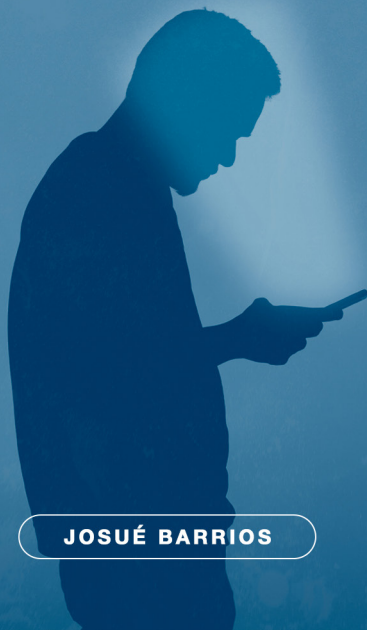




¡LEVANTA TU MIRADA!

EL VALOR DE TU ATENCIÓN
EN UN MUNDO DISTRAÍDO



JOSUÉ BARRIOS

¡Levanta tu mirada! El valor de tu atención en un mundo distraído

© 2023 Josué Barrios

Diseño de portada: Jacob Mejicanos
Diseño editorial: Carlos Javier Álvarez

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas han sido tomadas de la Nueva Biblia de las Américas Copyright © 2005 por The Lockman Foundation.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, sin el permiso del autor y de Coalición por el Evangelio. Copiar, imprimir y vender este libro es ilegal y puede ser castigado por la ley.

Un recurso de Coalición por el Evangelio.

coalicion@thegospelcoalition.org
www.coalicionporelevangelio.org

Si ustedes, pues, han resucitado con Cristo, busquen las cosas de arriba, donde está Cristo sentado a la diestra de Dios. Pongan la mira en las cosas de arriba, no en las de la tierra (Colosenses 3:1-2).

Algo está mal, lo sé, si no mantengo mi atención en la eternidad...

La atención es el comienzo de la devoción.

— Mary Oliver

T A B L A D E
CONTENIDO

Prefacio

1. Feria de Vanidades
2. Guerra por tu atención
3. Minimalismo insuficiente
4. Frente a tentaciones y golosinas
5. Dime a qué das tu atención...
6. Autopista a tu corazón
7. Transformación
8. Mira al Rey

Preguntas para reflexión

Sobre el autor

Sobre Coalición por el Evangelio

PREFACIO

Hace más de una década empecé a investigar y enseñar en escritos y conferencias sobre los peligros de las redes sociales para el creyente, y sobre cómo podemos mirar su impacto y usarlas para la gloria de Dios. Esto ha sido toda una experiencia maravillosa para mí, la cual me llevó a escribir el libro *[Espiritual y conectado: Cómo usar y entender las redes sociales con sabiduría bíblica](#)* (B&H Español, 2022).

Sin embargo, los primeros días hablando de esto fueron a veces desalentadores. Aunque fue de mucho ánimo ver cómo desde el primer día cada vez más personas recibían y compartían mi enseñanza, al mismo tiempo era frustrante encontrar a líderes cristianos que decían que esto no era para tanto y que las redes sociales son inofensivas en realidad.

Ahora veo algo muy diferente.

Por la gracia del Señor, ahora hay más voces cristianas que señalan los peligros inherentes de las redes sociales. Ya no recuerdo la última vez que alguien en la iglesia me dijo «¡Qué bueno es pasar el rato en las redes!» o «No es necesario que hablemos tanto sobre esto». Hoy el sentimiento en todas partes, y que muchos creyentes y líderes transmiten, es: «Desearía pasar menos tiempo conectado» y «La iglesia necesita más sabiduría en su uso de las redes».

Ahora reconocemos que, aunque las redes tienen usos buenos, ellas no son neutrales por diseño. Junto a otras tecnologías

como la televisión y los videojuegos, buscan ahogarnos en un mar de distracciones para generar ganancias económicas.

La conversación actual al respecto hace que más creyentes busquen pensar bíblicamente no solo en las redes sociales, sino también en lo que ellas persiguen: nuestra atención. Debido a eso, ahora hay más líderes creyentes que me acompañan en hablar en público sobre el valor de ser buenos mayordomos de nuestra atención para la gloria de Dios.

Este breve libro digital busca seguir aportando a esta conversación dentro de la iglesia, promoviendo también la centralidad y supremacía de la Biblia en este tema, pues puedo percibir una tendencia a quedarnos mayormente con lo que la psicología y la psiquiatría pueden aportar a este asunto.

Las siguientes páginas son adaptadas de una charla que di en el marco de la Conferencia Teológica 2021 del Seminario Bíblico William Carey, en Córdoba, Argentina, pocos meses antes del lanzamiento de *Espiritual y conectado*, el libro donde hablo con más detalle sobre el valor de la atención y otros temas relacionados. La presente adaptación de la charla busca hacer más accesible su mensaje, a fin de servir a una audiencia más amplia dentro de la iglesia.

El peligro de la distracción en nuestros días es la crisis más importante de discipulado que enfrentamos. Søren Kierkegaard, teólogo considerado como el primer filósofo existencialista, no estaba errado cuando escribió que «el resultado de estar siempre ocupado es que a un individuo rara vez se le permite formar un corazón».¹ Hoy estamos tan «ocupados» con tantas distracciones que no somos intencionales en nuestra formación espiritual.

Somos más moldeados por el mundo de lo que estamos dispuestos a admitir.

Parafraseando al filósofo cristiano James K. A. Smith, si mañana un grupo de antropólogos marcianos aterrizara en nuestro planeta para investigarnos, ellos podrían interpretar fácilmente nuestra postura encorvada frente a nuestros teléfonos como una especie de devoción religiosa a algún talismán electrónico.² Así de enganchados estamos a las distracciones de nuestra era digital.

