

JÓVENES

Identidad en tiempos **de** **pantalla**

Fe, redes sociales y el valor que no se mide en likes

Johana Heredia Arévalo

Colección Niños y Jóvenes

Jóvenes entre quince y veinticinco años que viven en redes
y...

EDICIÓN DIGITAL
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

SOBRE ESTE LIBRO

AUTORA Johana Heredia Arévalo

COLECCIÓN Niños y Jóvenes

LA VOZ Alguien apenas unos años mayor que tú, que usa las mismas apps, que no te va a decir que las borres y que tampoco te va a mentir sobre lo que te están haciendo.

PARA QUIÉN Jóvenes entre quince y veinticinco años que viven en redes y sienten que su valor sube y baja con lo que pasa en la pantalla.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Salir de la lógica del marcador y construir una identidad que no dependa del rendimiento diario de tu contenido.

Distribución gratuita. Este libro se descarga sin costo en luzigracia.com y no está autorizada su venta por ningún medio. Puedes copiarlo, imprimirlo, enviarlo y usarlo en tu iglesia o tu grupo libremente, siempre que sea gratis y sin alterar su contenido. Si alguien te lo cobró, te estafaron: descárgalo tú mismo en luzigracia.com.

Índice

— **Lo primero que tocas al despertar**

Introducción

01 El espejo que opina

Por qué esta pantalla no se parece a ningún espejo anterior

02 Compites contra montajes

Cómo funciona realmente la comparación en redes

03 El salario emocional

Qué te están pagando por publicar y por qué nunca alcanza

04 El nombre anterior

Existías antes de tener usuario y eso cambia la conversación

05 Tu cuerpo no es contenido

Imagen corporal, filtros y la trampa del retoque

06 La hora sin testigos

El scroll de las tres de la mañana y lo que dice de ti

07 Opinar sin quemarte

Discusiones, cancelaciones y el costo de subirse al ring

08 Amistades con notificación

La diferencia entre contacto y compañía

09 La herramienta con horario

Cómo usar la pantalla en vez de ser usado por ella

10 La versión sin público

Quién eres cuando nadie está mirando



Cuando apagues esto

IDENTIDAD EN TIEMPOS DE PANT
Epílogo

DISTRIBUCIÓN GRATUITA · LUZYGRACIA.COM

Lo primero que tocas al despertar

Suena la alarma. Antes de abrir bien los ojos, tu mano ya está en el celular. Todavía no sabes qué día es y ya sabes qué opina el mundo. Esa secuencia se repite unas siete mil veces al año y nadie te preguntó nunca si te sirve.

Este libro no va a decirte que borres tus redes. Eso sería como decirle a alguien en 1990 que no viera televisión: fácil de escribir, imposible de vivir, y además injusto. Las redes te dan trabajo, amigos, música, causas, gente que piensa como tú. Todo eso es real.

Lo que sí vamos a hacer es mirar de frente el precio. Porque hay un cobro que se paga en una moneda que no ves: atención, comparación, sueño y una idea de ti mismo que se ajusta cada día según el rendimiento del contenido. Ese cobro sí conviene revisarlo.

Y vamos a hablar de fe sin cursilería. Nada de decirte que Jesús es tu mejor influencer. La pregunta de fondo es más vieja y más seria: de dónde sacas tu valor. Si la respuesta cambia según el día, no tienes identidad, tienes cotización.

El espejo que opina

01

Por qué esta pantalla no se parece a ningún espejo anterior

Durante siglos, un espejo devolvió una imagen y se quedó callado. Tú decidías qué pensar de lo que veías. La pantalla hizo algo que ningún espejo había hecho: devuelve la imagen y además emite un juicio numérico sobre ella, en tiempo real, delante de todo el mundo.

Llamo a eso el espejo que opina. Y cambia todo, porque introduce un intermediario entre tú y tu propia cara. Ya no te ves; te ves siendo evaluado. Con el tiempo dejas de preguntarte si te gustas y empiezas a preguntarte si funciona.

