

# HEMOS DEJADO...



*Estamos juntos,  
pero solos.  
Cada uno, sumergido  
en su pantalla.*

**Hemos dejado de mirar a nuestros más cercanos.** Vivimos horas y horas frente a las pantallas. La información digital, presente todos los días, las 24 horas, no admite descanso. Hay una presión psicológica para estar chequeando constantemente los mensajes, un miedo de estar incomunicado. Silenciosamente las redes se infiltran en nuestros cuerpos.

**Hemos dejado de estar juntos.** Pasando más de cuatro horas diarias interactuando en las redes, los momentos de diálogo, de relacionamiento, son cada vez menores a lo largo del día.

**Hemos dejado de querernos bien.** Encuestas han demostrado que las notificaciones, fotos, vídeos y demás contenidos están empeorando la relación de pareja. Juntos, celular en mano, pero ... distanciados. Ni que hablar de la relación con los hijos o entre hermanos.

**Hemos dejado de decir la verdad.** “Todo el mundo miente”, dice el best seller de un científico que trabajó en datos de Google. Relaciona internet y los datos masivos. Afirma contundentemente que todos mienten, a todo tiempo, a todos y hasta a uno mismo. Y lo vemos: en los perfiles, con noticias falsas, reimprimen caras en otros cuerpos o le hacen decir cosas que nunca dijeron.

**Hemos perdido la capacidad de auxiliar a los otros.** La Cruz Roja holandesa lanzó singular campaña: “No filmes, ayuda”, ante la singular actitud de, asistiendo a un accidente, en vez de usar el celular para pedir auxilio, fotografían o filman, para ponerlo en las redes. Vemos insensibilidad e irreflexión.

**Hemos dejado de escribir.** Escribir a mano una carta, texto o breve saludo, son un ayer. La respuesta o redacción inteligente de Google, sugiere frases cortas, risueñas, con signos de exclamación, preestablecidos para correos electrónicos, como si el aparatito adivine lo que voy a escribir. Fotos y emoticones, van sustituyendo, automáticamente, cualquier escrita; un clic y sale una cómoda y poco esforzada respuesta.

**Hemos dejado de expresar lo que pensamos.** Con el vocabulario reducido a meras interjecciones se ha empobrecido el lenguaje. Tiempos y modos verbales, puntuaciones, comas y mayúsculas, ya no se utilizan cuando corresponde. Hay incapacidad en describir situaciones en lo escrito. Reduciendo las palabras, indispensables para construir un raciocinio, desaparece el lenguaje, se esfuma el pensamiento.

**Hemos dejado de recogernos a dormir en paz.** Los celulares son perjudiciales para el sueño en muchos sentidos. Además de los efectos

de la luz de las pantallas, hay contenidos psicológicamente estimulantes para quedar despiertos. Le llaman “vamping” (mensajes como vampiro): trasnochar conectado restando horas de sueño y causando insomnio. Con celular cerca será tentado en el descanso nocturno.

**Hemos dejado de rezar al levantarnos.** A poco de abrir nuestros ojos somos secuestrados a verificar las notificaciones acumuladas durante la noche. El rezar, agradecer la vida, pedir protección del Cielo para el nuevo día...va cayendo en el olvido.

**Hemos dejado de vivir el momento, detenernos ante el impacto de lo bello.** El asombro ante lo bello que podamos enfrentar queda truncado con la inmediata captación de una foto. Antiguamente, maravillados frente a una catedral, bello edificio u obra de arte, noche estrellada o impactante atardecer, quedábamos quietos y pensativos.

**Hemos dejado el trato suave.** Muchos autores de masacres actuaron incentivados por la exposición a contenidos online violentos. Videojuegos, entre ellos, son causantes de comportamientos agresivos en que se ve involucrada la juventud.

