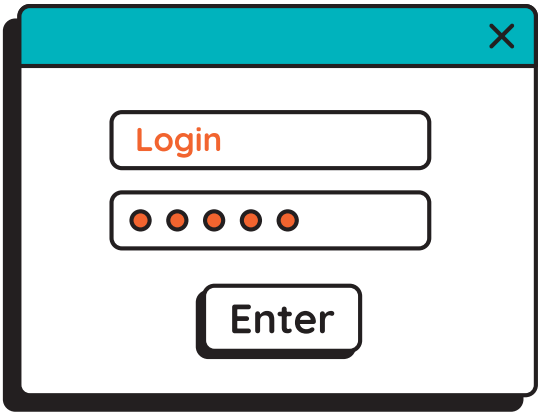

Login
Enter

VALERIA GALVÁN

Digit@les y creyentes

Vive y fortalece tu fe dentro y fuera de las redes sociales

Buena Prensa

educarSI

Índice

Introducción 9

Pero antes... de comenzar 15

Capítulo I

NATIVO DE LA ERA DIGITAL: UNA GENERACIÓN INCREÍBLE 21

Redes sociales: la historia en corto 22

¡Rómpela en las redes!: del plan original al mensaje correcto 26

Encontrar y compartir el mensaje 27

Hiperconectados. ¡Hiperseguros! 29

Capítulo II

FE, RAZÓN Y REDES 45

Dios sí... Iglesia en las redes, ¡también! 48

Del caos al orden virtual 57

Los diez mandamientos de las redes 63

Ok, ok, pero... ¿qué dice mi Iglesia? *Fides et ratio* 71

Ser original: ser contracorriente 75

Capítulo III

CONECTADOS Y ESPIRITUALES 79

Ciberteología: sal de las redes y luz del mundo 80

Influencers, apps, series y podcasts: ¿un complemento para nuestra espiritualidad? 93

Somos lo que vemos: discernir sobre los contenidos en las redes. 98

Formación, coherencia y acción 103

Shhh... silencio en la sala, Dios está por hablar 105
Desde el corazón: el lenguaje original 108
Tirar muros y tender puentes 111

Capítulo IV
JESUCRISTO, ¿SÚPER INFLUENCER? 121
Jesucristo: sed vivificante 122
Jesucristo: Dios con los más necesitados 126
Jesucristo: ¿qué harías hoy? 137
Jesucristo: aproximación de su paso en nuestro mundo 144
Reuniendo apóstoles 156
Fieles seguidoras y grandes amigas 164
La predicación de Jesús, el de los tenis blancos 172
Sanador de cuerpos, mentes y almas 175
Corregir desde la verdad y el amor 185

Capítulo V
DEL PROYECTO ORIGINAL A LA ACCIÓN 193
Primera parte. *Scouting* del terreno:
conociéndote y aceptándote 197
Segunda parte. Trazando el plan original:
plantea tus metas y objetivos 215
Tercera parte. Diseñando espacios:
orden en cada aspecto de tu vida 228
Cuarta parte. La caja de herramientas:
elementos de apoyo para tu plan 232
Quinta parte. Construyendo tu proyecto digital 259

Bibliografía 271

Introducción

¡FELICIDADES! Estás pasando por una de las etapas más increíbles de tu vida. ¿No lo crees así? Te aseguro que al terminar de leer esta introducción habrás cambiado de parecer. Te reto...

Estás en esa hermosa etapa de la vida en la que todo lo sientes al máximo. Cuando te ríes, probablemente terminas carcajeándote; cuando te sientes triste, probablemente sientas que caminas sin avanzar, que no cabes en ningún lugar, que estás en un laberinto sin salida o que caes lentamente a un pozo profundo y oscuro del que será difícil salir. ¿Te has enojado? Te aseguro que no sólo te enojas, prácticamente todo el mundo te cae mal y todos son tontos, pero ¿qué tal la emoción de ver pasar al chico o a la chica que te gusta? Te apuesto que si él o ella no va a la escuela es como si nadie fuera y estuvieras en modo "hongo" tomando las clases. ¿Me equivoco?

FLASH INFORMATIVO: **es el momento más emocionante de la vida de un ser humano. ¡Lo sientes todo! Y si lo sientes todo, ¡estás más vivo que nunca!**

Por eso decidí escribirte esta carta, no es un simple libro, es algo así como una carta de amor para ti que eres parte de una generación ¡increíblemente especial! ¿Quieres saber por qué? Además de haber nacido

como un modelo original e irrepetible, eres parte de la primera generación en ver casi todo lo que te rodea a través de ojos digitales, tienes dominio de redes sociales y aplicaciones, naciste en un mundo en el que puedes crear y expresarte sin límites, y hagas lo que hagas puedes llegar a muchísimas personas sin salir de casa. Yo a tu edad no tenía ni idea de cómo usar y aprovechar al máximo las redes sociales, pues mi conocimiento sobre redes era tan limitado que sólo usaba algo llamado Hi5, una red social más parecida a una "egoteca", sin darle un uso edificante o provechoso para mí y para los demás.