Es urgente escuchar qué nos dice la Palabra sobre el valor de nuestra atención. Por eso oro que este escrito sea de edificación para ti, te anime a profundizar en el tema y te aliente a centrar tu mirada en nuestro glorioso Señor.

— Josué Barrios
Córdoba, Argentina
Octubre del 2023

¹ Søren Kierkegaard (ed. Peter Preisler Rohde), *Diary* (Reino Unido: P. Owen, 1961), 101.

² James K. A. Smith, *You Are What You Love: The Spiritual Power of Habit* (Grand Rapids: Brazos Press, 2016), loc. 3109. Kindle.

01 FERIA DE VANIDADES

Hijo mío, presta atención a mis palabras;
Inclina tu oído a mis razones.
Que no se aparten de tus ojos;
Guárdalas en medio de tu corazón...
Miren tus ojos hacia adelante,
Y que tu mirada se fije en lo que está frente a ti
(Proverbios 4:21-25).

Este libro digital existe porque, como Salomón nos hace **Ever** en las palabras citadas arriba, la Biblia habla sobre la necesidad de dar nuestra atención a la sabiduría que viene de Dios.

Sin embargo, si hay una palabra que describa a nuestra generación, no hay una más apropiada que *distraída*.

De hecho, de acuerdo con Microsoft, mientras para el año 2000 la persona promedio tenía una capacidad de atención de doce segundos, para el 2013 ese número había bajado a ocho segundos. ¡Estoy convencido de que muchos predicadores han notado esto desde el púlpito!

Solo Dios sabe a cuánto va a caer esta capacidad en los próximos años, pero he visto a perros con mayor capacidad de atención que ocho segundos. (Según Microsoft, un pez dorado tiene una capacidad de nueve).³

³ Microsoft Canada, Consumer Insights, *Attention Spans*, Primavera 2015. Citado en: Adam Alter, *Irresistible* (Nueva York: Penguin Book, 2018), loc. 413. Kindle.

Por supuesto, en este mundo siempre ha habido distracciones para la espiritualidad verdadera. También han existido cosas buenas que en nuestro pecado solemos poner en primer lugar por encima de Dios (como las tierras, el ganado y el matrimonio, como Jesús señala [Lc 14:18-20]).

Es en gran parte debido a esto que muchos cristianos se iban a monasterios, donde seguían hábitos de lectura, oración, ayuno, trabajo y descanso enfocados en mantener la atención en las cosas divinas.

John Bunyan habló del peligro de las distracciones para el creyente hace casi tres siglos y medio, en su clásico *El progreso del peregrino*. En uno de mis momentos favoritos del relato, los personajes Cristiano y Fiel tienen que atravesar por un lugar llamado la «Feria de las Vanidades» en su camino a la Ciudad Celestial. Bunyan describe la feria así:

En esta feria se venden todo tipo de mercancías, como casas, tierras, oficios, cargos, honores, ascensos, títulos, países, reinos, deseos, placeres, y toda clase de delicias, como son prostitutas, alcahuetas, esposas, esposos, hijos, amos, sirvientes, vidas, sangre, cuerpos, almas, plata, oro, perlas, piedras preciosas y todo lo demás. Además, en esta feria siempre hay malabares, estafadores, juegos, representaciones, necios, simios, bribones y tramposos de todo tipo.

Aquí también se pueden ver, y eso sin costo alguno, robos, asesinatos, adulterios, juramentos falsos; y todo eso hasta los de tono más subido.⁴

Como puedes leer, aunque en esta feria hay cosas malas, no todo allí es malo en sí mismo. Hay cosas buenas por las que debemos dar gracias, como nuestras casas o nuestros hijos, pero en la feria son convertidas en ídolos que nos distraen de Dios cuando las ponemos en primer lugar.

⁴John Newton, *The Pilgrim's Progress* (Minneapolis: Desiring God, 2014), 99-100.

Siempre han existido cosas, tanto buenas como malas, con potencial para distraernos cuando las idolatramos, al priorizarlas antes que a Dios. Esto no es nuevo. Lo que sí es nuevo es la forma en que hoy muchas empresas, ideologías, herramientas tecnológicas y creadores de contenido compiten por nuestra atención y pueden acceder a ella con facilidad.

Hoy la Feria de las Vanidades se ha introducido a nuestros hogares y vidas personales por medio de teléfonos, televisores, computadoras, etc. En cuestión de segundos podemos consumir cualquier tipo de contenido que queramos mientras estamos expuestos a un millar de voces que nos dicen: «Presta atención a mis palabras; inclina tu oído a mis razones... *escúchame a mí*».

El centro comercial del mundo se metió en nuestros bolsillos, en nuestros teléfonos. También en nuestras salas de estar y hasta dormitorios. Esto debería llevarte a preguntarte: *¿Por qué tantas voces quieren mi atención?*

02 GUERRA POR TU ATENCIÓN

Las razones por las que incontables empresas y voces compiten por tu atención son básicamente dos.

La primera es que *eres influenciado por aquello a lo que das atención*. Otras personas necesitan tu atención si quieren tu dinero, persuadirte de algo o afectar tus decisiones y los hábitos que influyen en tu futuro.

William James, el fundador de la psiquiatría, escribió décadas atrás que nuestra experiencia es aquello a lo que damos nuestra atención. Los cristianos podemos darle la razón en esto porque, como veremos en breve, la Biblia lo afirmó miles de años antes. Aquello a lo que damos atención afecta el curso de nuestras vidas y las grandes empresas tecnológicas y de contenido lo saben.

