene miedo y critica todo lo que nos ofrece un chip de computadora), yo no soy uno de esos; lejos está de mí. Aquí les ofrezco esta breve descripción de mi formación para que puedan ver de dónde venimos a la hora de evaluar nuestro mundo digital.

Me gradué de ingeniero civil en Sudáfrica a la edad de veintidós años, más joven que la mayoría de los de mi grupo. Después de una década de ingeniería, me sentí atraído hacia trabajos de ayuda personal, más que a la construcción de puentes. De manera que entré a un programa de estudio de psicología en la universidad local mientras seguía trabajando como ingeniero. Al final del año 1969 obtuve el doctorado en psicología clínica. Los trabajos estadísticos para mi disertación doctoral fueron datos obtenidos de más de dos mil entrevistados. La universidad todavía no tenía una computadora, de modo que acudí a un amigo cuya compañía había comprado una recientemente y me permitió utilizarla para realizar todos mis análisis estadísticos durante las noches. Mi disertación se convirtió, para aquella universidad, en el primer trabajo doctoral que utilizó la computadora para los análisis. Sin embargo, era más complejo que eso. No existían programas para estadística, así que tuve que arreglármelas para inventar uno.

Después de completar mi disertación y graduarme, pasé un año como profesor visitante en la recién formada Escuela de Graduados en Psicología en el Seminario Teológico Fuller en Pasadena, California. Al final de ese año fui invitado a formar parte de la facultad, y rápidamente me sumergí en la investigación psicológica. El seminario todavía no tenía ni una computadora, así que cuando salió al mercado un equipo de computadora de “hágalo usted mismo”, aproveché la oportunidad y lo compré. La computadora que construí, llamada “Altair”, era la misma que había construido un muchacho de diecisiete años llamado Bill Gates. Después él creó el gigante digital llamado Microsoft. Yo me deleité en esta nueva tecnología y abracé con gusto cada aspecto de ella.

Al ir evolucionando las computadoras, yo seguía de cerca la tecnología y me enseñaba a programar cada nuevo aparato que

aparecía, aunque muchos de mis colegas no les veían futuro. Luego llegué a ser el decano de nuestra Escuela de Graduados en Psicología y aproveché la oportunidad para que todos aprendiéramos computación. Al principio de la década de 1980 salió al mercado una computadora compacta y portátil llamada Osborne. Era la primera computadora portátil que triunfaba comercialmente. Usaba un disco flexible para guardar datos y costaba una fortuna. Ofrecía el primer procesador de texto, así que rápidamente compré una computadora para cada miembro de la facultad. Hubo muy pocos profesores que no aceptaron mi oferta, pero casi todos disfrutaron mucho nuestro nuevo juguete. En solo un par de años la computadora Osborne quedó obsoleta y la compañía IBM lanzó la primera computadora personal “de verdad”. El resto es historia.

Confío en que esta breve historia pueda mostrar que he utilizado la tecnología digital desde el comienzo y que todavía lo sigo haciendo. Dudo que sin ella pudiera haber logrado todo lo que he hecho hasta ahora. Compré el primer teléfono celular que salió al mercado. Era un armatoste pesado e incómodo y solo tenía recepción en áreas muy restringidas. En cuestión de un año ya estaba obsoleto. Calculo que a lo largo de los años he tenido al menos unos veinticinco teléfonos celulares. Simplemente yo sentía que tenía que conseguir lo más nuevo o lo más elegante de cualquier aparato. Recientemente comencé a usar teléfonos inteligentes y ahora tengo la última versión del iPhone, y me encanta.

A pesar de mi cercanía con las computadoras, nunca soñé que en mi vida vería cómo la tecnología computacional llegaría a invadir tanto nuestra vida. Creía que se mantendría confinada a un selecto grupo de elite, hombres y mujeres de ciencia que podrían entender los trabajos internos de una computadora. Al mismo tiempo que he recibido con alegría los cambios dramáticos que el mundo digital nos ha traído, también he ido sospechando que no es todo lo que pretende ser.