Ese desplazamiento es sutil y es el origen de casi todo lo demás. Cuando la pregunta pasa de quién soy a qué rinde, tu identidad se convierte en un producto. Y los productos se descontinúan cuando bajan las ventas. Nadie debería vivir así, y menos a los diecisiete años.

Jehová no mira lo que mira el hombre; pues el hombre mira lo que está delante de sus ojos, pero Jehová mira el corazón.

1 SAMUEL 16:7 (RVR1960)

Nadie te avisó del cambio

Ninguna generación anterior tuvo métricas públicas de aceptación social disponibles cada hora. Tus papás fueron impopulares o populares sin números. La diferencia no es de grado, es de naturaleza, y por eso los consejos de ellos a veces no te sirven aunque tengan buena intención.

Entender esto te quita una culpa injusta. Si te cuesta más que a las generaciones anteriores no es porque seas débil o poco espiritual. Es que estás jugando un partido que nadie había jugado, con reglas que se cambian sin avisar.

Sentirse visto no es lo mismo que ser conocido

Miles de personas pueden ver tu cara y ninguna saber cómo estás. Eso produce una soledad rara y difícil de nombrar: la de estar expuesto y no acompañado. Muchos la confunden con falta de alcance y publican más, lo cual empeora exactamente el problema.

Ser conocido implica que alguien sepa tus contradicciones y siga estando. Eso no se consigue con visibilidad, solo con tiempo y con al menos una persona que aguante conocerte de verdad, con los días buenos y con los malos.

“

Un espejo devuelve tu cara. Una pantalla te devuelve tu cara con una nota al lado. No es lo mismo y tu cabeza lo sabe.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué es lo primero que haces al despertar y cómo te deja?
- ¿Cuántas personas te ven y cuántas te conocen de verdad?
- ¿Has notado que revisas tu propio perfil como si fuera de otro?

PRÁCTICA DE HOY

Mañana no toques el celular durante los primeros veinte minutos del día. Ni la alarma vale de excusa: usa un reloj o déjalo lejos de la cama. Observa qué se te ocurre pensar en ese rato vacío.

Compites contra montajes

Cómo funciona realmente la comparación en redes

Cuando ves el feed no estás viendo la vida de tus amigos. Estás viendo la sala de edición de la vida de tus amigos: la mejor toma de cincuenta, con luz calculada, en el mejor día de la semana. Tú comparas eso con tu detrás de cámaras completo, que incluye el martes en que no te quisiste bañar.

Ese desequilibrio tiene un nombre matemático: comparas tu promedio contra el percentil noventa y nueve de otra persona. Ninguna autoestima del mundo sobrevive a esa cuenta, por sana que sea. No es debilidad tuya; es un error de datos.

Y todavía hay una capa más. El algoritmo no te muestra a tus amigos de manera aleatoria: te muestra lo que produce reacción. Es decir, te muestra sistemáticamente lo más extremo, lo más pulido y lo más exitoso. Estás comparándote contra una selección artificial de casos atípicos.

Porque no nos atrevemos a contarnos ni a compararnos con algunos que se alaban a sí mismos; pero ellos, midiéndose a sí mismos por sí mismos, y comparándose consigo mismos, no son juiciosos.

2 CORINTIOS 10:12 (RVR1960)

La comparación tiene dirección

Casi nadie se compara con quien está peor. La comparación es un ascensor que solo sube: siempre hacia alguien con más talento, más cuerpo, más viajes, más seguidores. Por diseño, ese ascensor no llega a ningún piso donde te sientas suficiente.

Pablo escribió algo sorprendentemente moderno cuando dijo que compararse consigo mismos y medirse por sí mismos no era juicioso. Estaba describiendo, en el primer siglo, exactamente el mecanismo que hoy tienes en el bolsillo.

Qué hacer con el que te duele

Hay cuentas específicas que te dejan mal cada vez. No es casualidad ni es envidia moralmente reproachable: es que tocan algo que te importa. Silenciarlas no es cobardía, es higiene, y no le hace daño a nadie.

