

# Cómo navegar de manera segura en los océanos digitales

El secreto de la felicidad familiar está en lo cotidiano, también en el aprovechamiento de todos los adelantos que nos proporciona la civilización, para hacer la casa agradable, la vida más sencilla, como se señala en este editorial.

15/01/2015

La aventura educativa, hoy, incluye el deseo de aprender y enseñar a

encauzar los nuevos medios y modos de comunicar para que su uso nos ayude a madurar como personas, y para que los chicos no disminuyan la calidad de su vida familiar sino que la mejoren. Por lo tanto, sería poco eficaz prohibir simplemente el uso de las nuevas tecnologías –la privación no siempre es vía de educación–, por el contrario, resulta mejor aprender a aprovecharlas, sacándoles partido, siguiendo el consejo del Santo Padre Francisco, que dice que comunicar bien puede ayudarnos a «conocernos mejor entre nosotros, a estar más unidos»[1].

El camino adecuado será acompañar a los más jóvenes para que adquieran una conciencia recta, y prepararles para el día a día. Así crecerán y aprenderán a desenvolverse con naturalidad y sentido cristiano en todos los ambientes. La labor de educar busca

la formación en virtudes, a la vez que siembra criterios de fondo. Sólo de ese modo los hijos podrán llevar una vida buena, ordenando y moderando sus impulsos, controlando sus actos, superando con alegría los obstáculos para buscar y hacer el bien, también en la esfera digital.

Como cada persona es diferente, vale la pena pensar cómo llegar a cada hijo. Será conveniente buscar momentos en que marido y mujer estén solos para hablar sobre cómo ayudar a cada hijo; y, uno de los ámbitos sobre el que se debe reflexionar es, justamente, el uso de las nuevas tecnologías, ya que educar exige tiempo, dedicación y algo de organización.

La educación debe favorecer que los chicos sean dueños de sí mismos. Esto se logra ayudándoles a luchar en cosas concretas, a vencerse en pequeñas batallas, a cumplir un

horario, a respetar el silencio de los demás, a tener horas previstas para usar los videojuegos o conectarse a la red. Como apuntaba san Juan Pablo II «son necesarios esta fatiga y este esfuerzo, en los que no sólo se templa el cuerpo, sino que el hombre entero prueba el gozo de dominarse y de superar los obstáculos y resistencias. Ciertamente, éste es uno de los elementos del crecimiento que caracteriza a la juventud»[2].

## **Dominio de sí**

El Catecismo de la Iglesia Católica describe la función de la templanza en el sentido de «moderar», «mantener», «asegurar», «orientar», «guardar»... La templanza desemboca en un señorío en el uso de los bienes creados que se alcanza «ordenando» las inclinaciones hacia el bien. Cuando se vive esta virtud **«la vida recobra entonces los matices que la destemplanza**

**difumina; se está en condiciones de preocuparse de los demás, de compartir lo propio con todos, de dedicarse a tareas grandes»[3].**

## **La etiqueta digital**

«El deseo de conexión digital puede terminar por aislarnos de nuestro prójimo, de las personas que tenemos al lado»[4]. Una tarea siempre actual será la de fomentar el trato personal. Por ejemplo, para transmitir aquellos contenidos más significativos, lo normal deberá ser decirlo "a la cara". Las cosas importantes no se pueden resolver o decidir por mensajitos o virtualmente. Podría resultar muy útil establecer este tipo de políticas en casa: para pedir disculpas después de un mal comportamiento, o para consultar sobre un plan de envergadura conviene recurrir a la conversación en el mundo físico.

Además, es oportuno explicar con paciencia el valor que comporta no dejarse llevar por lo inmediato. El atolondramiento puede conducir, por ejemplo, a faltas de cortesía y de urbanidad con el prójimo. Puede ser oportuno tener otras reglas de "etiqueta digital", como: no atender el teléfono cuando se está conversando con alguien más, especialmente si es una persona mayor; poner en *off* los dispositivos electrónicos durante las comidas; respetar el turno para utilizar la consola o el ordenador de casa, etc.

Será también formativo explicar por qué no conviene responder con la "cabeza caliente", en especial en medios que llegan a mucha gente: redes sociales, grupos de WhatsApp, etc. En esos ámbitos no es bueno hacer muchas declaraciones, ni comunicar decisiones que se forman cuando uno está ofendido o molesto, porque en esas situaciones la pasión

arrastra a decir o escribir cosas que poco tiempo después uno puede acabar lamentando. Si los padres están atentos y se dan cuenta de que un hijo se ha dejado llevar por la ira o la precipitación, será una buena ocasión para tener una conversación más profunda, enseñándole a templar su carácter, animándole a actuar con serenidad, y a no reaccionar bajo la influencia de las pasiones momentáneas.