La segunda razón por la que hay una guerra por tu atención hoy es que *ella es un recurso limitado*. Contrario al mito del *multitasking*, no puedes pensar con atención en dos cosas al mismo tiempo. Hay un número limitado de cosas al que puedes dar tu atención durante el día.

Por eso hay tanta competencia por seducir tus globos oculares en la era digital. Es una competencia tan feroz que cuesta billones de dólares al año para las mayores empresas que participan de ella.

Por ejemplo, el CEO de Netflix ha dicho célebremente que el mayor rival de la compañía es el sueño de sus usuarios. Por

eso diseñan sus series y las presentan de una manera que fomente ver muchos episodios seguidos. Cuando quieres ver solo un episodio y terminas viendo dos o más de un tirón, y luego miras el reloj y te das cuenta de que ya es medianoche, esto no solo se debe a tu falta de dominio propio, sino también al diseño de Netflix.

Netflix y otras plataformas de *streaming* también usan tu historial de series y películas vistas para presentarte contenido que puede interesarte cada vez más. Cuando hacen esto, ellos no se preguntan si deberías ver pocas horas de su programación para que puedas enfocarte mejor en tus estudios, tus relaciones familiares o tu vida devocional a solas con Dios. Ellos se preguntan cómo pueden capturar más de tu atención para contentar a los inversores.

De igual forma, muchas de las aplicaciones que usamos están ingenizadas para mantener nuestros ojos clavados en nuestros teléfonos el mayor tiempo posible: redes sociales, *apps* de mensajería, videojuegos, sitios de noticias.

Por ejemplo, piensa en las notificaciones que bombardean nuestras vidas y nos asaltan en nuestro teléfono. Ellas tienen un potencial increíble para generar adicción al introducirnos en una dinámica psicológica de recompensas intermitentes y variables. No sabes con certeza qué encontrarás detrás de cada notificación, pero sabes que es posible que veas algo útil, que te guste o que atrape más tu atención. Así que acudimos constantemente a las notificaciones para ver cómo seremos recompensados por ellas. Esto se convierte con facilidad en un hábito de apuestas hipnotizante.

Así lo explica Tristan Harris, experto en diseño adictivo y que trabajó para Google en el pasado:

Cuando sacamos nuestro teléfono del bolsillo, estamos jugando en una máquina tragamonedas para ver qué notificaciones recibimos... Cuando tocamos el número de notificaciones rojas, estamos jugando a una máquina tragamonedas para ver qué hay debajo.⁵

Al mismo tiempo, cada notificación que recibes está diseñada para transmitirte este mensaje: «¡Mírame! ¡Esto es importante!». Así, las notificaciones tienen una capacidad sutil y poderosa para torcer nuestra visión de la realidad al presentarnos todos los mensajes, anuncios y recordatorios que recibimos como si fuesen igual de relevantes, con tal de captar nuestra atención. De este modo son capaces de desviarnos de las cosas *realmente* valiosas que tenemos por hacer y a las que Dios nos llama.

Más que una herramienta, por lo general nuestro teléfono se convierte en un amo para nosotros, a menudo implacable, diciéndonos a qué tenemos que atender y por qué. Tú puedes disminuir su poder e influencia desactivando las notificaciones innecesarias. Te recomiendo hacerlo ya. No conozco a alguien que se haya muerto por hacerlo. No todos los mensajes y avisos que recibimos requieren una respuesta inmediata o son relevantes.

Recuerda también que nuestro Señor es diferente al teléfono tirano. Él no nos bombardea con notificaciones que nos llenan de ansiedad y distraen, sino que más bien nos ofrece descanso y sabiduría para vivir enfocados en lo eterno. He aprendido que cuanto más confío en Él y en Su cuidado soberano, menos veo la necesidad de buscar estar al tanto de muchas cosas y exponerme a notificaciones.

⁵ Tristan Harris, "How Technology is Hijacking Your Mind — from a Magician and Google Design Ethicist", *Thrive Global*, 18 de mayo de 2016. <https://medium.com/thrive-global/how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3>

Ahora bien, incluso si eliminas o disminuyes drásticamente las notificaciones de tu teléfono, tengo malas noticias para ti: tu teléfono y muchas *apps* que usamos todavía tienen decenas de elementos llamativos y adictivos. Como sus colores brillantes o el desplazamiento infinito, que es la acción de refrescar la pantalla moviendo el pulgar de abajo a arriba para consumir más contenido (como el movimiento que harías en una máquina tragamonedas).⁶

No es de extrañar que para el año 2021, las personas en los diez principales mercados del mundo para Android pasaron en promedio unas 4,8 horas al día navegando por aplicaciones. Eso es casi un tercio de nuestras horas despiertos, y la verdad es que un iPhone no es menos atrayente que un teléfono Android.⁷

Al mismo tiempo, también podríamos hablar del auge de *podcasts*, canales en Youtube, medios de noticias e influencers que quieren nuestra atención. Vivimos distraídos ante tanto contenido hoy, que se evidencia lo que predijo Herbert Simon (economista ganador del Nobel) hace casi cincuenta años: «Lo que la información consume es obvio: consume la atención de sus receptores. De allí que una riqueza de información crea una pobreza de atención».³

De hecho, no puedo dejar de mencionar la industria de la pornografía, pues ella siempre está al acecho de tu atención por la misma razón. No importa si no buscas pornografía en Internet, puedes estar seguro de algo: ella te busca a ti.