Y hay un ejercicio mejor: pregúntate qué te duele exactamente de esa cuenta. Casi siempre no es la persona, sino un deseo tuyo que está sin atender. Ese deseo es información valiosa sobre lo que quieres hacer con tu vida.

“

No estás perdiendo contra otras personas:
estás perdiendo contra ediciones de otras
personas.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál es la cuenta que más te descompone y qué te toca exactamente?
- ¿Cuántas fotos tomas antes de publicar una?
- ¿Qué deseo tuyo sin atender está escondido detrás de la envidia que sientes?

PRÁCTICA DE HOY

Silencia hoy tres cuentas que te dejan mal. No las bloqueeas ni armes escándalo: solo siléncialas. Revisa en una semana cómo cambió tu ánimo al abrir la aplicación.

El salario emocional

03

Qué te están pagando por publicar y por qué nunca alcanza

Nadie trabaja gratis, y tú produces contenido todos los días sin cobrar en pesos. Entonces te están pagando en otra moneda. Esa moneda se llama salario emocional: pequeñas dosis de aprobación, entregadas de manera impredecible, que tu cerebro persigue igual que perseguiría comida.

La clave está en la palabra impredecible. Si cada publicación diera exactamente cien likes, te aburrirías en una semana. El sistema funciona precisamente porque no sabes cuánto vas a recibir. Esa incertidumbre es el mismo mecanismo de las máquinas tragamonedas y no es una coincidencia: fue diseñado así.

Saberlo no te libera, pero cambia de quién es la culpa. No eres un adicto sin fuerza de voluntad. Eres una persona normal frente a un sistema construido por equipos enormes con el objetivo explícito de retener tu atención. Pelear eso solo con disciplina es como pelear el clima a punta de ganas.

*¿Busco ahora el favor de los hombres, o el de Dios?
¿O trato de agradar a los hombres? Pues si todavía
agradara a los hombres, no sería siervo de Cristo.*

GÁLATAS 1:10 (RVR1960)

La resaca del scroll

Fíjate cómo te sientes después de cuarenta minutos de video corto. Casi nadie sale de ahí con energía. Se sale con una especie de niebla, algo de irritación y la sensación de haber comido mucho sin haberse alimentado.

Ese diagnóstico corporal es tu mejor herramienta, mejor que cualquier regla externa. No necesitas que nadie te prohíba nada: necesitas revisar cómo quedas. La sensación de después es un dato más confiable que el deseo de antes.

Cambiar el pago

Si tu única fuente de aprobación es en línea, cualquier mala semana te derrumba. La solución no es dejar de necesitar aprobación, porque eso es humano y no se apaga. La solución es diversificar de dónde viene.

Cosas que pagan en la misma moneda pero sin algoritmo: cocinar para alguien, tocar un instrumento aunque suene mal, jugar un deporte de equipo, servir en algo donde nadie te grabe. Todas dan sensación de valor y ninguna se puede medir en un número público.

“

Si te pagan en aprobación, siempre vas a estar mal pagado: es una moneda que se devalúa en el momento en que la recibes.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cómo te sientes exactamente después de media hora de scroll?
- ¿Qué haces cuando una publicación tuya rinde menos de lo esperado?
- ¿De cuántas fuentes distintas viene tu sensación de valer algo?

PRÁCTICA DE HOY

Haz esta semana una cosa buena que no se pueda publicar de ninguna manera. Ayudar a alguien sin testigos, terminar algo que nadie te pidió. Fíjate si la satisfacción se siente distinta.

El nombre anterior

04

Existías antes de tener usuario y eso cambia la conversación

Tu usuario lo escogiste tú, probablemente a los doce años, probablemente mal. Tu nombre te lo pusieron antes de que hicieras nada. Esa diferencia contiene toda la teología que necesitas para esta discusión: hay una identidad que se construye y hay una identidad que se recibe.

