



MELISSA BARREIRO/TROMPETA

Cómo acabar con la adicción a las pantallas

¡Recupere su capacidad de pensar!

- la redacción de Trompeta
- [8/11/2022](#)

En nuestro mundo de pantallas táctiles con desplazamiento infinito, la incapacidad de concentrarse es una pandemia. Tocamos nuestros teléfonos una media de 2.617 veces cada 24 horas. Formamos parte de uno de los fenómenos culturales más importantes de la historia de la humanidad: la adicción a las pantallas.

Nuestras mentes están siendo reconectadas para usar, depender y desear las pantallas y el mundo superficial que nos muestran. Los momentos de paz, soledad y concentración son escasos y distantes entre sí. La calidad de nuestro pensamiento, la forma de absorber y digerir la información y la propia *naturaleza* de nuestras vidas están cambiando.

Adictos

Adultos, adolescentes e incluso niños pasan horas al día mirando pantallas. En el año 2000, había unos 500 millones de teléfonos móviles en el mundo. En 2010, había casi 5.000 millones. Ahora se calcula que hay 15.000 millones. De los 8.000 millones de personas que viven hoy en día, se calcula que 6.600 millones utilizan teléfonos inteligentes.

Un estudio de 2010 reveló que cada semana el adolescente promedio consumía más de 70 horas de medios electrónicos y pasaba menos de 16 horas con sus padres (y no necesariamente en interacciones significativas), menos de 10,5 horas de actividad física y algo más de cinco horas haciendo los deberes. Esos adolescentes tienen ahora más de 20 años. Sus hijos están aún más conectados.

En el trabajo, muchos de nosotros miramos fijamente la pantalla de la computadora todo el día, e interrumpimos para consultar nuestros *smartphones*. (Los empleados de oficina son interrumpidos una vez cada tres minutos en promedio). Volvemos a mirar nuestros teléfonos en nuestros desplazamientos y llegamos a casa a las computadoras portátiles, tabletas y un a un promedio de tres televisores por hogar, todos ellos emitiendo un brillo tentador. En estas pantallas nos desplazamos continuamente, enviamos mensajes y correos electrónicos, hacemos videollamadas y publicaciones, vemos videos, consultamos el tiempo, leemos noticias, compramos, pagamos facturas, jugamos, nos unimos a clubes, leemos, hojearmos, nos expresamos y nos conectamos.

Consumimos casi el triple de información que nuestros abuelos. Pero ¿estamos llevando una vida más rica? ¿Estamos realmente mejor informados?

"Nos dijimos que podíamos tener una expansión masiva en la cantidad de información a la que estamos expuestos, y la velocidad a la que nos llega, sin ningún costo", escribe Johann Hari en *Stolen Focus [Enfoque robado]*. "Esto es un engaño: 'se vuelve agotador'. Y lo que es más importante, [el profesor Sune Lehmann] dijo: 'lo que estamos sacrificando es la *profundidad en todo tipo de dimensiones*'. (...) La profundidad requiere tiempo. Y la profundidad requiere reflexión. Si tienes que estar al día con todo y enviar correos electrónicos todo el tiempo, no hay tiempo para lograr profundidad. La profundidad asociada a tu trabajo en las relaciones también requiere tiempo. Requiere energía. Requiere largos periodos de tiempo. Y requiere compromiso. Requiere atención, ¿verdad? Todas estas cosas que requieren profundidad están sufriendo. *Nos está empujando cada vez más hacia la superficie*" (énfasis añadido).

El autor de *Hamlet's BlackBerry*, William Powers, se pronuncia en el mismo sentido: nuestra atracción por los *gadgets* está haciendo que la vida sea más "frenética y apresurada", y nos hace perder "algo de gran valor, una *forma de pensar* y de moverse en el tiempo que puede resumirse en una sola palabra: profundidad". No sólo estamos perdiendo profundidad de pensamiento y sentimiento, sino que estamos perdiendo "profundidad en nuestras relaciones, en nuestro trabajo y en todo lo que hacemos", escribe. Y "dado que la profundidad es lo que hace que la vida sea satisfactoria y tenga sentido, es *asombroso que estemos permitiendo que esto ocurra*".

El libro de Hari identifica 12 causas de la crisis de atención de la sociedad: la tecnología, el volumen de información que nos llega, el cambio constante y las continuas distracciones, la privación del sueño, la mala alimentación, los contaminantes, las drogas y mucho más. Nuestra sociedad está *diseñada* en gran medida para robar nuestra atención, diezmando nuestra concentración.