Cuando comencé a usarlo, ¡wow! Subí todas mis fotos "modelando" para que me pusieran comentarios o una especie de etiquetas con adjetivos calificativos. Además de compartir estados, etiquetar personas y subir fotos, podíamos insertar música y un fondo de imágenes: gritábamos, ¡este soy, quiero que me conozcas y que veas que soy súper *cool*!

Hi5 no era la única red social, también existía el papá del WhatsApp: el Messenger, MySpace y otras no tan importantes.

Hoy tienes a tu disposición un abanico gigante de posibilidades, ¡puedes hacer mucho con poco! Cualquiera de tus emociones –que son hermosas y un regalo de Dios–, puede ser un gran catalizador para sacar adelante una buena idea, pensamientos e inspiraciones para tu vida y para quienes te rodean.

Por otro lado, tienes infinidad de contenidos para aprender, entretenerte y conocer, pero, ¡ojo!, tienes el reto de hacer un buen uso de tu libertad. Recuerda que:

Todo está permitido. Pero no todo edifica (1 Cor 10, 23).

La libertad hace al hombre responsable de sus actos en la medida en que éstos son voluntarios. El progreso en la virtud, el conocimiento del bien, y la ascesis acrecientan el dominio de la voluntad sobre los propios actos (Catecismo de la Iglesia católica, n. 1734).

Todo gran poder conlleva una gran responsabilidad (le dijo el tío Ben a su sobrino Peter Parker en la película *Spiderman* [2002], la mejor de la saga de *Spiderman*... je, je).

A tu edad, me habría encantado tener la carta que ahora tienes en las manos, porque hubiera hecho un montón de cosas con los dones y talentos que Dios me regaló. Tienes mucho más de lo que yo tuve alguna vez a tu edad: eres seguidor de Jesús, sólo falta una pizca de voluntad de tu parte para aprovechar al máximo ese pequeño aparato que tienes a un lado mientras sostienes este libro.

¿Sigo sin convencerte de que ésta es la mejor etapa de tu vida?

Hagamos un pequeño ejercicio antes de entrar en materia:

Imagina que tu vida es una foto. Imagina en esa foto un árbol que apenas está creciendo, no se ve tan bien, ¿verdad? Lo miras y piensas que es demasiado pequeño para una foto y no te gusta. Te pido ampliar tu vista, dejar de ver ese arbustito medio pelón y apreciar de lejos la foto: el río, los frondosos árboles con frutas, las montañas, el azul del cielo. De pronto el arbolito deja de importar, ¿cierto?

Lo mismo pasa con esa emoción negativa: si estás leyendo este libro significa que estás bien y que sólo hay que ampliar la perspectiva. ¡Hay mucho que hacer! ¡Mucho que decir y conocer! Ese arbustito es todo aquello que ves que otros publican, esa foto en la que no saliste bien, ese post que no tuvo tantos *likes*, ese WhatsApp que se quedó en visto. ¡Tu vida está más allá de eso! Es momento de aprovechar lo que el mundo digital te ofrece: una oportunidad para dar gloria a Dios con tus talentos y dejar una huella importante en este mundo.

Quien no vive para servir, no sirve para vivir (santa Teresa de Calcuta).

¿POR QUÉ LEER ESTA CARTA DE AMOR HASTA EL FINAL?

–Porque será tu guía esencial para mantenerte seguro en el mundo de la hiperconectividad y ganarle la partida a las redes.

–Porque aprenderás a hacer un discernimiento para seleccionar lo que ves, escuchas y sigues a fin de mantenerte como ese modelo original único e irrepetible que te llevará a dejar huella en este mundo

–Porque entenderás cómo funcionan las redes sociales y por qué parece que te escuchan y te ofrecen todo aquello en lo que estás pensando.

–Porque te divertirás con alguna que otra historia que te contaré.

–Porque conocerás sobre herramientas, *influencers*, apps y podcasts que complementarán tu vida espiritual.

–Porque encontrarás inspiración desde lo más profundo de tu corazón para realizar un apostolado digital.

–Porque reflexionarás sobre la posibilidad de haber conocido a Jesús en esta época.

–Porque comprenderás la importancia de vivir como original en un mundo de fotocopias.

¿POR QUÉ TU VIDA ES INCREÍBLE?

–Porque eres joven, tu vida apenas comienza. ¡Emociónate! Te faltan mil aventuras por vivir y mil bendiciones por recibir.