La identidad construida es frágil por definición, porque depende de que sigas produciendo. La identidad recibida no la puedes perder por bajo rendimiento, porque nunca fue tuya por mérito. Cuando la Escritura dice que Dios te puso nombre y eres suyo, está hablando exactamente de eso.

Esto no es una frase bonita para consolarte. Es una diferencia práctica de arquitectura. Si tu base es rendimiento, cada día empieza en cero y tienes que volver a probar. Si tu base es pertenencia, los días malos son días malos y no juicios sobre quién eres.

Antes que te formase en el vientre te conocí, y antes que nacieses te santifiqué.

JEREMÍAS 1:5 (RVR1960)

Lo que no puedes editar

En una publicación puedes editar la luz, la cara, la descripción y hasta el momento de subirla. Lo que no puedes editar es lo que pensaste a las tres de la mañana. Y resulta que eso, que nadie ve, es lo que más se parece a ti.

El salmista escribió que Dios conoce su sentarse y su levantarse, sus pensamientos desde lejos. Puede sonar incómodo, pero es lo contrario: es la única mirada frente a la cual no tienes que actuar, porque ya sabe todo y se quedó.

Recibir sin merecer cuesta

A mucha gente le cuesta más aceptar amor no merecido que ganárselo. Ganárselo mantiene el control; recibirlo obliga a admitir que uno no controla nada. Por eso la gracia incomoda tanto y por eso mucha gente prefiere seguir midiéndose.

Si eres de los que se exigen mucho, esta es probablemente tu batalla real. No la de las pantallas, sino la de dejar de cobrarte la entrada a tu propio valor todos los días.

“

Tu usuario lo escogiste tú. Tu nombre te lo dieron. Lo que recibes no se te puede caducar por bajo rendimiento.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Tu valor sube y baja según cómo te fue esta semana?
- ¿Qué parte de ti no aparece en ninguna de tus redes?
- ¿Te cuesta más recibir cariño que ganártelo?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe en una nota, a mano, cinco cosas ciertas sobre ti que ninguna aplicación podría medir. Guárdala en la billetera. Léela el día en que una publicación te salga mal.

Tu cuerpo no es contenido

Imagen corporal, filtros y la trampa del retoque

Un filtro te adelgaza la cara medio milímetro y tú lo notas, aunque nadie más lo note. Ese medio milímetro es el problema: te acostumbras a una versión de tu cara que no existe, y entonces tu cara real empieza a parecerse un defecto de fabricación.

Hay algo especialmente cruel en el filtro que se ve natural. El maquillaje se quita y todos saben que existe. El retoque digital finge que no está, y por eso construye un estándar imposible que además se presenta como si fuera alcanzable. Nadie puede competir con eso, empezando por la persona de la foto.

Y hay un cambio de categoría del que casi nadie habla. Cuando publicas tu cuerpo, entra en un espacio donde los desconocidos opinan. Tu cuerpo deja de ser el lugar donde vives y pasa a ser material sobre el cual otros comentan. Esa mudanza tiene costos y conviene decidirla, no que te pase encima.

¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?

1 CORINTIOS 6:19 (RVR1960)

El cuerpo sirve, no posa

Un cambio de pregunta ayuda muchísimo: en vez de cómo se ve mi cuerpo, prueba con qué hace mi cuerpo. Carga, abraza, camina, baila, aguanta trasnochos, se recupera de una gripa, sube esas escaleras horribles del centro.

La Escritura llama al cuerpo templo del Espíritu Santo, y un templo es un lugar donde pasan cosas, no una vitrina. Esa imagen le devuelve dignidad al cuerpo sin volverlo un objeto de exhibición ni un enemigo que hay que castigar.

Cuando la comida se vuelve el campo de batalla

Si comer se convirtió en un tema de culpa, si te saltas comidas para compensar, si te examinas en el espejo varias veces al día o si evitas planes por cómo te ves, eso ya no es preocupación estética: es una señal médica.