Reconectando nuestros cerebros

Docenas de estudios apuntan a la misma conclusión. El autor de *Superficiales*, Nicholas Carr, escribe: "Cuando nos conectamos a Internet, entramos en un entorno que promueve la lectura superficial, el pensamiento apresurado y distraído y el aprendizaje superficial".

Nos hemos vuelto bastante expertos en escanear y hojear, escribe Carr, pero "lo que estamos perdiendo es nuestra capacidad de concentración, contemplación y reflexión".

Durante casi 20 años, los niños han crecido con una forma diferente de leer, sus ojos no se mueven necesariamente de izquierda a derecha y de arriba a abajo, sino que escanean, recorren la página y pasan a lo siguiente. Estos hábitos están infantilizando los cerebros, no sólo de los niños de hoy, sino de los niños de ayer que ahora son jóvenes adultos.

Al volvernos adictos a las pantallas, observa Carr, hemos "rechazado la tradición intelectual de la concentración solidaria y monocrorde" (un estado mental inducido a menudo por la lectura de un libro, por ejemplo) y "echamos nuestra suerte al malabarista".

Cada vez más, nuestras mentes son como los cursores de las pantallas de nuestras computadoras. Van de un lado a otro, hacia arriba y hacia abajo, rara vez se asientan, se mueven constantemente, hacen clic y se arrastran. Al igual que la biblioteca moderna, la mente moderna carece de rincones, de lugares a los que acudir para pensar de forma prolongada, enfocada y sin distracciones.

La *naturaleza* de nuestras vidas se ha visto fundamentalmente alterada.

Considere sus caminos

Google mide el éxito en función del “enganche”, es decir, los minutos y las horas que los usuarios dedican al producto. Los ingenieros siempre buscan nuevas formas de atraer los ojos a sus programas y mantenerlos allí. Constantemente proponen más interrupciones en la vida de las personas. Google da forma a más de *11.000 millones de interrupciones* en la vida de las personas *cada día*.

“Tu distracción es su combustible”, escribe Hari (op. cit.). Así es como las empresas tecnológicas ganan dinero; es la base de todo su modelo de negocio. Muchos de estos brillantes ingenieros pensaron que ayudarían a hacer del mundo un lugar mejor, pero ahora están “atrapados en esta carrera armamentista para manipular la naturaleza humana”.

Hari cita a Tony Fadell, coinventor del iPhone, diciendo: “De vez en cuando me despierto sudando frío y pensando: *¿Qué hemos traído al mundo?*”. Le preocupaba haber contribuido a crear “una bomba nuclear” que puede “hacer estallar los cerebros de la gente y reprogramarlos”.

Su miedo está justificado. La gente *está* siendo reprogramada. El estadounidense promedio de entre 13 y 17 años envía ahora un mensaje de texto por cada seis minutos que está despierto. El usuario promedio de Internet que hace clic en una foto se aleja de lo que estaba haciendo durante 20 minutos antes de volver a ello. Y así sucesivamente.

Las consecuencias para la sociedad son graves. También son devastadoras a nivel personal. La sobrecarga de distracciones es la muerte por mil cortes a su productividad, su satisfacción, su concentración, su pensamiento, sus relaciones.

Tómese un momento para contar el número de pantallas que hay en su vida y calcule cuánto tiempo pasa en ellas. *¿Cuántos de esos minutos, de esas horas, al día, los dedica a actividades necesarias, importantes y atractivas? ¿Cuántas dedica al consumo de medios que le hacen perder el tiempo o incluso destruyen su capacidad de pensar?*

¿Cuántos mensajes de texto envía y recibe al día? ¿Cuántos de esos mensajes aportan un valor real a su vida? ¿Cuánta televisión ve? ¿Cuántas veces revisa su correo electrónico? ¿Cuántas veces necesita revisar su correo electrónico?

Ahora, *¿cuánto tiempo dedica a actividades que profundizan la mente, que se prestan a un pensamiento concentrado y sin distracciones? ¿Cuánto tiempo dedica a la lectura cada semana? ¿Cuánto tiempo dedica a la meditación? ¿Cuánto tiempo dedica a conversar con su familia?*

A continuación, piense en su capacidad para pensar. *¿Se consideraría un pensador profundo?*

En su exitoso libro *El arte de pensar*, Ernest Dimnet decía que la mente pensante es como el ojo: “Debe ser sencilla”. Los grandes pensadores — o como los llamó Dimnet, “personas poseedoras de un *propósito supremo* que no deja espacio para preocupaciones inferiores”— se distinguen por la *franqueza de su visión intelectual*”.

