

Amar a Dios sobre todas las pantallas

Ordenar la vida digital para vivir con mayor libertad en Cristo

Proemio

El título «Amar a Dios sobre todas las pantallas» no es solo una declaración de intenciones, sino una aplicación directa del primer mandamiento a la realidad de nuestra época. En la postmodernidad líquida, el *smartphone* y las redes sociales han dejado de ser simples herramientas para convertirse en lugares que habitamos, capaces de reclamar nuestra atención, nuestros afectos y, en última instancia, nuestra adoración.

Para el cristiano de vida activa, el peligro no es la tecnología en sí, sino la **fragmentación del corazón**. Cuando la pantalla se interpone entre nosotros y Dios, o entre nosotros y el prójimo (la esposa, el hijo, el amigo, el pobre), se convierte en un ídolo que nos despoja de la presencia. Esta regla nace de la convicción de que solo ordenando nuestra vida digital podemos recuperar la libertad para amar.

Llevar a Dios "sobre todas las pantallas" significa establecer una jerarquía clara: que la luz de la Gracia brille más que la luz del dispositivo. Este manual de ascesis no busca el rechazo del mundo, sino su santificación a través de la medida, la intención y la caridad. Es una invitación a dejar de ser "consumidores pasivos" de un algoritmo para volver a ser discípulos presentes, capaces de apagar el ruido del mundo para escuchar, en el silencio y en el encuentro real, la voz del Amado.

Introducción

Vivimos en una época en la que la tecnología forma parte constante de nuestra vida. El teléfono móvil y las redes sociales nos permiten comunicarnos, trabajar y mantener vínculos, pero también tienen la capacidad de dispersar nuestra atención, generar ansiedad y robarnos el silencio interior.

Como cristianos, creemos que toda nuestra vida está llamada a vivir bajo el señorío de Cristo, también nuestra vida digital. El Evangelio no se limita a los momentos explícitamente religiosos, sino que se encarna en lo cotidiano: en cómo usamos nuestro tiempo, qué dejamos entrar en nuestra mente y qué lugar ocupa Dios en medio del ruido diario.

Esta Regla de Vida Digital no nace del rechazo a la tecnología ni de un espíritu legalista. Nace del deseo de vivir con mayor libertad, orden interior y disponibilidad para Dios y para los demás. La tradición cristiana siempre ha visto en las reglas de vida no una carga, sino una ayuda para ordenar el amor.

En el mundo contemporáneo, nos enfrentamos al fenómeno de la **convergencia digital**: la unificación de todas las dimensiones de nuestra existencia —trabajo, ocio, información y relaciones— en un solo dispositivo y en un flujo ininterrumpido de datos. Lo que el mundo celebra como una comodidad, para el cristiano representa un riesgo de fragmentación espiritual y pérdida de la presencia.

Estamos llamados a vivir en el mundo sin ser del mundo, lo que hoy implica practicar una **«divergencia digital»**: el esfuerzo consciente de separar lo que la técnica ha unido. Frente a la inercia tecnológica que tiende a concentrarlo todo en una pantalla, nuestra ascesis cotidiana consiste en delimitar tiempos, espacios y dispositivos específicos. Al diversificar nuestras herramientas y desconectar las funciones, evitamos que las preocupaciones del mundo asfixien nuestro espacio sagrado, permitiéndonos devolverle a Dios la primacía del corazón y al prójimo nuestra atención plena.

Por ello, esta propuesta introduce una distinción clara entre el smartphone, pensado principalmente como herramienta de comunicación, y las redes sociales, que por su poder formativo y distractor conviene usar de manera situada, preferiblemente desde el computador (PC) o tablet, con mayor conciencia y límite.

Esta regla no pretende ser perfecta ni universal. Cada persona, familia o comunidad puede adaptarla según su vocación y circunstancias. Lo esencial es que nos ayude a preguntarnos con honestidad:

¿Este uso de la tecnología me acerca a Dios o me dispersa?

