



¿Estás Infoxicad@?

Peligros y recomendaciones en la era de las distracciones tecnológicas

Vivimos pendientes de la pantalla del teléfono móvil, recibiendo un volumen de información que no alcanzamos a procesar y digerir. Y no siempre somos capaces de controlar nuestros impulsos frente a las nuevas tecnologías. Ante la intoxicación de información y la dependencia tecnológica, psicólogos y neurocientíficos proponen recuperar la capacidad de enfocar la atención y volver a la monotarea para retomar el control sobre nuestras vidas.

TEXTO — **M^a ÁNGELES LÓPEZ ROMERO**
@Papasblandiblup

Has empezado a leer este reportaje. ¿Pero crees que lo harás de un tirón? ¿O interrumpirás varias veces la lectura cuando suenen avisos en tu teléfono móvil de que han entrado nuevos mensajes? Quizás incluso mires periódicamente la pantalla del celular aunque no haya saltado ninguna alarma. Si además sientes angustia cuando el móvil pasa demasiado rato sin registrar actividad, lo último que haces al acostarte y lo primero al despertarte es consultarlo y no lo apagas nunca, si sientes que no puedes vivir sin conexión a Internet y saltas de una información a otra sin fijar demasiado la atención en ninguna de ellas, convencido de que puedes hacer varias cosas a la vez, entonces no hay lugar a dudas: eres *tecnológicodependiente* y puede que sufras *infoxicación*.

Pero si has llegado a tener accesos de violencia, cierto síndrome de abstinencia cuando no puedes conectarte o la tecnología provoca en tu vida discusiones, bajo rendimiento o aisla-

miento social, la cosa es más seria: eres un adicto o adicta tecnológico. Ya en 2002 un 5% de encuestados en España afirmaba padecer pérdida de control, irritabilidad y disfunción social en relación con internet.

Quizás esto te parezca una exageración. Tú sólo usas el teléfono porque es útil, estás encantado o encantada de vivir en permanente conexión con tus amigos y familiares gracias a las redes sociales y aplicaciones de mensajería instantánea como WhatsApp, y te facilita la vida poder consultar el correo electrónico sin esperar a llegar a casa. Pero en algunos casos estas ventajas se convierten en una carga que no deja respirar, que produce ahogo, angustia, ansiedad y afecta a las relaciones con uno mismo y con los demás. Los científicos que analizan este fenómeno llegan a hablar de cambios generalizados de comportamiento en el modo en que gestionamos nuestro tiempo y surgen nuevos conceptos como el “efecto ya”, “tiempo encontrado”

EL 90% DE LOS USUARIOS NO SE SEPARA DEL MÓVIL EN TODO EL DÍA

o “micromomentos”, que hablan en última instancia de una nueva forma de vivir. De hecho, según el último informe sobre la Sociedad de la Información, publicado por la Fundación Telefónica, el 53% de los españoles reconoce haber renunciado, a causa de internet, al “placer de no hacer nada”. También, en un alto porcentaje, a leer o escuchar la radio.

ABUSO O ADICCIÓN. Aunque tampoco hay que dramatizar, según explica el psicólogo experto en adicciones **Fernando Pérez del Río**. “Cualquier cosa que genera dependencia se ha convertido últimamente en adicción, y yo estoy en contra. He tenido la santa paciencia de esperar diez años (lo que tarda un ludópata en pedir ayuda) para demostrar que tenía razón, frente a los que decían que todo era escandaloso y dramático. ¿Dónde está la avalancha de pacientes diez años después de que se definió esta adicción? Sí hay casos problemáticos que acuden a los centros, pero son aislados”.

Del Río, que es profesor de la Universidad de Burgos y colabora desde hace años con Proyecto Hombre, cree que ha habido un exceso alarmante de diagnósticos de adicción. “Se ha patologizado la vida. Claro que los jóvenes no salen de casa sin el móvil. Pero de ahí a decir que están todos enfermos es un salto grandísimo”.

Ciertamente, según el informe sobre la Sociedad de la Información, el 90% de los usuarios no se separa del móvil en todo el día y el 66% lamenta más haberse olvidado el teléfono en casa que quedarse sin comer. Según varias encuestas, el 84% de los alemanes prefiere tener acceso a internet antes que contar con coche o con pareja. Y los universitarios españoles ya ponen al mismo nivel de importancia dicho acceso que a agua, comida y techo.

El móvil inteligente o *smartphone* se ha convertido en el eje de nuestra vida digital desde que permite el acceso a la *red de redes* en cualquier lugar. Algo evidente a poco que uno eche un vistazo y repare



en la de personas que consultan su teléfono, juegan en línea o suben fotos a las redes sociales desde sus dispositivos móviles mientras esperan el autobús o aguardan a entrar en la consulta del médico. El 71,6% de la población española es internauta, cifra que asciende al 97,4% cuando hablamos de jóvenes de entre 16 y 24 años. El 88,5% usamos internet a diario y casi un 95% de la juventud tiene presencia en las redes sociales. Una juventud que ya no sabe quedar con los amigos o consultar la fecha de un examen sin acudir al teléfono móvil.