Dimnet escribió que la mente de un pensador débil tiene una *“capacidad fatal para dejar entrar pensamientos extraños o parásitos mentales”*. *¿Podría haber una descripción mejor para el smartphone que lleva en la mano o en el bolsillo?*

Quizás usted sea más adicto a la pantalla de lo que creía. *¿Qué puede hacer?* Las circunstancias y la mente de cada persona son diferentes, pero estos principios pueden ayudarle a superar la adicción a las pantallas.

Reste distracción, añada sentido

Un estudio realizado en 2010 en la Universidad de Maryland pidió a 200 estudiantes que se abstuvieran de utilizar los medios electrónicos durante un día. Tras el ejercicio, un estudiante comentó que la comunicación con sus amigos en línea le proporcionaba “una sensación constante de comodidad” y que renunciar a ella durante un día le producía una sensación “casi insoportable” de encontrarse “bastante solo y apartado de mi vida”.

La adicción a las pantallas nos prepara *para temer la soledad*, para temer estar a solas con nuestros propios pensamientos!

“El arte de pensar”, escribió Dimnet, “es el arte de ser uno mismo, y este arte sólo se puede aprender si se está solo”. Al igual que el lector ama los rincones tranquilos de la biblioteca, el pensador aprecia los rincones tranquilos de la vida.

Si tiene acceso a todo el mundo a través de un dispositivo que suena constantemente en su mano, entonces nunca está solo. ¡Crear la soledad necesaria para pensar requiere apagar todas las pantallas de nuestra vida!

Inténtelo.

Al igual que ocurre con otras adicciones, un cambio de hábito aparentemente sencillo le resultará más difícil de lo que pensaba. Pero es crucial que limite y controle su consumo de medios electrónicos. Ponga un límite a su uso recreativo de Internet. Cuando esté en el computador, ponga el temporizador para no perder la noción del tiempo. Limite el número de mensajes de texto que usted (y su hijo adolescente) envía cada día. Oblíguese a consultar el correo electrónico sólo una vez por hora, o una vez por la noche. Apague la televisión después del tiempo máximo especificado cada día o semana. Reserve bloques de tiempo en la noche para mantener apagados todos los teléfonos inteligentes o dispositivos.

Powers describe su “sábado de Internet”. Éste comenzó cuando él y su esposa iniciaron el hábito de apagar completamente el acceso a Internet desde el viernes por la noche hasta el lunes por la mañana. No fue fácil al principio. Pero con el paso del tiempo, el valor de este nuevo hábito intencionado se hizo evidente.

La casa se convirtió en una “especie de isla alejada de la locura”. En lugar de que cada miembro de la familia se retirara a una habitación con un dispositivo, se reunían para conversar, para jugar, para pasar tiempo al aire libre, para conocer a sus vecinos. Naturalmente, la familia se unió más.

Pruebe apagar todos los aparatos de su casa durante un día, o al menos durante la cena y durante una hora después. Intente crear rincones de soledad, zonas en su casa donde los miembros de la familia puedan estar libres de ruidos, distracciones y pantallas. Mantenga los dispositivos que distraen la atención en su sitio.

Eso lo liberará gradualmente para llenar su mente y su vida con lo necesario, lo importante, lo enriquecedor y lo satisfactorio.

“Para llevar una vida feliz y productiva en un mundo conectado”, escribe Powers, “tenemos que dominar el arte de la desconexión”.

En esto pensad

Bien, las pantallas se han apagado. Ha conseguido crear las condiciones propicias para concentrarse y pensar en profundidad. Es libre de llenar su mente y su vida con lo necesario, lo importante, lo enriquecedor y lo satisfactorio. Entonces, *¿en qué debe pensar?*

El apóstol Pablo responde: “Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad” (Filipenses 4:8).

Sea decidido y activo en alimentar su mente con una dieta saludable de información y conocimiento que sea *verdadero, honesto, justo y puro*. Lea libros de calidad que eleven, inspiren y eduquen su mente. Mientras lee, deténgase y medite sobre lo que está consumiendo.

Lleve un diario. Dedique tiempo a escribir en éste con regularidad. Anote sus objetivos y aspiraciones, para usted personalmente, pero también para su familia. Anote una conversación que haya tenido con un amigo. Desarrolle un pensamiento creativo u original que se le haya ocurrido antes mientras leía o conducía.