La invasión digital

Escogimos este título para el libro porque es una buena descripción de la forma en que la tecnología digital está invadiendo nuestra vida. Daniel Sieberg, nominado al premio Emmy y ganador de premios como comentarista científico de la televisión, lo expresa así en su libro *La dieta digital*: “Esta invasión tecnológica no ha sido como una explosión nuclear, sino más bien como la lenta invasión de una colonia de hormigas. Esta invasión tecnológica ha sido sistemática, silenciosa y destructora de muchas partes de nuestra vida”¹.

Si esta invasión hubiera sido una explosión nuclear, podríamos haber visto lo destructiva que en realidad ha llegado a ser. Pero la incursión lenta y silenciosa ha pasado relativamente inadvertida. Muy seguido le comento a mis amigos que creo que estoy viviendo en el momento más significativo de toda la historia. ¡No me hubiera gustado vivir en una época en que las computadoras no existieran! Me deleito en diseñar, configurar y programar mis aparatos de investigación. Por un breve período en mi vida fui propietario de una compañía manufacturera de instrumentos de bioretroalimentación. Estar al día con el mundo digital siempre ha sido mi pasión. Sin embargo, este interés por conocerlo desde adentro también me ha permitido ver el lado feo. Pero primero vamos a mirar el lado amable y reconocer lo bueno que tiene la invasión digital.

El lado amable de la tecnología

Mientras que por un lado hay muchas cosas que nos deben preocupar en la tecnología, también hay mucho que es positivo y que hay que recibir con gusto. ¿Cuáles son los beneficios que ofrecen el Internet y las computadoras? Aquí hay algunos:

- Desde nuestras computadoras tenemos acceso instantáneo a una gran cantidad de información en cualquier parte del mundo.

- Las redes sociales, como Facebook, han abierto muchas avenidas de interacción social.
- El correo electrónico es mucho más rápido y efectivo que las cartas enviadas por el servicio postal.
- Se puede comprar y vender casi cualquier cosa desde cualquier lugar del mundo por medio del comercio en línea.
- La comunicación instantánea con todo el mundo está disponible con Facebook, en vídeo por Skype, teléfonos inteligentes, etc. Esto es muy conveniente para familias y amistades dispersas por el mundo.
- El envío de mensajes de texto provee comunicación instantánea y conexión en prácticamente cualquier situación.
- Para el mundo cristiano, iTunes puede darnos acceso a una gran variedad de música y sermones.
- La Biblia se encuentra ahora disponible en línea en los principales idiomas del mundo.
- Los libros de texto y de referencia son de fácil acceso para los estudiantes, y si alguien no desea comprar el libro, puede obtener toda la información que desee por medio de Internet.

El lado no-tan-amable

Aunque ahora vivimos en tiempos extraordinarios, necesitamos admitir que el mundo digital es una espada de doble filo. Para nuestros hijos, antes la vida no tenía tantas preocupaciones. Ahora está enchufada continuamente a una serie de aparatos digitales que requieren su atención. El tiempo que se pasaba dentro de las casas era tan aburrido que los chicos salían a jugar a la pelota, andar en bicicleta y explorar el mundo a su alrededor. Ahora toda la diversión está adentro de las habitaciones y muchos simplemente se sientan a disfrutarla. Sí, la televisión tuvo su grado de intromisión, pero en realidad nunca dominó nuestra vida como lo ha hecho el mundo digital. Los niños de hoy son todo digital, de pies a cabeza, en casa y fuera de casa. En tanto que la televisión

estaba en casa, fija al piso e inamovible, los teléfonos inteligentes son móviles y van a donde vayas. Incluso pueden ir a la cama contigo y recibir y enviar mensajes de texto a las tres de la mañana. ¡Tenemos un nieto al otro lado del continente que gusta de enviarle mensajes a su abuela en medio de la noche!