## **Dominar la curiosidad**

Un buen camino para consolidar la confianza que los chicos tienen a sus padres, es cuando desde pequeños, se intenta responder a sus curiosidades, cuando preguntan el porqué de las cosas. Un hijo suele abrirse con sus padres cuando nota que ellos están acostumbrados a oírle en cualquier momento, de cualquier cosa. Será conveniente facilitar que pregunten las dudas que

naturalmente vayan surgiendo. Y cuando no se tienen las respuestas quizá decirlo con claridad: "esto no lo sé pero lo voy a investigar" y luego, cuando se consiguen los datos, terminar la explicación.

Si los hijos tienen la confianza de preguntar a los padres las dudas que les surgen, se evitará que resuelvan todos sus interrogantes sólo y siempre en internet. Muchos padres de familia se preocupan por las facilidades que ofrece la red para acceder a pornografía o a información potencialmente dañina, como mensajes que fomentan el odio o informaciones sobre cómo fabricar armas, etc. Incluso, a veces, se llega a esos contenidos sin que uno los haya buscado. Se requieren unos pocos clics para que un niño inquieto encuentre un océano de material violento y lleno de odio, de sensualidad y demás. En ocasiones, esta información se encuentra en

sitios web que parecen inofensivos. En este campo es importante enseñar a utilizar la red con un objetivo claro, no sólo por pasar el tiempo, y si sin quererlo aparecen contenidos inconvenientes, cortar sin concesiones, poniendo en práctica el consejo de san Josemaría: «Déjame que te lo repita: ten la valentía de huir; y la reciedumbre de no manosear tu debilidad, pensando hasta dónde podrías llegar»[5].

En ocasiones, puede ser útil pedir ayuda a los hijos para configurar las opciones de privacidad de la red social personal o conversar sobre un correo "maligno" que hayan recibido el padre o la madre. Así se les puede ir dando criterio, puesto que al fin y al cabo serán ellos mismos los que actúen, y es importante lanzarse a la "arriesgada confianza" de permitirles ir creciendo en responsabilidad de acuerdo a sus distintas edades.

## Ayudar a enfocarse

Se escucha con frecuencia que las nuevas tecnologías favorecen la superficialidad. Sin embargo, lo que no llega a decirse es que el problema radica en la dispersión de la atención que se produce cuando se realiza de forma simultánea tres o cuatro tareas: algunos chicos mientras pretenden leer un libro, no solo escuchan música, sino que a la vez revisan las actualizaciones de sus redes sociales, y están atentos a las notificaciones que les han llegado al smartphone. Se desdibuja la línea entre una actividad y otra. Si bien es cierto que algunas actividades pueden hacerse a la vez, también es claro que hay otras que requieren una mayor concentración, como es el caso del estudio. Normalmente el cerebro no tiene capacidad de estar en varias cosas con la misma intensidad. Será muy útil buscar formas que les ayuden a centrar su

atención; además, será uno de los mejores consejos para que el día de mañana se conviertan en buenos profesionales.

En esta tarea sirve presentar las razones de fondo. Ante una pregunta como ¿por qué no puedo ver ahora un vídeo de tan sólo tres minutos? cabrá explicar –por ejemplo– que no es solo una cuestión de tiempo, sino que hay que evitar acostumbrarse a seguir todos los estímulos que aparecen a nuestro alrededor, y que nos distraen de la actividad que se está realizando en ese momento: haz lo que debes y está en lo que haces[6].

Como recuerda el Papa Francisco, «tenemos que recuperar un cierto sentido de lentitud y de calma. Esto requiere tiempo y capacidad de guardar silencio para escuchar»[7]. Hay que estar prevenidos contra la disipación. Vale la pena evitar que la

atención se disperse excesivamente, para facilitar que los hijos se concentren en el estudio, o para conseguir que recen con gusto. Lo contrario hace todo cuesta arriba, pues así dejas que se abrevan tus sentidos y potencias en cualquier charca. -Así andas tú luego: sin fijeza, esparcida la atención, dormida la voluntad y despierta la concupiscencia<sup>[8]</sup>.

## **El falso atractivo de la vanidad**

Muchos de los avances tecnológicos actuales, cuando no son rectamente utilizados, tienen la potencialidad de acrecentar el individualismo, de centrar todo en mejorar la apariencia manifestándose una mentalidad superficial. «Los jóvenes son particularmente sensibles al vacío de significado y de valores que a menudo les rodea. Y lamentablemente pagan las consecuencias»<sup>[9]</sup>.

Una manifestación de vanidad es la obsesión por incrementar a cualquier precio la cantidad de contactos (*friends/followers*) acumulados en la esfera digital. En las redes sociales suelen lograr más seguidores quienes publican con constancia material interesante, divertido, o íntimo. «El significado y la eficacia de las diferentes formas de expresión parecen determinados más por su popularidad que por su importancia y validez intrínsecas. La popularidad, a su vez, depende a menudo más de la fama o de estrategias persuasivas que de la lógica de la argumentación»[10].