⁶ Los párrafos anteriores sobre las notificaciones aparecieron en mi artículo: “5 lecciones para usar tu teléfono con sabiduría”, Coalición por el Evangelio, 4 de enero del 2022. <https://www.coalicionporelevangelio.org/articulo/usar-telefono-sabiduria/>

⁷ Nicholas Carr, *The Shallows: What The Internet Is Doing to Our Brains* (Nueva York: W. W. Norton & Company, 2010), 10.

¿Y qué decir de las series y películas más populares del momento? Son diseñadas para ser masivas y cautivar tu atención (lo que lleva a que muchas tengan cada vez más sexo y violencia), para atraerte al cine o mantener tu suscripción a una plataforma de *streaming*. Ahora ya sabes por qué las películas de Marvel siempre siguen una misma fórmula que ha perfeccionado la marca y se han convertido en comerciales adictivos de dos horas para juguetes y para la siguiente película o serie.

Para complicar más el panorama, nuestra generación es tan distraída que ya es un hábito para nosotros tener una mente dispersa. Está comprobado científicamente que somos cada vez más distraídos, incluso cuando estamos lejos de la tecnología, porque en nuestra era digital somos formados para pensar en ráfagas.⁶ De esa manera estamos perdiendo la capacidad para enfocarnos en lo que sea que tengamos al frente y no esté cargado de estímulos visuales.

Esto puede notarse cuando luchamos para no distraernos al orar o leer la Biblia, o cuando sentimos que un sermón lleva una hora cuando en realidad lleva solo veinte minutos. También se evidencia cuando preparamos un ensayo para la universidad o un reporte en nuestro trabajo y nos cuesta enfocarnos en la tarea.

Por nuestra salud mental y el florecimiento de nuestra humanidad, es imperativo preguntarnos cómo cuidar mejor nuestra atención. Puede que pronto estemos muy distraídos para poder reflexionar en esto.

03 MINIMALISMO INSUFICIENTE

Una propuesta cada vez más popular frente a esta crisis es el minimalismo digital, impulsado por autores y pensadores como Cal Newport, Sherry Turkle, Tristan Harris, Matthew Crawford, entre otros. Esta perspectiva representa un bálsamo de razón en medio del mar de caos en nuestra era.⁸

Esta es una filosofía ante la tecnología que propone disminuir nuestra dependencia innecesaria de ella. Debemos reconocer los peligros de la tecnología y usarla para aquello que sí es provechoso, si queremos cultivar mejor nuestra atención y vivir vidas más plenas. Es necesario ser intencionales. Esto implica, en algunos casos, no usar una tecnología al menos que sea necesario.

En esta línea, el minimalismo digital sugiere prácticas de sentido común que todos haríamos bien en aplicar y que también recomiendo. Estas son algunas:

- Desactiva las notificaciones innecesarias en tu teléfono.
- Vete de las redes sociales que no te ayuden a alcanzar tus objetivos en la vida.
- Sé cuidadoso con el tiempo que pasas frente a pantallas, ya sea viendo series, jugando videojuegos o en redes sociales.
- No utilices las redes sociales como tus principales canales para mantenerte informado.

⁸ Una versión de esta sección apareció primero en la introducción de *Espiritual y conectado: Cómo usar y entender las redes sociales con sabiduría bíblica* (B&H Español, 2022). Puedes leer la introducción completa gratuitamente en este enlace: <https://bit.ly/muestra-espiritualyconectado>.

- Prioriza las conversaciones cara a cara por encima de las aplicaciones de mensajería.
- Toma periodos de descanso para realizar actividades manuales, leer buenos libros, compartir con tu familia y disfrutar la naturaleza sin distracciones.
- Sacar tu teléfono de la habitación donde duermes.
- Si puedes, desinstala tus redes sociales del teléfono y entra en ellas solo desde tu laptop o computadora en horarios específicos.
- No compres un dispositivo digital si no lo necesitas.

Estos consejos son útiles y necesarios. El minimalismo digital es bueno en sí mismo. Pero, sin menospreciar a los impulsores de esta visión de la tecnología —con quienes tengo una deuda enorme—, debemos entender que ella es insuficiente por sí sola y nunca pretendió responder a las preguntas más valiosas sobre nuestra atención.

Por ejemplo, el minimalismo digital dice que debemos cuidar nuestra atención para vivir mejor y no ser gobernados por algoritmos, pero ¿cómo podemos saber qué merece nuestra atención y qué es la buena vida? ¿Cuál debe ser nuestra meta al usar bien la tecnología?

Al mismo tiempo, el minimalismo digital suele ser presentado dentro de un marco secular, una forma de ver la vida que no considera lo trascendente y que piensa que esta vida en la tierra es lo único que hay. Pero si somos el producto de un proceso evolutivo en el que los más fuertes se impusieron sobre los más débiles, ¿por qué sería *realmente* malo que las grandes empresas tecnológicas y de contenido quieran imponerse sobre nosotros al gobernar nuestra atención?

Si lo trascendente no importa o no es real, ¿de qué sirve cuidar nuestra atención si al final no hay ningún propósito más allá de esta vida, si solo somos como una hoja arrastrada por el viento? ¿Utilizar con prudencia el teléfono o el televisor hará una diferencia cuando estemos a un paso de la muerte?

La Biblia provee las respuestas que el minimalismo digital no puede dar y, al mismo tiempo, brinda un marco de pensamiento en el que tiene sentido cuidar nuestra atención. En las siguientes páginas, te invito a pensar en esto: *Nuestra atención importa para nuestra santificación en un mundo de distracción.*

Las siguientes son cuatro verdades que nos animan a buscar ser buenos mayordomos de nuestra atención.

FRENTE A TENTACIONES Y GOLOSINAS

Primera verdad: Tu atención importa para vencer la tentación.