–¿Estás estudiando? ¿Estás desarrollando tus pasiones y habilidades? Hay lugares en el mundo en los que chicos como tú no tienen esas posibilidades. ¡Eres muy bendecido!

–¿Tienes familia? ¿Papá?, ¿mamá?, ¿hermanos?, ¿un buen amigo? ¡Eres infinitamente amado!

–¿Sigues a Jesús? ¡Felicidades! ¡Estás vivo, vives en verdad y vas por el camino correcto!

Yo soy el camino, la verdad y la vida (Jn 14, 6).

¿Ya ampliaste la visión de tu foto?

foto.jpg

Cargando...
Cancelar

Pero antes... de comenzar

Me gustaría que diéramos un breve paseo por dos conceptos que tocaré a lo largo del libro y que creo es muy necesario que comprendas para avanzar con tu lectura sin confusión.

El primero de ellos es la constante mención de la palabra *original*: en distintas partes de esta carta que he preparado especialmente para ti, encontrarás la palabra en cuestión. Para explicarlo, me baso en una de las frases más conocidas del beato Carlo Acutis: "Todos nacen como originales, pero muchos mueren como fotocopias". ¿A qué se refería? A la constante búsqueda de la eternidad, al deseo de alcanzar la meta del corazón: el cielo.

¿Cómo estar tan seguros de que nuestro corazón anhela la eternidad, el cielo? Por la constante inquietud de encontrar el sentido de la vida y la felicidad. Lamentablemente buscamos aquietar ese anhelo con cosas perecederas: dinero, popularidad, validación social, búsqueda de la perfección física según los estándares de moda, etcétera.

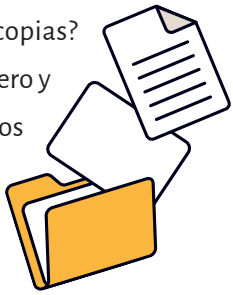
¿Te has preguntado cómo es posible que aun teniendo todo, algunas celebridades e *influencers* atenten contra su vida o caigan en depresión o ansiedad? La respuesta es porque sus verdaderos anhelos no se han cumplido.

¿Te has preguntado cuáles son los verdaderos anhelos de tu alma? Pueden ser: saberte amado, sentir paz, ser feliz… Para satisfacer los anhelos más profundos de tu corazón es necesario amar y para amar hay que servir. El anhelo de servir es una herencia de Dios y para conocer la voluntad de Dios sobre el acto de servir de los humanos es crucial vivir de acuerdo con su palabra. Eso debe ser nuestra brújula. A esto se refiere Carlo Acutis cuando dice que "Todos nacen como originales, pero muchos mueren como fotocopias"; en pocas palabras: **VIVIR COMO ORIGINAL ES SERVIR EN ESTE MUNDO DE ACUERDO CON LA VOLUNTAD DE DIOS.**

Para el beato, una gran meta como el cielo debe de tener medios especiales para llegar a ella: los sacramentos y la oración. En especial, Carlo situaba en el centro de su vida el sacramento de la Eucaristía al que llamaba "mi autopista hacia el cielo".[1]

En conclusión, vivir como original es poner en el centro de nuestra vida a Dios, guiados en pensamiento y acciones por su amor, su palabra y la fe de la santa Iglesia católica para servir y amar al prójimo.

Ahora, toca responder: ¿qué nos convierte en fotocopias? Todo lo contrario: vivir sólo para lo efímero, lo placentero y el interés personal sin pensar en el sufrimiento de los más necesitados, los oprimidos, los que sufren y los alejados de Dios.



1 "Biografía de Carlo Acutis. Siervo de Dios", Secretaría General del Sínodo de los Obispos, acceso el 3 de enero de 2024, https://n9.cl/jq5m3.

Vivir para morir como fotocopias es escuchar al mundo y sus falsas promesas, postulados sobre Dios, la muerte, el egoísmo, el hedonismo, el éxito y el dinero. Vivir para nosotros mismos, imitando lo que hacen quienes poseen grandes alcances por medio de la redes digitales y medios de comunicación divulgando mensajes contrarios al Evangelio. Eso es vivir para morir como fotocopias: sacar a Dios de nuestra vida para complacernos olvidando que el mundo nos necesita.

El segundo concepto que quiero tratar es el del *corazón*.

¿En qué piensas cuando escuchas frases como: "posee un gran corazón", "su corazón está roto", "tiene corazón de piedra"? Siempre he imaginado el corazón, es decir, el órgano cambiando de tamaño, de color o de aspecto según lo que se diga de él, pero ¿de dónde viene esta relación de que nuestro interior se refleja hacia el exterior con el órgano del cuerpo humano que bombea sangre a todo el cuerpo? Pues resulta que las emociones que comienzan en el cerebro son "reguladas" por el corazón, ya que nuestro pulso puede incrementar o disminuir cuando experimentamos determinados sentimientos.