**Hemos dejado de estar junto a nuestros niños pequeños.** El bebé no pide chupete electrónico, la comodidad es que se lo entrega para calmarlo o entretenerlo quitándole la relación humana. Los psicólogos desaconsejan exponer a los niños de menos de dos años a las pantallas. El humano actúa por miradas y palabras, si no miramos a los niños, ni les hablamos, ni los escuchamos, no los humanizamos.

**Hemos dejado en manos de la tecnología la pureza de nuestros niños.** Encuestas informan que más del 40% de los niños menores de 13 años utilizan plataformas en las redes a pesar de las limitaciones de edad impuestas, quedando frente a cosas inapropiadas. Quedan expuestos a publicidades engañosas, violencia, pornografía y otros horrores que inundan las redes.

**Hemos dejado de compartir en las comidas de familia o amistades.** Esos momentos de convivio, afecto, civilidad, que nos diferencian de los animales que comen desesperada y egoístamente. La mesa familiar, atropellada en tiempos idos por el televisor, hoy lo es pantallas en mano. El abandono de la “mesa familiar” es una pérdida del convivio social en su relación más cercana.

**Hemos dejado de alimentarnos ordenadamente.** Ya no tenemos horarios, ni lugar estable. Estancados frente a las pantallas muchas veces acabamos comiendo, desordenadamente, alimentos no recomendados.

**Hemos dejado de hacer ejercicios o deporte.** Tiempos idos son los que un niño escuchaba el grito de su madre para que vuelva a casa y deje de jugar en la calle. Hoy, triste es, tienen que gritarle o forzarlo a salir al jardín o parque, arrancándolo de la “hipnosis” de la pantalla que lo está reteniendo.

**Hemos dejado nuestras tareas,** por estar horas en las redes o videojuegos. La Organización Mundial de la Salud considera la adicción a los videojuegos como un trastorno de salud mental. Problema cotidiano en miles de hogares, agravado en adolescentes que le dedican gran cantidad de tiempo dejando de lado sus responsabilidades, provocando un bajo rendimiento escolar.

**Hemos dejado de leer para ver películas.** No es un fenómeno nuevo, pero sí, se consolida un cambio en el hábito cultural: el “streaming” - los contenidos en los medios electrónicos -, va quitando los momentos de lectura. ¿Será que las pantallas derrotarán a los libros?

**Hemos dejado de prestar atención hasta cuando caminamos en las calles.** Cada vez más especialistas, en seguridad vial y planificadores urbanos, están pensando en la seguridad de los propios peatones como terceros. Choques con postes, caídas, peleas con terceros, mal cruce de calles, consecuencias de ir caminando como “zombies”, cabeza baja sobre el celular.

**Hemos dejado de lado el aburrimiento y la frustración.** Aspecto bastante profundo y polémico. Muchos podrán no comprender, pero el aburrimiento y la frustración son terreno fértil para que surja el pensamiento creativo como elemento de construcción por excelencia.

**Hemos dejado el espejo por la pantalla.** Las redes sociales se han convertido en un oasis para los narcisistas, proyectan una imagen en la que se muestran mejor, más bellos o cultos. Selfies para que los admiren. El “ego” en el centro: al lado del carro, comiendo, paseando, un culto a su propia imagen. Antes tenían el espejo, ahora tienen las redes.

¿Qué deberíamos hacer ante tantos **hemos dejado**?: ¿dejar de usar redes sociales? No se trata de eso. Saber usarlas con moderación y cuidado, so pena de dejar lo “real” y ser consumidos por lo “virtual”. Con los niños y adolescentes - sin dejar de considerar los beneficios de la tecnología -, establecer momentos sin pantalla, pero ser modelos en cuanto a su uso. En general, presentar rutinas agradables en el ambiente familiar que permitan desconectarse, todos, de sus propias pantallas y vincularse mutuamente. Huir de ese “estar juntos, pero solos”, cada uno sumergido en su pantalla, para: “Estar juntos, mirarse y quererse bien”, como decía la virtuosa dama brasileña Doña Lucilia Corrêa de Oliveira.

**P. Fernando Gioia, EP  
Heraldos del Evangelio**