Hasta donde sabemos, somos las únicas criaturas en este mundo visible que pueden dirigir su atención a algo diferente de lo que tienen al frente.

Esto es un regalo de Dios. Tú puedes estar lejos de tu familia y enfocar tus pensamientos en ella y hasta orar por ella. O puedes estar caminando en la calle y dirigir tus pensamientos a Cristo, aunque no lo veas físicamente o no tengas una Biblia frente a ti.

Pero esta característica de nuestra atención también significa que puedes estar en la iglesia y tener tu mente en otra parte. O que puedes estar caminando en la calle y tener tu atención en una escena de sexo que viste en una película que no debiste ver. O que puedes estar junto a tus hijos y tener tu mente en la noticia del día que los medios presentaron de forma llamativa para captar tu atención.

Por eso debemos cuidar bien nuestra capacidad de atención si queremos enfocarla en lo que importa y guardarnos en santidad.

Una historia nos ayuda a entender esto. En 1972, Walter Mischel, de la Universidad de Stanford, realizó un experimento famoso en la psicología. Tomó a un grupo

de niños y le dio a cada uno la oportunidad de comer una golosina que dejó frente a ellos. Les dijo que si estaban dispuestos a esperar quince minutos sin comerla, entonces iban a recibir otra más y así podrían comer dos.

Algunos niños superaron la prueba, otros no. Doce años después, los niños (ahora mayores) fueron evaluados en un estudio de seguimiento. Los investigadores concluyeron que la capacidad de postergar la gratificación y ejercer dominio propio era una medida para el futuro éxito en la vida más importante que cualquier otra medida (como el estado económico o el coeficiente intelectual).

Este experimento es tan famoso y ha sido tan citado en libros de autoayuda, que seguramente ya lo conocías. El mensaje común cuando se cita este estudio es que si quieres ser exitoso, entonces debes entender la gratificación postergada y tener dominio propio. Sin embargo, lo que muchas veces se deja de lado cuando se habla al respecto es cómo los niños que pudieron esperar la segunda golosina lograron vencer la tentación.

La respuesta está en que ellos dirigieron su atención a otro lugar mientras tenían la golosina frente a ellos. El filósofo contemporáneo Matthew Crawford reflexiona sobre esto en el contexto de la batalla actual por nuestra atención:

 Sin la habilidad para dirigir nuestra atención a donde queramos, nos volvemos más receptivos a aquellos que dirigirán nuestra atención a donde ellos quieran: a los omnipresentes proveedores de [golosinas].⁹

En otras palabras, nuestra capacidad de atención es valiosa para vencer cualquier cosa que resulte una tentación para nosotros. Nos permite ser capaces de rechazar las golosinas que el mundo nos ofrezca.

⁹ Matthew B. Crawford, *The World Beyond Your Head: On Becoming an Individual in a Age of Distraction* (Nueva York: Farrar, Straus and Giroux, 2015), 16.

La Biblia nos muestra que esto es algo que el Espíritu Santo usa para que podamos guardarnos en santidad. Piensa en Hebreos 11:24:

Por la fe Moisés, cuando ya era grande, rehusó ser llamado hijo de la hija de Faraón, escogiendo más bien ser maltratado con el pueblo de Dios, que gozar de los placeres temporales del pecado. Consideró como mayores riquezas el oprobio de Cristo que los tesoros de Egipto, porque tenía la mirada puesta en la recompensa.

Moisés no tuvo su mirada en lo que tenía físicamente al frente (los placeres temporales del pecado). En cambio, por la gracia de Dios pudo dirigir su atención a algo que Él no podía ver aún: el oprobio de Cristo y la recompensa que Dios le prometió.

Considera también lo que dice 2 Pedro 1:3-4:

Pues Su divino poder nos ha concedido todo cuanto concierne a la vida y a la piedad, mediante el verdadero conocimiento de Aquel que nos llamó por Su gloria y excelencia. Por ellas Él nos ha concedido Sus preciosas y maravillosas promesas, a fin de que ustedes lleguen a ser partícipes de la naturaleza divina, habiendo escapado de la corrupción que hay en el mundo por causa de los malos deseos.

El punto principal de este texto no es el valor de nuestra atención. Pero tiene que ver con todo lo que has leído aquí. ¿Por qué? Porque enseña que escapamos de la corrupción que hay en el mundo cuando nos enfocamos en las promesas de Dios, por encima de las promesas que nos hace el mundo.

¿Cómo podemos ver esto cuando hablamos de distracciones digitales?

Pensemos, por ejemplo, en las golosinas que nos venden las redes sociales. Una de las verdades que exploro en *Espiritual*

y conectado es que nada contribuye tanto a que las personas sean adictas a las redes sociales como la inseguridad personal.

Es evidente que estas plataformas tienen muchos usos que son buenos en sí mismos y nos sirven para estar en contacto con gente que nos importa. Pero parte crucial del atractivo de las redes es cómo nos ofrecen la golosina de la aprobación social instantánea. Las redes nos dicen: «Pasa tiempo aquí, publica una imagen editada de tu vida y serás visto por otros; la gente te va a dar “me gusta” y vas a sentir golpes de dopamina en tu cerebro que te darán placer».

Una de las tentaciones en las redes sociales es vivir para agradar a los hombres. Ahora bien, ¿cómo vencemos esa tentación? Respuesta corta: *Enfocando nuestra atención en lo que Dios nos ha dicho*. No importan los «me gusta» de los hombres cuando ya has sido justificado por la fe en Cristo y tienes el «me gusta» de Dios. Él dice que somos Sus hijos adoptados por gracia y nos promete una satisfacción mayor que la que puede darte la aprobación de la gente. Este es el final de la inseguridad personal porque somos salvos y amados por Dios.