Una posible tentación es publicar cosas más íntimas, que llaman más la atención o despiertan la curiosidad en los demás. Los jóvenes sabrán mantenerse alejados de estos extremos si ponen la lucha –siempre positiva– en metas altas, a través de

victorias concretas en pequeños actos de virtud y vencimiento.

Una fluida comunicación familiar ayudará a comprender las cuestiones de fondo, y a crear un ambiente de confianza en el que se puedan resolver las dudas y expresar las incertidumbres. San Josemaría solía aconsejar hablar noblemente con los hijos, mirarlos crecer con cariño, soltándoles la cuerda poco a poco, porque necesitan su libertad y su personalidad.

## **La sociabilidad**

El hombre es un ser social por naturaleza: comunicarnos y estar en contacto con otras personas forma parte de nuestro desarrollo personal. Cada uno se mueve en diversos círculos sociales: familia, amigos, conocidos. La adolescencia es la etapa en la que estas relaciones van tomando forma y, sobretodo, fondo. La necesidad de relacionarse

socialmente va muy unida al sentido de pertenencia a un grupo. Las nuevas tecnologías ofrecen recursos a los jóvenes para dar cohesión al grupo de amigos; de hecho es común que entre ellos formen grupos virtuales y compartan contenidos de acceso restringido.

Las nuevas tecnologías se suelen usar como medio para fortalecer las amistades que se han constituido fuera de la red, aunque se admite la amistad de amigos de amigos, que no necesariamente están en el círculo íntimo, por lo que conviene hacer notar que el contenido que allí se vuelve quedará disponible para un amplio público.

Pero a veces el sentido de pertenencia al grupo puede llevarles a estar excesivamente pendientes de las actualizaciones en los estados de sus amigos, de las nuevas interacciones. Puede suceder

también que en reuniones sociales, o fiestas, estén más pendientes de las fotos que toman y de la inmediatez con que las suben a la red, que de disfrutar con las otras personas presentes en la reunión. Es un reto no dejar pasar esas ocasiones, y de modo amable, educarles en el respeto a los demás, en la nobleza de sentimientos y en la finura de modales.

## **Fortaleza y libertad**

Enseñar a decir que no, equivale a enseñar a decir un gran sí, mostrando la belleza de las virtudes, vía hacia una vida feliz. Por eso, es de gran ayuda explicar el valor de oponerse razonablemente, y de saber decir que no –si hay que decir que no–, con claridad y firmeza. Decir que no, será manifestación concreta del dominio propio, sin perder la elegancia y la mesura, ni olvidar los buenos modales.

Los hijos deben encontrar en sus padres a los más decididos partidarios de su libertad personal. Libertad con responsabilidad, aunque dependiendo de la edad es importante respetar la intimidad de sus dispositivos electrónicos. Cuando tengan smartphones o tablets no será lo corriente oponerse a que les pongan contraseñas; aunque en algunas familias también se les anima a que en algún momento otro hermano pueda compartirlos, y en ese caso quedará expuesto el contenido. De esa manera saben que deben ser transparentes, y que en cualquier momento alguien más de la familia entrará a sus aparatos, aunque en forma esporádica e inesperada, no por "husmear" sino por un sentido de desprendimiento y de vida comunitaria familiar.

En definitiva no podemos olvidar que el secreto de la felicidad familiar está en lo cotidiano, **en el**

**aprovechamiento también de todos los adelantos que nos proporciona la civilización, para hacer la casa agradable, la vida más sencilla, la formación más eficaz[11].**

*Juan Carlos Vásconez*

@jucavas

---

[1] Francisco, Mensaje para la XLVIII Jornada Mundial de las Comunicaciones Sociales, 23 de enero 2014.

[2] San Juan Pablo II, Carta Apostólica Dilecti Amici, n. 14.

[3] San Josemaría, Amigos de Dios, 84.

[4] Francisco, Mensaje para la XLVIII Jornada Mundial de las

Comunicaciones Sociales, 23 de enero  
2014

[5] San Josemaría, Surco, n. 137.

[6] San Josemaría, Camino, n. 815.

[7] Francisco, Mensaje para la XLVIII Jornada Mundial de las Comunicaciones Sociales, 23 de enero 2014.

[8] San Josemaría, Camino, n. 375.

[9] Francisco, Angelus en Plaza de San Pedro, Domingo 4 de agosto de 2013.

[10] Benedicto XVI, Mensaje para la XLV Jornada Mundial de las Comunicaciones Sociales, 5 de junio 2011.

[11] San Josemaría, Conversaciones, 91.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es/article/como-navegar-de-  
manera-segura-en-los-oceanos-digit/](https://opusdei.org/es/article/como-navegar-de-manera-segura-en-los-oceanos-digit/)  
(05/02/2026)