Dedique tiempo a escribir una carta a mano a un amigo o a un pariente lejano.

Todas estas actividades contribuirán a que desarrolle el hábito de pensar.

¿Cuánto debemos esforzarnos por pensar? Para la mayoría de nosotros, cuanto más, mejor. Intente dedicar al menos la misma cantidad de tiempo (o más) a actividades serias y que lo hagan pensar, que a actividades superficiales como ver televisión, navegar por Internet o jugar a videojuegos.

Recuerde: pensar no significa sólo leer o escribir, o sentarse con las piernas cruzadas en silencio en el suelo de la sala. Abraham Lincoln daba largos paseos durante los cuales meditaba profundamente. Y nada inspira un pensamiento original y creativo como una conversación en profundidad con amigos.

Adopte una afición que se preste a la soledad y la meditación, como la jardinería o la pintura. Cuando realice estas actividades, procure la soledad interior. Apague *el smartphone*. Tenga sus propias conversaciones mentales. A veces la música de fondo es agradable, pero no tenga miedo de apagar la aplicación de música o la radio. Cree su propia música mental.

Para aquellos interesados en conseguir algunos de los pensamientos más profundos que existen para el hombre, estudie la Biblia. Ningún otro conocimiento en la Tierra extenderá y fortalecerá su mente como el que se encuentra en este libro. *¿Por qué? Porque la Biblia es la mente de Dios impresa.*

Está llena de lo que el apóstol Pablo denominó en 1 Corintios 2:10 “lo profundo de Dios”.

Una batalla por su corazón

A menos que pueda enfocarse, no puede mantener relaciones de calidad con su cónyuge o sus hijos. Y no puede desarrollar una relación real con su Creador.

Dios quiere enseñarle conocimiento (Isaías 28:9). Dios quiere razonar con usted (Isaías 1:18). Quiere que madure de la forma de pensar de un bebé o un niño a pensar como un adulto y, en última instancia, a pensar como Dios (1 Corintios 13:11; 2:9-12).

Sin embargo, para poder hacerlo, *es necesario poder* enfocarse en la oración. Necesita enfocarse para un estudio bíblico de calidad. Necesita enfoque para cumplir el primer y gran mandamiento: *Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente* (Mateo 22:37).

El diablo siempre está tratando de robar partes de nuestra mente, para distraernos, desviarnos y cortar nuestra atención. En 2 Corintios 2:11, Pablo advierte que no debemos ser ignorantes de las maquinaciones de Satanás, o de lo contrario ganará ventaja sobre nosotros. En cualquier guerra, ignorar al enemigo es peligroso. Si usted está atravesando un campo minado, querrá ser capaz de ver las minas. Si el diablo le está tendiendo una trampa, es importante reconocerla. Somos mucho más vulnerables al diablo si ignoramos sus maquinaciones [en inglés es *devices*, que al español se traduce como "dispositivos"]. (La palabra "maquinaciones" en el griego significa diseños o artimañas; pero también resulta que "dispositivos" es la palabra que usamos para los *smartphones*, las tabletas y las computadoras portátiles de las que somos tan dependientes. Y pueden convertirse fácilmente en "dispositivos de Satanás").

Cientos de millones de personas son *adictas* a estas cosas sin sentido. ¡Esa es la *intención expresa* de muchos de estos dispositivos! Los ingenieros están literalmente *hackeando* nuestros cerebros y utilizando nuestras propias debilidades contra nosotros para hacernos perder el tiempo en su propio beneficio.

La adicción es una forma de esclavitud. Y quien en última instancia está detrás de ella es el diablo. Él está utilizando cada defecto de la naturaleza humana contra nosotros para hacernos perder el tiempo y malgastar nuestra vida.

Un artículo titulado "Cómo organizar su vida a la manera de Dios" afirma lo siguiente: "En esta sociedad sin ley, perversa y obsesionada con el placer en la que vivimos, todos nosotros, como pueblo de Dios, debemos afrontar constantemente el reto de *permanecer cerca de Dios a pesar del mundo que nos rodea*. Satanás es el dios de este mundo, y ha puesto a toda la sociedad en contra de nosotros para distraernos y atraparnos mientras buscamos acercarnos a Dios y servirle. Satanás es el mayor *derrochador de tiempo del mundo, y ¡ha diseñado esta sociedad y este mundo para que usted pierda su tiempo y su vida!*".

