

Medios sociales y sus efectos en nuestra vida

Tema elaborado por Danilo Dúrkens de Filadelfia

En la actualidad, los medios de comunicación son parte inseparable de nuestra vida diaria. A través de ellos, un emisor puede transmitir un mensaje a un receptor. En el pasado, los medios se limitaban a periódicos, radio, cine y televisión. Con la llegada de internet, se sumaron páginas web, periódicos digitales y plataformas como YouTube. Y en los últimos años surgieron los medios sociales, que cambiaron radicalmente nuestra manera de comunicarnos.

Pero detrás de las redes sociales hay una realidad que a menudo olvidamos: todo gira en torno al dinero. Cuanto más tiempo pasamos frente a la pantalla, más dinero ganan las empresas. Cada anuncio que vemos les genera ingresos. Por eso, los algoritmos están diseñados para mantenernos conectados el mayor tiempo posible. Y dado que los seres humanos reaccionamos con más fuerza a lo negativo, muchas veces se nos presenta información pesimista o conflictiva, porque eso garantiza que no dejemos de mirar.

Efectos en nuestro cuerpo

Estar expuestos constantemente a noticias negativas afecta nuestro ánimo y nuestra salud emocional. Los sentimientos de tristeza o preocupación impiden que nuestro cerebro funcione de manera óptima. Cuando consumimos en exceso las redes sociales, corremos riesgos como:

- Ser más propensos a la depresión, especialmente en adolescentes y madres jóvenes.
- Desarrollar trastornos alimenticios.
- Debilitar nuestras defensas y enfermarnos con más facilidad.
- Sufrir cansancio, apatía o “kaigue”.

Los más vulnerables a estos efectos son los jóvenes, pero en realidad nadie es inatacable.

Un punto importante es que las redes sociales nos muestran solo lo que nos interesa. Las compañías saben perfectamente qué nos gusta y qué no. Por eso, nos repiten lo que queremos ver y evitar que nos alejemos de la pantalla. La consecuencia es que empezamos a creer que nuestra opinión es la única correcta y que todos piensan igual. Incluso se nos muestran publicaciones que ridiculizan a quienes opinan distinto. El resultado es la creación de “fanáticos” de sus propias ideas, incapaces de dialogar con respeto en la vida real. Así, las redes debilitan nuestra capacidad de interacción social y limitan nuestro aprendizaje, llevando a lo que algunos expertos llaman un “empobrecimiento intelectual”.

Efectos en el cerebro

Entre 2018 y 2021, se realizaron 25 estudios bajo la guía de una psicóloga del Seminario MB en Canadá. Todos coincidieron en que el exceso de tiempo frente a pantallas deja daños en el cerebro. En particular, en las áreas que controlan el pensamiento lógico, la planificación, la empatía y la memoria. Son daños comparables a los que producen las drogas y el alcohol.

No importa qué tipo de pantalla se use: televisión, celular o computadora. El tiempo total es lo que cuenta.

Cuanto más joven es una persona, menos tiempo debe estar frente una pantalla, porque más graves son los daños que puede sufrir en los pequeños. Por ejemplo, en niños menores de dos años, incluso unos pocos minutos frente a la pantalla ya son perjudiciales, porque su cerebro aún no está preparado para procesar esas imágenes. A partir de esa edad, se recomienda aumentar el tiempo en no más de 15 minutos por año. Entre los 15 y 18 años, el límite saludable es de dos a tres horas diarias. En esta edad el cuerpo necesita ejercicio, es decir, salir a jugar con amigos, participar en diferentes clases de deporte como el fútbol, vóleibol, etc. El deporte fortalece nuestro cerebro al mejorar la memoria, reducir el estrés y aumentar el bienestar emocional. Al movernos se activan procesos químicos y biológicos que generan nuevas conexiones neuronales, liberan hormonas del bienestar y mejoran la circulación en el cerebro.

Cómo afectan a nuestra autoimagen

Las redes sociales tienen un fuerte impacto en cómo nos vemos a nosotros mismos.

Autoestima

Siempre habrá alguien más atractivo, más fuerte, con más dinero o con más amigos que nosotros. Después de varias horas navegando en redes, terminamos sintiendo que no valemos lo suficiente. Además, los seres humanos necesitamos reconocimiento social, pero no fuimos diseñados para compararnos cada día con cientos de personas ni para ser evaluados constantemente por otros. Por eso, quienes ya tienen baja autoestima son los más afectados.