Si eres intencional en dirigir tu atención a estas verdades durante el día, por medio de las disciplinas espirituales (la lectura bíblica, la oración, la memorización de versículos, etc.) y el vivir la vida cristiana junto a tus hermanos en la fe, vas a ser menos susceptible de influenciar por las redes sociales y las otras tentaciones que tienes allí.

¿Pero qué pasa si eres cada vez más distraído por tanto uso imprudente de la tecnología? Entonces serás más susceptible a la tentación porque tu capacidad de atención será débil para poder dirigirla a las cosas de Dios. Es como si tuvieras la mente obesa por consumir tanto azúcar digital y por eso

no se puede mover hacia lo que en verdad importa.

Este es solo un ejemplo rápido del valor de la atención para vencer la tentación, y también de cómo necesitamos llenar nuestra mente de la Palabra. El Espíritu Santo nos recuerda las promesas de Dios y nos ayuda a enfocar nuestra débil atención en ellas, pero no esperes que eso ocurra si ignoras la Palabra de Dios.

DIME A QUÉ DAS TU ATENCIÓN...

Segunda verdad: Tu atención revela tu condición espiritual.

El apóstol Pablo habla sobre esto en su carta a los Romanos:

Porque los que viven conforme a la carne, ponen la mente en las cosas de la carne, pero los que viven conforme al Espíritu, en las cosas del Espíritu. Porque la mente puesta en la carne es muerte, pero la mente puesta en el Espíritu es vida y paz (Ro 8:5-6).

Aquí Pablo marca un contraste entre los creyentes —quienes viven en el Espíritu— y los no creyentes. Ahora bien, el verbo griego que aquí se traduce como «ponen la mente» (*phroneo*), se refiere a la orientación básica de una persona. Habla de los patrones de pensamiento, pero incluye no solo su mente o intelecto, sino también sus afectos y deseos.

¿Qué significa esto? Significa que un creyente genuino se caracteriza por tener sus pensamientos, y por tanto su atención y sus deseos, orientados hacia las cosas de Dios. No pensamos en Dios todos los minutos de nuestro día a día, pero los creyentes nos caracterizamos por estar inclinados a eso.

Entonces, si quieres evaluar tu crecimiento en santidad, algo más importante que contar cuantas veces vienes a la iglesia o en cuántos ministerios estás, es examinar hacia dónde se inclina tu atención: ¿En qué piensas cuando no

estás pensando en nada? ¿En cuáles cosas sueñas despierto?
¿Cuáles son las cosas a las que tu mente vuelve una y otra vez?

Hablando de la tecnología, estas son algunas preguntas para reflexionar:

- ¿Cuál es tu historial de búsquedas en Youtube o Google cuando estás solo?
- ¿Cuáles son las series y películas que más te atraen?
- ¿Para qué usas tu teléfono en el día a día? ¿Qué dice eso de tu corazón?

Tu atención pone de manifiesto tu adoración —qué es aquello que ponemos en primer lugar— porque revela tu estado espiritual. Parfraseando el refrán popular, dime a qué das tu atención y te diré quién eres.

06 AUTOPISTA A TU CORAZÓN

Tercera verdad: Tu atención es la autopista a tu corazón.

La dirección general de tu atención no solo evidencia tu estado espiritual, sino que además puede promover que crezcas en adoración a Dios o en idolatría.¹⁰

La Biblia contiene muchos pasajes que hablan sobre cómo con el corazón hacemos más que sentir: también pensamos y actuamos. Entonces, cuando las grandes tecnologías y empresas de contenido quieren influenciar cómo pensamos y actuamos, podemos decir que ellas están detrás de lo que la Biblia llama nuestro corazón.¹¹

Aquello en lo que nuestro corazón esté más enfocado y preste su mayor atención —aquello que terminamos atesorando— es lo que más puede influenciarnos y al mismo tiempo a donde más nos vamos a dirigir. Se convertirá en nuestra brújula y norte al mismo tiempo.

Las palabras de Jesús en el Sermón del monte son cruciales en este punto: «Porque donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón» (Mt 6:21). Jesús dijo esto después de enseñar la importancia de vivir para Dios y no para la aprobación del hombre, y antes de hablar sobre el atractivo del dinero y las riquezas terrenales para nosotros.

¹⁰ Una versión de los párrafos de esta sección apareció primero en el primer capítulo de *Espiritual y conectado*. Lee un fragmento más extenso en: “No dejes que las redes sociales gobiernen tu corazón”, un extracto adaptado y publicado Coalición por el Evangelio, 16 de marzo del 2022.

¹¹ Algunos de estos pasajes son: Dn 2:30; Pr 16:1; Mt 12:32; Hch 8:22

Sin embargo, sus implicaciones son más extensas de lo que suponemos.

El erudito bíblico William Hendriksen lo explica así:

Si el verdadero tesoro de una persona, su meta final en todos sus esfuerzos, es algo que pertenece a esta tierra —la adquisición de dinero, fama, popularidad, prestigio, poder— entonces su corazón, el centro mismo de su vida, será completamente absorbido por ese objetivo mundano. Todas sus actividades, incluyendo aun las así llamadas actividades religiosas, estarán subordinadas a esta única meta. Por otra parte, si por un sentido de sincera y humilde gratitud a Dios ha hecho del reino de Dios su tesoro, esto es, el reconocimiento glorioso de la soberanía de Dios en su propia vida y en toda esfera, entonces es allí donde estará su corazón.¹²

Nuestra atención importa porque subordinamos todo lo demás a aquello que ocupe el primer lugar. Terminamos adorando aquello que priorizamos sobre todo lo demás porque fuimos hechos para ser adoradores. Así que el llamado a la santidad es un llamado a no subordinar a Dios, en especial cuando la tecnología muchas veces nos lleva a distraernos de Él.