El desarrollo tecnológico ha puesto en manos del hombre instrumentos de enorme poder comunicativo. Entre ellos, el smartphone ocupa un lugar central: siempre presente, siempre accesible, siempre activo. Sin embargo, esta presencia constante no

es neutral. El uso desordenado del móvil y de las redes sociales ha introducido una nueva forma de dispersión interior, afectando gravemente la atención, el silencio, la oración y la libertad del cristiano.

La tradición espiritual cristiana ha enseñado siempre que la vida interior exige custodia de los sentidos, sobriedad y dominio de sí. En este contexto, el uso del smartphone no es una cuestión secundaria o meramente técnica, sino una cuestión espiritual: ¿a qué se somete nuestra atención?, ¿quién gobierna nuestro tiempo?, ¿Dios o el estímulo constante?

Este capítulo expone primero las principales problemáticas del uso del smartphone y, posteriormente, propone una **Regla de Vida Digital Cristiana** como camino práctico de orden, libertad y fidelidad.

Que esta regla sea un camino humilde hacia una vida más atenta, más sobria y más libre en Cristo.

“Enséñanos a calcular nuestros años, para que adquiramos un corazón sensato.”

(Salmo 89:12)

I. Problemáticas del uso del smartphone

1. Dispersión de la atención por las notificaciones

El simple uso del smartphone implica una sucesión constante de notificaciones: mensajes SMS, aplicaciones de mensajería como WhatsApp o Telegram, avisos de actividad y recordatorios. Cada notificación interrumpe el hilo del pensamiento y fragmenta la atención.

Esta dispersión produce:

- Incapacidad de concentración profunda
- Pérdida del silencio interior
- Dificultad para la oración y la lectura espiritual
- Dependencia del estímulo inmediato

El alma se habitúa a vivir en la superficie, reaccionando constantemente, en lugar de habitar el recogimiento. Esto es contrario a la vida cristiana, que requiere atención, presencia y estabilidad interior.

2. Redes sociales e infoxicación

Las redes sociales intensifican este problema mediante la hiperestimulación. El usuario es expuesto de manera continua a:

- Notificaciones de interacción (me gusta, comentarios, seguidores)
- Sugerencias de amistad generadas por algoritmos
- Recomendaciones automáticas de contenido
- Publicidad personalizada
- Flujo ininterrumpido de noticias y entretenimiento
- Scroll infinito de contenido corto

Este exceso no informa: satura. No comunica: distrae. El resultado es la infoxicación, una incapacidad creciente para discernir, profundizar y permanecer en silencio.

3. Consumo desordenado de contenido

El contenido digital puede dividirse en dos grandes grupos:

a) Contenido importante

- Educativo

- Laboral
- Formativo

Este contenido puede ser legítimo y necesario, pero incluso aquí se requiere medida y límite.

b) Contenido de entretenimiento

- Contenido erótico y pornográfico
- Humor banal, estilos de vida superficiales, distracciones vacías

Este tipo de contenido:

- Excita los sentidos
- Contamina la imaginación
- Debilita la voluntad
- Daña gravemente la vida espiritual

El contenido erótico y pornográfico, en particular, destruye la pureza del corazón.

II. Principios de solución: orden, límite y ascesis

La respuesta cristiana a estas problemáticas no es el rechazo total de la tecnología, sino su ordenación ascética. El smartphone debe volver a ser instrumento, no refugio; medio, no fin.

Aquí se inserta la **Regla de Vida Digital Cristiana**, entendida no como legalismo, sino como una forma concreta de templanza y custodia del corazón.

Regla de Vida Digital Cristiana

Para la templanza y custodia del corazón

I. Principio fundamental

Reconozco que mi tiempo, mi atención y mi mente pertenecen a Dios. Uso la tecnología como instrumento de servicio, no como fin en sí misma.

“Todo me es lícito, pero no todo conviene” (1 Co 6:12)

II. Distinción esencial de herramientas



Smartphone

Herramienta de comunicación inmediata y coordinación. Siempre conmigo, por tanto requiere mayor disciplina.



Redes sociales

Herramienta de trabajo, información o testimonio. No requieren inmediatez y tienen alto poder formativo.