Los trastornos de la conducta alimentaria son enfermedades reales, tratables y peligrosas si se dejan pasar. Eso se consulta con un profesional de salud, y contarlo a un adulto de confianza no es exagerar ni es falta de fe.

“

Un filtro no arregla tu cara: arruina tu manera de mirarla.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Publicarías una foto tuya sin ningún retoque?
- ¿Cuánto tiempo pasas frente al espejo revisando algo específico?
- ¿Qué cosas útiles y buenas hace tu cuerpo que nunca agradeces?

PRÁCTICA DE HOY

Sube esta semana una foto sin filtro ni retoque, o simplemente mírate en el espejo un minuto sin corregir nada. Nombra en voz alta tres cosas que tu cuerpo hizo bien hoy.

La hora sin testigos

El scroll de las tres de la mañana y lo que dice de ti

Hay un uso del celular que es distinto de todos los demás: el de la madrugada, en la cama, con la luz apagada. Nadie hace scroll a las tres de la mañana por diversión. Se hace para no quedarse a solas con algo, y ese algo suele ser lo importante.

Llamo a eso la hora sin testigos. Es el momento más honesto del día, porque no hay audiencia ni pose. Y precisamente por eso es el momento en que uno más huye. La pantalla ahí no es entretenimiento: es anestesia, y como toda anestesia funciona bien y no cura nada.

Lo primero es reconocerlo sin culpa. No estás roto por hacerlo; casi todo el mundo lo hace. Lo segundo es preguntarte qué es lo que aparece cuando dejas el celular en la mesa de noche. Esa respuesta vale más que todas las técnicas de higiene del sueño juntas.

Yo me acosté y dormí, y desperté, porque Jehová me sustentaba.

SALMO 3:5 (RVR1960)

Dormir no es opcional

El sueño no es un lujo que se recorta cuando hay cosas mejores que hacer. Con sueño insuficiente, la ansiedad sube, la comparación duele más y la capacidad de decidir baja. Buena parte de lo que sientes como crisis espiritual mejora con tres noches seguidas durmiendo bien.

La medida más eficaz es también la más simple y la más resistida: cargar el celular fuera del cuarto. No hace falta comprar nada. Un reloj despertador viejo cuesta poco y te devuelve una hora de vida por noche.

Cuando no es solo trasnocho

Si el vacío de la madrugada viene con desgano que dura semanas, con ganas de desaparecer, con ataques de pánico o con la sensación de que nada tiene sentido, eso no se resuelve apagando el celular. Eso se consulta.

Hablar con un psicólogo no compite con la fe ni con la oración; van juntos. Y si aparecen pensamientos de hacerte daño, díselo hoy mismo a un adulto de confianza y busca atención profesional inmediata. No es un tema para resolver solo ni para posponer.

“

Lo que buscas a las tres de la mañana en la pantalla no está en la pantalla. Por eso sigues buscando a las cuatro.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué aparece en tu cabeza cuando sueltas el celular en la noche?
- ¿Cuántas horas duermes de verdad, contadas sin trampa?
- ¿Tienes a alguien a quien podrías escribirle a las tres de la mañana?

PRÁCTICA DE HOY

Esta noche deja el celular a cargar en otro cuarto. Cuando llegue el vacío, no lo llenes: escribe en un papel una frase sobre lo que estás sintiendo. Guárdala para leerla de día.

Opinar sin quemarte

Discusiones, cancelaciones y el costo de subirse al ring

En internet todo se discute y todo se discute con público. Eso cambia la naturaleza de la discusión: cuando hay audiencia, nadie está tratando de entender, todos están tratando de ganar. Por eso las peleas en línea no terminan, solo se agotan.

Antes de responder algo que te indignó, hazte tres preguntas rápidas. Si esta persona tuviera razón, ¿yo lo aceptaría? ¿Estoy escribiendo para el que responde o para los que miran? ¿Voy a acordarme de esto en un mes? Si fallas dos de tres, no es una conversación, es un espectáculo.