En un sentido muy profundo, desde nuestra perspectiva terrenal, ninguno de nosotros escoge su destino. En cambio, escogemos las cosas a las que prestamos atención y *ellas* son las que determinan qué será de nosotros.

Por lo tanto, seamos buenos mayordomos de nuestra atención para nuestra santificación, que es el crecimiento espiritual a imagen de Cristo. Esto nos lleva a nuestro último punto en este pequeño libro.

¹² William Hendriksen, *Comentario al Nuevo Testamento: El Evangelio según San Mateo* (Grand Rapids: Libros Desafío, 2007), 362.

TRANSFORMACIÓN

Cuarta verdad: Tu atención es clave para tu transformación.

Cada vez es más evidente que nuestro uso de la tecnología nos hace semejantes a máquinas cuando socava nuestra capacidad para la atención: nos volvemos emocionalmente superficiales, gobernados por algoritmos, priorizando lo rápido. Es como si renunciáramos a aspectos únicos de nuestra humanidad.

No es de extrañar que Tristan Harris advierta que estamos frente a lo que él llama una «degradación humana».

Nada de esto debe sorprendernos. Incluso siglos antes de que el filósofo Epicteto dijera que nos convertimos en aquello a lo que prestamos atención, ya la Biblia nos enseñaba eso.

Esto último también son buenas noticias, porque hace posible que, cuando centramos nuestra atención en Dios, nuestras vidas puedan reflejarlo. Pero nuestra maleabilidad también posibilita que las cosas que creamos (como la tecnología o el contenido digital) socaven nuestra humanidad cuando dejamos que gobiernen nuestras vidas. El salmista lo explica de esta forma:

Los ídolos de ellos son plata y oro,
Obra de manos de hombre.
Tienen boca, y no hablan;
Tienen ojos, y no ven;
Tienen oídos, y no oyen;
Tienen nariz, y no huelen;
Tienen manos, y no tocan;
Tienen pies, y no caminan;
No emiten sonido alguno con su garganta.
Se volverán como ellos los que los hacen,
Y todos los que en ellos confían (Sal 115:4-8).

Al mismo tiempo, la ciencia ha comprobado que los objetos de nuestra atención ocasionan cambios cerebrales a nivel físico en nosotros y generan patrones de pensamiento que impactan en nuestro futuro, como hemos mencionado. Existe algo que se llama neuroplasticidad, que es la capacidad que tienen nuestros cerebros de ser moldeados por aquello en lo que nos enfocamos.

Somos moldeados por aquello a lo que damos nuestra atención. Esto es importante cuando hablamos de crecer en santidad. Por eso el apóstol Pablo nos llama a pensar en lo que agrada a Dios, porque eso nos hará más como Jesús (Fil 4:8). Pero sobre todo, somos llamados a mirar a Cristo.

Mientras en el antiguo pacto un solo hombre (Moisés) miró y reflejó la gloria del Señor, en el nuevo pacto todos los creyentes miran la gloria de Jesús y la reflejan en su carácter:

Todos nosotros, con el rostro descubierta, contemplando como en un espejo la gloria del Señor, estamos siendo transformados en la misma imagen de gloria en gloria, como por el Señor, el Espíritu (2 Co 3:18).

¿Y cómo podemos fijar nuestra mirada en Él? Por medio de las disciplinas espirituales: en la Palabra vemos la gloria de Cristo desplegada; eso nos lleva a crecer en fe, esperanza y amor. Cuando oramos, profundizamos en nuestra comunión con Él. Cuando nos congregamos como pueblo redimido, nos exponemos juntos a la gloria de Dios y respondemos a ella con adoración.

El Espíritu Santo nos hace más a imagen de Cristo por medio de estas disciplinas. Esto no es algo que podamos hacer con nuestras propias fuerzas. Pero Cristo vino a vivir, morir y resucitar por pecadores distraídos.

Él vino para darnos salvación y transformar nuestras vidas.
Él vino para satisfacer la sed profunda de nuestros corazones que nada ni nadie más puede saciar, ni siquiera toda la distracción en este mundo.

Su evangelio nos consuela cuando fallamos y nos da la motivación y el poder para atesorarlo cada día más.

MIRA AL REY⁰⁸

Si puedo hablar desde mi propia experiencia, encuentro que mantener mis ojos simplemente en Cristo, como mi paz y mi vida, es para mí la parte más difícil de mi llamado.¹³

¿Qué cristiano no puede sentirse identificado con esas palabras de John Newton —autor del himno *Sublime gracia*— escritas siglos atrás? Y, sin embargo, en nuestros días la tecnología que nos rodea hace de alguna forma más tentador desviar nuestra mirada del Señor.

Buscar a Dios en una época llena de distracciones que nos acompañan a todas partes es un reto enorme. Si no somos intencionales para administrar con sabiduría nuestra atención eliminando tentaciones de nuestras vidas, estableciendo límites saludables con la tecnología y buscando fijar nuestra atención en Cristo por medio de las disciplinas espirituales, otras personas van a estar muy contentas de gobernar nuestra atención.

Ahora bien, mírate a ti mismo con honestidad y verás que estás lleno de contradicciones, debilidades y fallas. También soy así, frágil y necesitado de misericordia constante. Pero miremos a Cristo, nuestro Rey soberano, manso y humilde, y hallaremos que en Él está todo lo que necesitamos y mucho más.

Él nos satisface más que cualquier serie en Netflix, aprobación social en redes sociales o las noticias de última hora.