Por ello, **no deben usarse del mismo modo ni en el mismo dispositivo.**

III. Regla del smartphone

Usaremos el principio de **comunicación, no consumo**. Este principio busca devolver al smartphone su función original de herramienta. Actualmente, el móvil fusiona la comunicación necesaria con el consumo de contenido infinito, lo que genera una distracción constante. Para combatir esto, limitaremos el smartphone exclusivamente a la interacción y tareas breves, trasladando el consumo deliberado (estudio, noticias o lectura) a dispositivos externos como una tableta o un computador. Al desvincular el ocio del dispositivo que llevamos en el bolsillo, protegemos la atención y minimizamos la dispersión involuntaria

1. Uso el móvil principalmente para:

- llamadas
- mensajería necesaria
- tareas puntuales (agenda, notas, mapas, app de transporte, apps útiles para trabajar)

2. No uso el smartphone para:

- redes sociales
- noticias

- entretenimiento
 - consumo pasivo (estados, historias, scroll infinito)
3. Antes de desbloquearlo me pregunto: “**¿Para qué lo voy a usar?**”
Si no hay una respuesta clara, no lo uso.

IV. Disciplina del smartphone

La disciplina sobre el dispositivo no es una restricción arbitraria, sino un ejercicio de libertad. El *smartphone*, a través de sonidos y alertas constantes, tiende a usurpar el lugar de la conciencia, dictando qué atender y cuándo actuar. Establecer límites claros en las notificaciones y sonidos nos permite recuperar la soberanía sobre nuestra atención, transformando el móvil de un "amo que interrumpe" en un "servidor que espera". Solo mediante este silencio activo podemos tomar conciencia de la delicada frontera entre estar disponibles para los demás y estar esclavizados por lo digital.

1. Mantengo el móvil la mayor parte del día en silencio o “no molestar”.
2. Permito sonido solo para llamadas importantes o contactos prioritarios.
3. Desactivo notificaciones innecesarias y vistas previas.

El móvil no gobierna mi atención; yo decido cuándo usarlo.

V. Regla de las redes sociales

Usaremos el principio de uso intencional y situado. Este principio consiste en asignar un lugar físico y un momento específico para la actividad digital. Al eliminar las redes sociales del *smartphone* y trasladarlas exclusivamente al PC o a la tablet, creamos una "barrera de fricción" que rompe el hábito automático de entrar en ellas sin motivo. Esto garantiza que el uso sea siempre una decisión consciente y no una respuesta impulsiva al aburrimiento o al cansancio. El PC se convierte así en un lugar de trabajo y misión, mientras que el resto de nuestro tiempo y espacios quedan protegidos de la invasión algorítmica.

1. Uso redes sociales **sólo desde el PC**.
2. Las uso únicamente para:
 - trabajo

- ministerio
- comunicación concreta
- publicación intencional

3. No las uso:

- en tiempos muertos
- por aburrimiento
- como evasión emocional

VI. Disciplina de las redes sociales

La interacción en redes sociales debe entenderse como una incursión táctica: al igual que una unidad de fuerzas especiales, el cristiano debe entrar en la plataforma con un objetivo definido, ejecutar la acción (informar, trabajar o evangelizar) y retirarse de inmediato. En este entorno, "quedarse a ver qué pasa" es exponerse a una emboscada algorítmica diseñada para fragmentar la voluntad. Al desactivar las notificaciones de vanidad (*likes* y seguidores), cortamos el suministro de dopamina que nos ancla al dispositivo, permitiéndonos cumplir la misión sin quedar atrapados en el campo de batalla digital.

1. Entro con un propósito claro y salgo al cumplirlo.

2. Desactivo notificaciones de:

- “me gusta”
- comentarios
- seguidores
- sugerencias del algoritmo

3. Evito consumir:

- noticias desde redes
- entretenimiento algorítmico

“Y no os acomodéis a la forma de pensar del mundo presente; antes bien, transformaos mediante la renovación de vuestra mente, de forma que podáis distinguir cuál es la voluntad de Dios: lo bueno, lo agradable, lo perfecto.” Rom 12:2