Un grupo de médicos españoles descubrió que el estímulo a una estructura del cerebro llamada ínsula hace variar factores de la actividad del corazón.[2] Así, pues, relacionar el corazón con nuestra afectividad no es algo completamente metafórico, romántico o fantástico. Tiene una razón de ser.

2 "La relación entre el cerebro y el corazón: más allá de las emociones", Instituto de Neurociencias Aplicadas, acceso el 3 de enero de 2024, https://n9.cl/c7ep7y.

Teniendo esto como contexto científico, pasemos al contexto filosófico: la mayoría de los postulados filosóficos sacan de la jugada al corazón, ya que lo relacionan directamente con la afectividad, los sentimientos y las emociones, como si se tratara de una debilidad. La filosofía le ha dado un lugar relevante al entendimiento, al conocimiento y a la voluntad; y el corazón casi nunca está a la altura de ser un digno objeto de estudio.

Dietrich von Hildebrand, filósofo y teólogo alemán fue uno de los pocos pensadores en darle un lugar especial al estudio del corazón, es decir, a la afectividad humana. ¿Qué es eso de "afectividad"? Es el conjunto de sentimientos, emociones y carácter de las personas. Dicho en otras palabras, el corazón es el centro y motor de nuestra alma y nuestra esencia; lo que nos mueve a soñar, creer, amar, pero también lo que nos lleva a la frustración, la tristeza o el enojo.

El corazón es un "ombligo" de nuestra afectividad, el cúmulo de sentimientos, nuestra vida interior que se exhibe hacia el exterior y hacia la relación con otros. Esto último es la representación máxima de la vida afectiva de todo ser humano: lo que somos y sentimos interiormente y lo que hacemos con otros de acuerdo con lo que somos y sentimos. Hildebrand señaló que "en las relaciones humanas, en la respuesta de los acontecimientos alegres o tristes, y en todas las situaciones en las que está en juego el 'frui' (el deleite), el verdadero yo es el corazón".[3]

3 J. J. Rivera Solorio, *Entre la mente y el corazón. Un análisis filosófico y bíblico* (México: Buena Prensa, 2022), 77.

Ya casi termino con esta parte. Antes de pasar al primer capítulo quiero compartirte lo que para Dios significa tu corazón; y para esto, tendremos que pasar por lo que dice la Sagrada Escritura acerca del corazón.

Según las investigaciones y el análisis del autor, presbítero J. Jesús Rivera Solorio, en la antropología concreta y global de la Biblia, el corazón humano es la fuente misma de su personalidad consciente, inteligente y libre, la sede de sus elecciones decisivas, la de la ley no escrita y de la acción misteriosa de Dios; es decir, lo que nos ronda en la mente y en el alma. Tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento, el corazón es el punto donde el ser humano se encuentra con Dios.[4] *¡Eureka!*[5]

Como conclusión podemos definir el corazón como ese núcleo que compone todas las partes de nuestra alma o, más comúnmente llamada "esencia", incluyendo nuestra consciencia.

Cuando menciono "corazón" en los diferentes capítulos que estás por leer, me refiero al conjunto de emociones, pensamientos, sentimientos, voluntad, inteligencia, libertad y discernimiento que hay en tu interior a partir de tu relación con Jesús. Incluso tener fe, esperanza y caridad va ligado directamente al estado de nuestro corazón, no al razonamiento humano.

4 Rivera Solorio, *Entre la mente y el corazón*..., 129.

5 "¡Lo descubrí!", en griego. En esta parte del libro he usado esta expresión para emular la emoción que se cuenta expresó Arquímedes tras descubrir cómo medir el volumen de un cuerpo irregular. La misma emoción se puede sentir al comprender cómo nuestro corazón siempre estará ligado a Dios y a su plan original.

Para cerrar, te comparto un par de fragmentos de la Sagrada Escritura que nos hablan del corazón y su significado: “Pero Jesús, conociendo sus pensamientos, les dijo: ¿Por qué piensan mal en sus corazones?” (Mt 9, 4). Como el pensar se le atribuye a la mente, corroboramos que la palabra incluye a la mente como parte del corazón y todo lo que ello implica.

“Acerquémonos, pues, con sinceridad de corazón, con una fe total, limpia la conciencia de toda mancha y purificado el cuerpo por el agua saludable” (Heb 10, 22). Aquí se habla de la conciencia y la fe como parte del corazón.

En distintas partes del Antiguo Testamento se describe a Dios como el único que puede conocer profundamente nuestro corazón, pues los humanos nos dejamos llevar más por las apariencias. Dios nos dio el corazón y éste, con una chispa de nuestra voluntad, se abre de par en par para recibir las inspiraciones que el Señor nos da por medio del Espíritu Santo.