Hay causas que valen la pena y hay momentos para hablar claro. Pero la indignación permanente desgasta y no cambia casi nada. Vale más una acción pequeña y real en tu barrio que veinte comentarios brillantes que se lleva el algoritmo en dos días.

El que de vosotros esté sin pecado sea el primero en arrojar la piedra contra ella.

JUAN 8:7 (RVR1960)

El linchamiento también es pecado

Cuando alguien la embarra públicamente, hay un placer colectivo en destruirlo. Es tentador porque uno queda del lado bueno sin ningún esfuerzo. Pero participar en una turba no te hace justo: te hace uno más

en una turba.

El evangelio es especialmente incómodo en esto. Jesús se puso del lado de la que iban a apedrear, no porque negara la falta, sino porque conocía a los que tenían la piedra en la mano. Vale la pena revisar de qué lado estás publicando.

Cuando te toca a ti

Si alguna vez eres tú el señalado, hay algo que ayuda saber de antemano: el ciclo de atención es corto y casi nada dura. Lo que se siente como el fin del mundo suele durar unos días, aunque en esos días duela de verdad.

Actúa así: no respondas en caliente, cuéntale a dos personas de confianza en la vida real, corrige lo que de verdad hiciste mal sin humillarte de más, y desconéctate unos días. Y si el acoso escala, guarda evidencia y busca ayuda de un adulto o de las autoridades.

“

En una discusión con público nadie busca la verdad: todos buscan el aplauso. Por eso nunca terminan.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuándo fue la última vez que cambiaste de opinión por un comentario en internet?
- ¿Has participado en atacar a alguien porque todos lo estaban haciendo?
- ¿Qué causa te importa de verdad y qué haces por ella fuera de la pantalla?

PRÁCTICA DE HOY

La próxima vez que quieras responder algo indignado, escribe el comentario completo y no lo publiques. Déjalo en borrador. Léelo al día siguiente y decide entonces.

Amistades con notificación

La diferencia entre contacto y compañía

Tienes ochocientos contactos y hay noches en que no sabes a quién escribirle. Eso no es una contradicción: es la definición misma del problema. El contacto es barato y abundante; la compañía es cara y escasa, porque exige tiempo, presencia y aguantar silencios incómodos.

Una amistad real se reconoce por tres señales que ninguna aplicación mide. Que te puedas mostrar sin editar. Que la conversación aguante desacuerdos sin romperse. Y que exista reciprocidad, es decir, que no seas siempre tú el que escribe primero.

Lo bueno es que no necesitas muchas. Dos o tres personas así son suficientes para atravesar una vida entera. La mala noticia es que se construyen lento, con planes concretos y con la incomodidad de proponer, que es exactamente lo que las pantallas nos enseñaron a evitar.

Mejores son dos que uno; porque tienen mejor paga de su trabajo. Porque si cayeren, el uno levantará a su compañero.

ECLESIASTÉS 4:9-10 (RVR1960)

El costo de nunca aburrirse juntos

La amistad profunda crece en el tiempo muerto: esperando un bus, en la fila, en una tarde sin plan. Ese tiempo hoy se llena con el celular, y por eso muchas amistades se quedan en la superficie sin que nadie haya hecho nada malo.

Prueba un plan sin actividad: una caminata sin destino, un café largo sin celulares en la mesa. Al principio se siente raro. A los veinte minutos empieza a salir lo que de verdad estaba pasando.

Comunidad, aunque te haya ido mal

Puede que tu experiencia con grupos de iglesia haya sido mala. Pasa más de lo que se admite. Pero la conclusión no debería ser que no necesitas a nadie: eso es simplemente cambiar una herida por un encierro.

Busca un grupo pequeño, presencial, donde se pueda decir la verdad y donde nadie tenga que fingir que está bien. No importa el nombre ni el tamaño. Lo que importa es que puedas llegar un día en mal estado y que nadie te trate distinto por eso.