VII. Gobierno del consumo contenido (PC)

El **gobierno del consumo** se basa en la virtud de la sobriedad aplicada a la información. Así como el cuerpo enferma por el exceso de alimento, el alma se aturde ante el exceso de estímulos, aunque estos sean lícitos. Ser selectivos no es solo evitar lo nocivo, sino elegir activamente aquello que nos ayuda a cumplir nuestro deber. Al rechazar los algoritmos y silenciar incluso el contenido "bueno" que genera adicción, recuperamos el control sobre nuestra jerarquía de valores, asegurando que solo entre en nuestra mente aquello que realmente edifica y nos permite mantener la paz interior

1. Sigo solo POCAS cuentas que:
 - Edifican
 - Informan con sobriedad
 - Sirven a un propósito concreto
2. Rechazo recomendaciones automáticas y publicidad personalizada.
3. Silencio o dejo de seguir incluso contenido “bueno” si fomenta consumo innecesario.
4. Descargar audios largos en memorias microsd para consumirlos offline en dispositivos de reproducción que permitan leer memorias (por ejemplo microsd). De esta forma se puede consumir contenido que edifica sin necesidad de estar online y ser presa de distracciones.

VIII. Gobierno del tiempo (aplica a todo smartphone y PC o tablet)

El gobierno del tiempo es la aplicación práctica del primer mandamiento al mundo digital: amar a Dios sobre todas las cosas y sobre todas las pantallas. Al proteger los "umbrales del día" (el despertar y el dormir) y condicionar el ocio a la oración previa, aseguramos que la tecnología no ocupe el lugar que solo corresponde a lo sagrado. La regla de la proporción del Espíritu no es una medida matemática rígida, sino una brújula espiritual: nos recuerda que el consumo de contenido no puede ser el alimento principal de nuestra alma, sino un complemento que siempre debe estar subordinado al encuentro real con el Señor.

1. No usar el móvil ni redes sociales:

- Al despertar
- Antes de orar o mientras se lee la Palabra
- Antes de dormir

2. Establecer horarios y tiempos limitados.

3. **Regla de la Proporción del tiempo para el Espíritu**

El tiempo de ocio digital debe ser la mitad del tiempo dedicado a la oración diaria, es decir una proporción máxima de dos a uno. Por cada hora dedicada a la oración no podrá dedicar más de treinta minutos al uso recreativo de medios digitales.. Si no hay tiempo para orar, tampoco hay tiempo para consumir contenido.

“Aprovechen bien el tiempo” (Ef 5,16)

IX. Palabra y testimonio

La disciplina de la Palabra y el Testimonio nos protege del activismo digital vacío. Publicar solo lo que edifica o sirve a otros es una forma de caridad intelectual. En un entorno saturado de ruido y opiniones estériles, el cristiano destaca por su sobriedad y por la intención clara de sus mensajes. Al desligar nuestra autoestima de la respuesta del algoritmo, recuperamos la libertad de decir lo que es justo y necesario, asegurando que nuestra actividad en redes sea siempre un servicio al prójimo y una alabanza al Creador

1. Publico solo cuando:

- Edifica
- Es necesario
- Sirve a otros

2. No publico buscando aprobación ni validación.

“Su conversación debe ser siempre agradable y de buen gusto, y deben saber también cómo contestar a cada uno” (Col 4:6)

X. Ayuno digital

Técnicamente es un **ayuno de dopamina** y es la prueba de nuestra libertad interior. Al igual que el ayuno de alimento somete al cuerpo para liberar el espíritu, el ayuno de pantallas somete la curiosidad para liberar la atención. Esta práctica no es un rechazo a la tecnología, sino una afirmación de que nuestra vida no depende de la conexión a la red, sino de la conexión con la Gracia. Al retirarnos del "desierto digital", creamos el ambiente propicio para que el silencio deje de ser un espacio incómodo y se convierta en el lugar privilegiado del encuentro con el Señor

1. Practico ayuno del móvil o de las redes sociales:

- Al menos un día a la semana por un periodo de tiempo a discreción.
- En tiempos específicos de oración.
- Hacerlo por tiempo prolongado cuando se tenga la oportunidad de hacer un retiro espiritual grupal o individual.