Autopresentación

La forma en que nos mostramos en línea determina cómo nos perciben los demás. Muchos jóvenes publican fotos provocativas en busca de atención, pero eso también puede atraer relaciones superficiales, basadas únicamente en lo que mostraron en redes. Además, los datos que compartimos se convierten en una puerta abierta para que hackers roben nuestra información y nos hagan daño.

Cómo afectan a nuestra visión del mundo

Las redes sociales son los principales difusores de noticias falsas y teorías conspirativas. Como los algoritmos solo nos muestran aquello que coincide con nuestra opinión, somos más vulnerables a la manipulación.

El acceso ilimitado a información nos da la sensación de pertenecer a una gran comunidad global. Pero muchas veces eso nos lleva a olvidar la importancia de ayudar a nuestro vecino o de contribuir en nuestra propia comunidad.

Cómo afectan a nuestra relación con Dios

Una de las preguntas más importantes es: ¿cuánto tiempo paso con Dios cada día y cuánto con las redes sociales? Nos convertimos en aquello a lo que dedicamos tiempo. Si reemplazo mi tiempo con Dios por redes sociales, mi fe se debilita.

Las redes sociales nos llevan a compartir todo: alegrías, tristezas, preocupaciones. Buscamos atención cuando estamos heridos o deprimidos, pero esa búsqueda rara vez nos da verdadera

paz. En cambio, Dios permite que atravesemos momentos difíciles para recordarnos que solo en Él encontramos alegría y paz duradera.

Cuando un día resulta pesado y lleno de problemas, ¿podemos encontrar alivio entrando a las redes? No. Pero sí podemos hallarlo si acudimos a Dios en oración. Allí el corazón se aligera y la paz regresa. Solo cuando nuestra identidad está en Cristo dejamos de depender de la aprobación ajena. Ninguna red social puede llenar el vacío de nuestro corazón: solo Jesús lo puede hacer.

Las redes sociales se convierten, entonces, en un espejo de nuestra relación con Dios. Si lo que compartimos busca provocar o llamar la atención, eso refleja una falta de plenitud interior. Jesús mismo nos invita en Mateo 11:28: *“Vengan a mí todos los que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso.”*

¿Cómo puede ser un consumo saludable de medios?

Los medios no son ni buenos ni malos: son una herramienta. Pueden usarse para aprender, comunicarnos y mantenernos informados. Pero también pueden convertirse en una trampa que roba nuestro tiempo y nos esclaviza.

El apóstol Pablo nos recuerda en 1 Corintios 6:12: *“Todo me es lícito, pero no todo conviene. Todo me es lícito, pero no me dejaré dominar por nada.”*

El punto clave es si yo controlo mi uso de los medios, o si ellos me controlan a mí. ¿Elijo cuándo tomar el celular, o lo reviso aun sabiendo que no hay nada nuevo? ¿Llevo mis problemas a Dios o intento ahogarlos en las redes?

Ayuno de medios

Una buena práctica es planificar tiempos de ayuno de medios. Puede ser un día a la semana, unas horas al día o incluso una semana completa de desconexión. Estas pausas nos ayudan a recuperar claridad, a reflexionar sobre nuestra relación con los medios y a redescubrir el valor de la vida real.

Consejos prácticos

- Disfruta la vida con amigos y familia **offline**.
- Antes de publicar algo, pregúntate: ¿por qué quiero compartir esto?
- Recuerda que los medios son neutrales: tu forma de usarlos define si son buenos o malos para ti.

Conclusión

El consumo de medios, y especialmente de redes sociales, tiene efectos profundos en nuestra mente, cuerpo, autoimagen, visión del mundo y relación con Dios. Puede ser una herramienta útil, pero también un arma de doble filo. Por eso, debemos aprender a usarlos con responsabilidad, sin permitir que dominen nuestras vidas.

Al final, la verdadera pregunta es: ¿controlo yo a los medios o me controlan ellos a mí? Encontrar un equilibrio saludable, poner límites y priorizar nuestra relación con Dios y con las personas que nos rodean es el camino para un uso sano de las redes sociales.

Si deseas invitar al autor de este artículo a tu iglesia, puedes contactarte con la secretaria de comunicación de la ASCIM en el siguiente número telefónico: 0985-825 024 para poder organizar una charla en tu iglesia para los jóvenes y adultos.