“

Ochocientos contactos y nadie a quien llamar es la soledad específica de esta época, y no tiene nada de raro.

PARA REFLEXIONAR

- ¿A quién llamarías si algo grave pasara hoy a medianoche?
- ¿Cuál de tus amistades es de las que aguantan un desacuerdo?
- ¿Cuándo fue la última vez que propusiste un plan sin excusa de por medio?

PRÁCTICA DE HOY

Escríbele hoy a una persona con la que no hablas hace meses y propónle algo concreto, con día y hora. No un saludo genérico: una invitación real. Aguanta la incomodidad de proponer.

La herramienta con horario

Cómo usar la pantalla en vez de ser usado por ella

Después de todo lo anterior, la conclusión no es apagar el mundo. La misma pantalla que te compara también te consigue trabajo, te enseña oficios, te conecta con gente que piensa como tú y te deja hablar con tu abuela que vive lejos. Renunciar a eso sería una mala decisión disfrazada de virtud.

La diferencia entre usar y ser usado se juega en una sola pregunta: quién decide cuándo empieza y cuándo termina. Si tú abres la aplicación con un propósito y la cierras cuando lo cumples, es herramienta. Si la abres sin saber por qué y la cierras cuarenta minutos después sin recordar qué viste, es lo contrario.

Ponle horario a la herramienta como se lo pones a cualquier otra. Un martillo no vive en tu mano. Elige tres momentos del día para revisar, y saca las notificaciones de todo lo que no sea una persona hablándote directamente. Esa sola configuración cambia el día entero.

*Todas las cosas me son lícitas, mas no todas
convienen; todas las cosas me son lícitas, mas yo no
me dejaré dominar de ninguna.*

1 CORINTIOS 6:12 (RVR1960)

Crear pesa distinto que consumir

Una hora haciendo algo, aunque sea malo, deja una sensación completamente distinta de una hora mirando lo que otros hicieron. Escribir, grabar, cocinar, arreglar, programar, dibujar. La actividad es la misma pantalla, pero del otro lado.

Y hay un beneficio secundario enorme: el que crea deja de idealizar a los que crean. Cuando intentas grabar un video decente entiendes cuánto trabajo hay detrás de los que admiras, y esa comprensión mata la comparación mejor que cualquier consejo.

El sábado que nadie te va a regalar

La tradición bíblica tiene una idea que suena antigua y hoy es casi revolucionaria: un día a la semana en que se para. No se produce, no se rinde, no se demuestra nada. Se descansa porque el valor de la persona no dependía del trabajo de esa semana.

Prueba con menos: media jornada sin redes cada semana, un domingo en la mañana, cualquier bloque fijo. Nadie te lo va a dar; tienes que tomarlo. Y las primeras veces vas a sentir una ansiedad que ya te dice bastante.

“

La pregunta no es cuánto tiempo pasas ahí, sino quién decidió que empezara y quién decide que termine.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Abres las aplicaciones con un propósito o por costumbre?
- ¿Cuánto de tu tiempo en pantalla es crear y cuánto es consumir?
- ¿Qué día y qué hora de esta semana podrías bloquear como zona libre?

PRÁCTICA DE HOY

Apaga hoy todas las notificaciones que no vengan de una persona escribiéndote directamente. Ninguna aplicación necesita permiso para interrumpirte. Revisa en dos días cuántas veces desbloqueaste el celular.

La versión sin público

10

Quién eres cuando nadie está mirando

Existe una versión tuya que nunca aparece en ninguna parte. Es la que decide si devuelve el vuelto de más, la que trata bien o mal al que no le sirve para nada, la que cumple lo que prometió cuando ya nadie se acuerda. A esa la llamo la versión sin público.

Todo lo demás de este libro apunta hacia acá. Porque puedes ordenar tus horarios, silenciar cuentas y dormir mejor, y aun así seguir viviendo para la mirada de otros. La libertad de verdad no llega cuando manejas bien la pantalla; llega cuando tu comportamiento no cambia según quién esté viendo.