En verdad, el mundo del diablo está diseñando más formas que nunca para *destruir* su enfoque, *desperdiciar* su tiempo y su vida. "Satanás ha acelerado el *ritmo* de la sociedad y ha 'abaratado la frecuencia' con *distracciones materialistas*"; continúa este artículo. "Ha llenado el mundo con todos los artilugios imaginables, actividades, placeres y entretenimientos nocturnos para mantener a la humanidad 'activa' y 'ocupada' desde que se despierta por la mañana hasta que se acuesta exhausta a altas horas de la noche. Sencillamente, no hay *tiempo* para detenerse a reflexionar sobre el propósito de la existencia humana y hacia dónde nos lleva todo esto".

Peligrosa y desastrosamente cierto. Y pensemos en las consecuencias: muchos de nuestros problemas son causados o exacerbados por el grado y la intensidad con que la persona promedio está frenética, distraída y atrapada en trivialidades. Si no se resiste activamente a esta embestida, está siendo fuertemente impactado por ella.

Renueve su mente

Su mente fue creada para desarrollarse, para mejorar, para madurar. Esto requiere muchas cosas, pero quizás la primera de todas es *enfoque*. Su mente sólo puede crecer si puede concentrarse en cosas importantes durante mucho más de tres minutos seguidos. Sólo entonces podrá adentrarse en el tipo de pensamiento, lectura, estudio y meditación que le ayudará a convertirse en aquello para lo que fue creado.

En Romanos 12, Pablo escribió: "No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la *renovación de vuestro entendimiento* [de vuestra mente, *vkj*]..." (versículo 2). ¿Alguna vez siente que su mente necesita ser renovada? Cuanto más estudiamos la Biblia, más le damos a Dios la oportunidad de renovar nuestra mente, de lavar nuestros pensamientos en Su verdad y Su pensamiento profundo.

Para muchos, el lenguaje arcaico de la Biblia y su flujo aparentemente ilógico la hacen casi imposible de entender. (La propia Escritura revela que hay una razón profunda para ello).

Permítanos ayudarle. Tenemos una gran variedad de literatura que explica las verdades más profundas de la Biblia. Para aquellos interesados en entender la profecía bíblica, está nuestro libro gratuito [Estados Unidos y Gran Bretaña en profecía](#). Si quiere aprender más sobre el Sábado cristiano, por qué fue creado y cómo guardarlo, solicite y estudie: [¿Cuál es el día de reposo cristiano?](#)

Vivimos en una época en la que el matrimonio y la familia tradicionales están siendo atacados. Ahora sería un momento ideal para investigar lo que la Biblia dice sobre el matrimonio y la familia. Sólo tiene que solicitar [La dimensión desconocida de la sexualidad](#) o [Why Marriage, Soon Obsolete?](#) [¿Por qué el matrimonio, será pronto obsoleto?, disponible en inglés]. Si desea una comprensión más detallada de la Biblia, incluyendo todas las doctrinas y profecías principales, considere inscribirse en el [Curso bíblico por correspondencia del Herbert W. Armstrong College](#). Este curso está diseñado para guiarle a través de un estudio sistemático de la Biblia: la Biblia es el único libro de texto requerido. Y lo mejor de todo es que es gratuito. El único costo es la inversión de su tiempo en este invaluable estudio.

Por último, si nuestra obsesión cultural y adicción a las pantallas, y el impacto fundamental que esto está teniendo en nuestros cerebros, realmente le preocupa, necesita estudiar nuestro libro gratuito [El increíble potencial humano](#). Cuanto más estudie este libro, mejor verá cómo la adicción a las pantallas y su efecto en nuestros cerebros están dañando realmente una obra maestra de la creación de Dios: ¡la mente humana!

Este libro explica la magnífica diferencia entre el cerebro humano y el cerebro animal. Revela la mente humana exactamente como lo que es: un instrumento que tiene el potencial de recibir el mayor regalo de Dios a la humanidad: ¡unirse a la propia mente de Dios! [El increíble potencial humano](#) le enseñará cómo cuidar su mente, cómo formarla y fortalecerla y, *lo que es más importante*, ¡cómo añadir una *dimensión espiritual* a su vida que realmente ampliará su mente para que pueda abrazar su pleno e increíble potencial humano!

EL INCREÍBLE POTENCIAL HUMANO

Este es el asombroso relato del verdadero mensaje evangélico de Jesucristo—y de cómo la dimensión faltante fue retenida y el mundo entero engañado.