Para resumir lo que observamos que está pasando, los padres de hoy en día serán la última generación criada en un medio ambiente desenchufado. Sus hijos serán la primera generación criada en un mundo totalmente digital e inmediato. Seamos francos. Todavía sabemos muy poco acerca de las consecuencias físicas, relacionales, emocionales y espirituales de la exposición extrema a la invasión digital a largo plazo. No queremos sonar alarmistas, pero el hecho es que nuestro mundo digital es cada vez más y más invasivo a nuestra vida. Los cambios que está trayendo la tecnología son tan rápidos que despojan al cerebro de su habilidad para adaptarse. Esto no es solo nuestra opinión. El doctor Gary Small, respetado investigador y director del Centro de Investigación de Memoria y Vejez en la Universidad de California en Los Ángeles, comenta lo siguiente sobre los cambios que nos está presentando la tecnología:

La explosión actual de tecnología digital no solo está cambiando la forma en que vivimos y nos comunicamos, sino que también está alterando rápida y profundamente nuestros cerebros. La exposición diaria a la alta tecnología —computadoras, teléfonos inteligentes, videojuegos, motores de búsqueda como Google y Yahoo— estimulan la alteración de las neuronas... nuestros cerebros están evolucionando en estos momentos a una velocidad nunca antes vista².

Sí, lo leíste bien. La velocidad con la que estamos procesando información está cambiando nuestros cerebros. Esto va a traer muchas consecuencias posteriores en la vida. Esto nos deja con la pregunta: ¿Es bueno o es malo este cambio en el cerebro? Y bien,

EL MUNDO DE LA TECNOLOGÍA DIGITAL ESTÁ EN CONSTANTE CAMBIO —Y ESTÁ CAMBIÁNDOSE A TI.

En el mundo de la tecnología solamente hay dos tipos de personas: nativos digitales e inmigrantes digitales. Quienes nacieron después de la llegada de Internet, los nativos digitales, se sienten cómodos con el cambio vertiginoso y dan por hecho contar con la tecnología en sus vidas. Los inmigrantes digitales nacieron antes de la llegada de Internet. Entre ellos es variable el grado de comodidad con nuestro mundo empapado de tecnología, pero se ven afectados de igual forma por la invasión digital.

LA INVASIÓN DIGITAL revela las formas en que la tecnología digital está cambiándonos desde adentro, física, mentalmente, y de manera especial, espiritualmente. Fundamentado en investigaciones recientes, el libro ofrece estrategias bíblicas y terapéuticas para mejorar en nuestra mayordomía de los recursos digitales.

“Estrategias oportunas y explicaciones prácticas sobre cómo sobrevivir al daño digital para poner la tecnología en su lugar”.

—Tim Clinton, presidente de AACC; director ejecutivo del Centro de Consejería y Estudios de Familia en la Universidad Liberty.

“En el libro abundan las clarificaciones... Nos desafía a confrontar los muchos mitos que rodean la tecnología digital y nos orienta para un uso más sano de Internet”.

—Josh D. McDowell, escritor y conferencista, *La Verdad Inconmovible*.

“Innovador, necesario y ansiado con urgencia”.

—Gary Oliver, director ejecutivo del Centro para Enriquecimiento de las Relaciones; profesor en la Universidad John Brown.

El doctor Archibald Hart es autor de casi treinta libros, profesor principal de psicología y decano emérito de la escuela de Psicología del Seminario Teológico Fuller. Es bien conocido por su ministerio entre iglesias por medio del entrenamiento, la educación y la consulta en psicología.

La doctora Sylvia Hart Frejd tiene grado de maestría en consejería cristiana y doctorado ministerial en liderazgo con especialidad en formación espiritual. También está certificada en Adicción a Internet. Ha estado trabajando como investigadora digital, escritora, conferencista, coach e instructora de coaching, y ha desarrollado el sitio Web de recursos TheDigitalInvasion.com.