Y eso, curiosamente, es lo único que se queda. Los seguidores se van, las plataformas cambian de nombre y los contenidos se borran. Lo que hiciste sin público te construyó por dentro y nadie te lo puede quitar, ni siquiera un mal año.

Mas tú, cuando ores, entra en tu aposento, y cerrada la puerta, ora a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público.

MATEO 6:6 (RVR1960)

La integridad es una sola persona

Integridad viene de íntegro, que quiere decir entero, sin partes separadas. Una persona íntegra es la misma en el grupo de amigos, en la casa, en el trabajo y en los mensajes privados. No tiene versiones que haya que mantener sincronizadas.

Vivir con varias versiones cansa muchísimo, y ese cansancio se confunde a menudo con ansiedad. Buena parte de la paz que buscas viene simplemente de dejar de sostener personajes distintos ante públicos distintos.

Un lugar donde no rindes cuentas

La oración, entendida bien, es exactamente eso: un espacio sin métricas, donde no tienes que quedar bien, donde no hay likes ni comentarios. Jesús lo dijo de manera muy concreta cuando habló de entrar al cuarto y cerrar la puerta.

No necesitas palabras bonitas ni una rutina perfecta. Sirve con dos minutos de decir lo que hay, incluido el aburrimiento y la rabia. Es el único lugar donde puedes llegar en tu peor versión y no perder ningún seguidor.

“

Lo que haces sin público no es lo que sobra de tu vida: es lo único que se queda.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Eres la misma persona en tus mensajes privados y en tu perfil?
- ¿Qué haces cuando estás seguro de que nadie se va a enterar?
- ¿Tienes algún espacio en la semana donde no tengas que rendir cuentas a nadie?

PRÁCTICA DE HOY

Aparta dos minutos hoy, sin celular, y di en voz alta o por dentro exactamente lo que estás sintiendo, sin editarlo. No pidas nada. Solo dilo. Repítelo mañana a la misma hora.

Cuando apagues esto

Vas a cerrar este libro y en menos de un minuto vas a estar otra vez en una pantalla. Está bien. Nada de lo que leíste aquí funciona como una decisión heroica de una sola vez. Funciona como cien decisiones pequeñas y aburridas repetidas durante meses.

Si te llevas una sola cosa, que sea la pregunta de dónde sacas tu valor. Cada vez que sientas que un número te está subiendo o bajando el ánimo, ahí tienes la respuesta de dónde lo estás sacando ese día. No te castigues por la respuesta; solo tenla presente.

Y ten claro esto: existías antes de todo esto y vas a seguir existiendo cuando estas aplicaciones ya no existan. Naciste con nombre, no con usuario. Ese orden no lo puede cambiar ningún algoritmo, por bien diseñado que esté.



*Que encuentres personas frente a las que no
tengas que actuar. Que duermas de verdad. Que
aprendas a estar contigo sin necesidad de ruido.
Y que en los días en que nada rinda y nadie mire,
sepas con calma que tu valor nunca dependió de
eso.*

Este libro es de **distribución gratuita**.

Tu aporte voluntario llevará comida, ropa y ayuda a muchos hogares de bajos recursos y a madres cabeza de hogar.

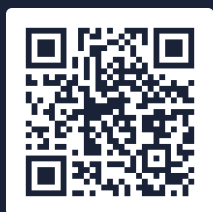
Contamos contigo.

APORTA DESDE TU CELULAR

312 629 5392

Nequi · Daviplata · Llave

El mismo número funciona como llave de Transfiya. Da lo que quieras: mil pesos también alimentan.



Escanea y aporta

Te lleva a la página de aportes,
donde también puedes descargar
los otros libros de la biblioteca.

Lo recaudado con este libro se entrega a **Fundación El Alfarero**, y el **10 % de las ganancias** de la tienda se destina a fundaciones cristianas que trabajan con niños.

Johana Heredia · luzygracia.com · Bogotá, Colombia