

**Título:** El Dilema Social: Recupera Tu Vida

**Texto:** “Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en TI ha confiado.” (Isaías 26:3)

**Objetivo:** La tecnología fue hecha para los humanos, no los humanos para la tecnología.

**I. La Progresión del Teléfono:** (1876-Presente)

**A. De Simple a Inteligente:** teléfono fijo a casa móvil/carro/bolsillo

1. **Medios de Conectividad:** Mensaje de texto, llamada, correo electrónico
2. **Herramienta para la Organización:** Orientación Multitarea
3. **Centro de Información:** Acceso a Internet
4. **Interfaz de Pantalla Táctil:** Aplicaciones personalizadas para cada faceta de la vida o interés.
5. **Medios de Comunicación Social:** Intercambio de información, ideas y creatividad en una red virtual.

**B. Inteligente a Subliminal:** Impacto Directo/Indirecto.

1. **Comportamiento Humano Modificado:** La distracción se normaliza, Escape del aburrimiento, Comodidad a la soledad, Validación del valor (afirmación o rechazo), Influencias en la cosmovisión (Historia única)
2. **Sustituto de la Interacción Humana:** Falta de presencia con las personas, crea aislamiento, relación superficial, fragilidad en la identidad (vanidad o inseguridad)

**C. Subliminal a la Esclavitud:** (El Objetivo es el Consumo)

**II. La Ciencia en Nuestro Tiempo en Pantalla:** Intencionalidad Tecnológica y Adicción Humana

**A. Notificaciones del Sistema de Recompensas:** El Objetivo es la Interrupción: Distracción intencional por vibraciones, imágenes, sonidos. (Vibraciones fantasma) \*La Liberación de Dopamina: La liberación química de “felicidad” al cerebro.

**B. Personificaciones de Algoritmos:** Manipulación de datos: en función de sus búsquedas, participación, asignación de tiempo \*(Instagram: crea un perfil digital de usted sin que usted ingrese datos)

**C. Resultados Psicológicos:** FOMO, ansiedad por separación o compromiso, depresión, exposición a la luz azul.

**III. La Teología para la Tecnología:** “*Tampoco presenten sus miembros al pecado como instrumentos de iniquidad, sino preséntense ustedes mismos a Dios como vivos de entre los muertos, y presenten sus miembros a Dios como instrumentos de justicia.*” (Romanos 6:13)

**A. Herramienta o Idolo:** “Solo hay dos industrias que llaman a sus clientes “usuarios”: drogas ilegales y software.” — Edward Tufte

**B. Búsqueda de Significado: Identidad:** Génesis 1:27 **Objetivo:** Efesios 2:10 **Comodidad:** Mateo 11:28 **Valor:** 1 Cor. 7:23 **Seguridad:** Isaías 41:10 **Control:** Isaías 40:26

**C. Cuidado con tus Desencadenantes:** “cada uno es tentado cuando se

*deja llevar y seducir por sus propios malos deseos.” (Santiago 1:14)*

- D. Devocional antes de Digital:** *“Por lo tanto, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas.” (Mateo 6:33)*

**IV. Los Hábitos para la Salud:** *“Todo me está permitido, pero no todo me conviene. Todo me está permitido, pero no permitiré que nada me domine.” (1 Cor. 6:12)*

- A. Escala de Grises:** Haga que su teléfono sea menos atractivo para mirar.
- B. Desactivar notificaciones y Alertas no urgentes:** Detener las distracciones.
- C. Habilitar Modo de Enfoque:** Notifica a otros de sus intenciones.
- D. Supervise el Tiempo de Pantalla y las Recolecciones:** ¡Los números no mienten!
- E. No Cargue su Teléfono al lado de su Cama:** Consigue un despertador.
- F. Zonas Libres de Teléfono:** Estar presente con la gente.
- G. Ayuno de tu Teléfono:** 1 Hora Día/Día Semana/Semana al Año.

**Declaración para llevar:** ¿Controlas tu teléfono o tu teléfono te controla a ti?