2. Recuerdo que el silencio también es lugar de encuentro con Dios.

XI. Examen semanal

Vigilancia y Corrección: Ninguna regla es efectiva sin una evaluación honesta. El examen semanal es el momento de sinceridad frente al espejo de la verdad. Al distinguir entre el uso instrumental (herramienta) y el uso anestésico (refugio), recuperamos la lucidez necesaria para habitar el mundo digital sin ser del mundo digital. Es el espacio para renovar nuestro compromiso con la ascesis y pedir al Espíritu Santo la fortaleza para empezar de nuevo cada semana.

El examen semanal es la práctica de la vigilancia (*nepsis*) aplicada a la vida digital. En un entorno diseñado para adormecer la conciencia mediante el estímulo infinito, es vital detenerse y poner luz sobre nuestras acciones. Preguntarnos si el móvil fue herramienta o refugio; nos ayuda a detectar si estamos usando la tecnología para servir a nuestro deber de estado o para evadir las cruces y silencios del día a día. Este ejercicio no busca la culpa, sino la libertad: sólo quien sabe dónde ha caído puede levantarse con la ayuda de la gracia y ajustar su rumbo hacia Dios

Una vez por semana me pregunto:

- ¿Usé el móvil como herramienta o como refugio?
- ¿Usé las redes como siervo o como consumidor?
- ¿Qué debo corregir?

XII. Espíritu de libertad

Libertad, no esclavitud: Estas directrices son un mapa, no una cárcel. Las abrazamos porque queremos ser dueños de nosotros mismos para entregarnos mejor a Dios y a los demás. El éxito de esta ascesis no se mide por el cumplimiento perfecto, sino por la sinceridad de la intención y la capacidad de recomenzar tras cada distracción. Donde habita el Espíritu, la disciplina se vive con paz, sabiendo que cada vez que soltamos el smartphone, estamos abrazando una libertad mayor en Cristo

Esta regla es una **escuela de amor**. Al igual que los Padres del Desierto, entendemos que la disciplina exterior sirve para proteger el fuego interior. El "legalismo" mata el espíritu, pero el "orden" lo protege. El Espíritu del Señor nos mueve a buscar esta disciplina no por miedo, sino por el deseo profundo de estar presentes y atentos a Su voluntad. Fallar es parte del combate; lo que define al soldado de Cristo no es que nunca cae, sino que nunca se queda en el suelo. La libertad consiste en saberse amado por Dios incluso en la debilidad, y desde ese amor, retomar el camino con alegría.

No sigo esta regla por legalismo, sino por amor y orden interior. Si fallo, vuelvo a empezar.

«Porque el Señor es el Espíritu, y donde está el Espíritu del Señor, allí está la libertad» (2 Co 3,17).

Epílogo: Del algoritmo al testimonio

El móvil comunica. Las redes se gobiernan.

Soy consciente de que implementar esta regla es difícil y requiere una observancia a la que la mayoría de los cristianos no está acostumbrado; sin embargo, mi expectativa es, por lo menos, que seas consciente de este combate espiritual y tengas la humildad y pobreza de espíritu para reconocer que la fuerza de voluntad, por sí sola, no es suficiente. Es necesario reconocer la debilidad y recurrir a estrategias, a una dirección espiritual que guíe en el discernimiento y, por encima de todo, a la oración, para que la gracia nos transforme y no nos deje caer en las garras del enemigo

Ordenar la vida digital no es una opción secundaria, sino una forma urgente de ascesis cristiana y de custodia del corazón en el siglo XXI. En un mundo saturado de ruido y fragmentación, elegir el silencio, la medida y la atención no es solo una estrategia de bienestar, sino un acto de fidelidad a Cristo.

Viviendo desde esta libertad, el cristiano se transforma en una presencia singular en el ecosistema digital: una luz que no busca deslumbrar, sino iluminar; y una sal que infunde sabor de eternidad a lo cotidiano. Dominamos la herramienta para que nada nos arrebathe la paz, y gobernamos nuestro tiempo para que el Señor que se nos reveló en la historia sea, también, el Soberano de nuestras horas.

Por un hermano de la O.S.B

Monasterio Benedictino Santa María de la Asunción

Envigado, Antioquia

Colombia

PAX