¹³ John Newton, *The Works of John Newton*, vol. 6 (Edimburgo: Banner of Truth, 1985), 44-45. Citado en: *Tony Reinke, Newton on the Christian Life: To Live Is Christ* (Wheaton: Crossway, 2015), 76.

Él vale más que cualquier otra cosa que compita por nuestra atención. Él es el sol que hace florecer fruto en nosotros.

Cuando lo conocemos en verdad, no nos sorprende que Pablo haya escrito: «estimo como pérdida todas las cosas en vista del incomparable valor de conocer a Cristo Jesús, mi Señor. Por Él lo he perdido todo, y lo considero como basura a fin de ganar a Cristo» (Fil 3:8).

No podemos gozarnos en el Señor como la Biblia nos llama — en medio de toda circunstancia— si no somos intencionales en dirigir nuestra atención a Él (Fil 4:4). Solo cuando fijamos nuestra mirada en Él, podemos conducirnos en santidad y gozo real en medio de la Feria de Vanidad en este mundo.

Bunyan lo explicó así, al narrar el viaje de Cristiano y Fiel a través de esa feria:

Pero lo que no dejaba de asombrar a los mercaderes era que estos peregrinos menospreciaban mucho todas sus mercancías; no les importaba ni siquiera mirarlas; y si les pedían que compraran, se tapaban los oídos y gritaban: «Aparta mis ojos para que no contemplan la vanidad», mientras miraban hacia arriba, indicando que sus dependencias estaban en el cielo.¹⁴

Necesitamos entender que el mayor enemigo contra el disfrute presente de nuestro gozo eterno en Cristo no es el sufrimiento; es el entretenimiento. Es la distracción. Es la vanidad. Es el azúcar digital para tu mente. Y es todo lo que pongamos en el primer lugar de nuestras vidas aparte de Él.

Por lo tanto, si queremos ser santos en una era distraída, en nuestro camino a la Ciudad Celestial, necesitamos levantar

¹⁴ John Newton, *The Pilgrim's Progress*, 101.

la mirada por encima de las golosinas de este mundo y así crecer en santidad a la luz de lo eterno. Solo Cristo puede llenar tu vida y es digno de toda tu atención.

Piénsalo de esta forma: si Él es el centro de atención en el cielo, ¿no debería serlo también en tu vida en la tierra?

REGUNTAS PARA REFLEXIONAR

- ¿De qué manera crees que la distracción en nuestra era digital nos está afectando? ¿Estás de acuerdo con que este es un desafío para la iglesia hoy? (Ya sea que tu respuesta sea sí o no, explica por qué).
- ¿Cuál de los consejos básicos del minimalismo digital te animarías a practicar luego de leer este libro digital y por qué?
- En tus propias palabras, ¿por qué el minimalismo digital es un acercamiento insuficiente a nuestra relación con las tecnologías de distracción?
- ¿Por qué nuestra capacidad para la atención puede ser usada por Dios para ayudarnos a vencer la tentación?
- El autor escribe: «Tu atención pone de manifiesto tu adoración —qué es aquello que ponemos en primer lugar— porque revela tu estado espiritual». ¿Qué piensas sobre esto?
- ¿Cómo explicarías la importancia de ser buenos mayordomos de nuestra atención para cuidar nuestros corazones y caminar en santidad?
- ¿Cómo el evangelio —la obra de Cristo en Su vida, muerte y resurrección por nosotros— nos da consuelo y aliento en nuestra búsqueda por atesorarlo a Él en primer lugar?
- El autor escribe: «El mayor enemigo contra el disfrute presente de nuestro gozo eterno en Cristo no es el sufrimiento; es el entretenimiento. Es la distracción. Es la vanidad. Es el azúcar digital para tu mente. Y es todo lo que pongamos en el primer lugar de nuestras vidas aparte de Él». ¿Cómo esta verdad debería cambiar tu vida?

Sobre el autor

Josué Barrios sirve como Director Editorial en Coalición por el Evangelio. Ha contribuido en varios libros y es el autor de [Espiritual y conectado: Cómo usar y entender las redes sociales con sabiduría bíblica](#) (B&H Español, 2022). Es licenciado en periodismo y posee una maestría de estudios teológicos en el Southern Baptist Theological Seminary. Vive con su esposa Arianny y sus hijos en Córdoba, Argentina, y sirve en la Iglesia Bíblica Bautista Crecer como líder de jóvenes. Puedes leerlo en josuebarrios.com, donde su blog es leído por decenas de miles de lectores todos los meses. También puedes seguirlo en [Youtube](#), [Instagram](#) y suscribirte gratis a su [lista de correo](#) con contenido exclusivo para suscriptores.

Sobre Coalición por el Evangelio

Coalición por el Evangelio es un ministerio totalmente comprometido con la renovación de nuestra fe en el evangelio de Cristo y la reforma de nuestras prácticas ministeriales en la vida de la iglesia para conformarlas plenamente a las Escrituras. Servimos junto a iglesias locales y pastores en distintos contextos, a lo largo y ancho del mundo hispanohablante, y logramos nuestro propósito a través de diversas iniciativas, incluyendo eventos y publicaciones.

La mayor parte de nuestro contenido es publicado gratuitamente en www.coalicionporelevangelio.org, pero a la vez nos unimos a los esfuerzos de casas editoriales para producir y colaborar en una línea de libros que representen estos ideales. Cuando un libro digital o físico lleva el logotipo de Coalición, usted puede confiar en que fue escrito, editado, y publicado con el firme propósito de exaltar la verdad de Dios y el evangelio de Jesucristo.



www.coalicionporelevangelio.org