Aunque cuando Pérez del Río trató el primer caso de adicción tecnológica en 1998 los teléfonos aún tenían cable. “Una mujer se enganchó a un vidente. Ahora es más integral, estás enganchado a más cosas a la vez (juegos, programas...) aunque hay casos de adicción a juegos concretos”.

LA ERA DE LAS DISTRACCIONES.

Sin llegar al último peldaño de la escala de la adicción, sí que muchas personas se

“SALTAR DE UN SITIO A OTRO, LEER MENSAJES BREVÍSIMOS QUE SE LANZAN SIN PAUSA NOS ESTÁ ABOCANDO AL PENSAMIENTO SUPERFICIAL”

encuentran en escalones intermedios por abusos o usos inadecuados. Las consecuencias, para el psicólogo **Fernando Tobías**, son un mayor grado de estrés, cansancio cognitivo, dispersión o dificultades para conciliar la vida personal y profesional porque se están perdiendo fronteras entre el trabajo y el hogar. Tobías, profesor en la Universidad Pontificia Comillas, imparte talleres en los ámbitos empresarial y educativo por toda España. El objetivo de los mismos es, según sus palabras, “aprender a enfocar en la era de las distracciones”. Y es que, a su juicio, “jamás hemos tenido que lidiar con tal número de distracciones. No es posible procesar tanta información y digerirla con actitud crítica. Es como si en-

tráramos en un buffet libre y no dejáramos de comer en todo el día. Consumimos por consumir y perdemos la conciencia de cuánta información necesitamos”.

Estamos sometidos a un continuo bombardeo de información, incluso si no la buscamos, como explica **Jorge Franganillo**, profesor de Información y Documentación de la Universidad de Barcelona, para quien “esta actitud de saltar de un sitio a otro, de leer mensajes brevísimos que se lanzan sin pausa, tiene una capacidad de distracción enorme y nos está abocando al pensamiento superficial”. En su opinión y la de otros muchos expertos, este fenómeno dificulta la concentración hasta tal punto que, para muchas personas, leer textos y artículos largos se ha vuelto una tarea demasiado ardua, “con lo cual la tan alabada sociedad del conocimiento queda rebajada a una mera sociedad de los contenidos”.

De ahí el término *infoxicación*, acuñado en el año 2000 por **Alfons Cornellá**. Que no es sólo el hecho en sí de que haya mu-

chos datos a nuestra disposición sino, según la define Franganillo, “la incapacidad de analizar eficazmente un flujo de información elevado a causa del exceso de información al que estamos constantemente sometidos. Es la consecuencia inevitable del hecho de que sobre cualquier tema hay mucha más información de la que podemos asimilar”.

En su opinión, no podemos permitirnos ignorar la información: “En el mundo actual la supervivencia personal y profesional depende, en buena medida, de nuestra capacidad para asimilar grandes cantidades de información nueva”. Fenómeno que se multiplicará en pocos años, cuando la internet de las cosas, denominada M2M (*machine to machine*) conecte a la red (según estimaciones para 2020) más de 40.000 millones de objetos cotidianos, frente a los 1.400 millones que lo están actualmente. Un crecimiento brutal que, como publicaba ya en 2013 el experto en inteligencia competitiva y estratégica **Iñaki Oroz**, “va a modificar de

“JAMÁS HEMOS TENIDO QUE LIDIAR CON TAL NÚMERO DE DISTRACCIONES. NO ES POSIBLE PROCESAR TANTA INFORMACIÓN Y DIGERIRLA CON ACTITUD CRÍTICA”

manera radical el aspecto de la internet que conocemos”.

RUIDO INFORMATIVO. No obstante, la sobrecarga informativa no es un fenómeno exclusivo de este tiempo. “Ya en el siglo XVI el teólogo **Juan Calvino** se quejaba de que había tantos libros que ni siquiera tenía tiempo de leer los títulos. Tal ha sido la explosión de la actividad bibliográfica desde entonces que ya en 1830 ningún científico podía pretender estar al día de todo lo que se publicaba sobre su campo de interés”, comenta el profesor Franganillo. Sólo que desde 1980 a 2008 el consumo de información por individuo se ha incrementado nada menos que un 350% y sigue creciendo de forma exponencial.

Jorge Franganillo recuerda que es tan fácil producir y distribuir información que se ha reducido la *selección natural* que tiempo atrás rechazaba publicar lo que no fuera lo bastante significativo. “Como resultado, hoy abundan los contenidos irrelevantes, confusos e imprecisos, y nos resulta muy difícil distinguir entre información valiosa y ruido informativo. La falta de previsión de la actual crisis financiera es un ejemplo de cómo la acumulación de información puede volverse en contra. La crisis se produjo cuando el mundo disponía de más información que nunca, pero precisamente el exceso de información es lo que no le permitió ver las señales de alerta”.

Y es que, no por tener más donde elegir tenemos más libertad y estamos más satisfechos, a juicio del profesor de la Universidad de Barcelona. “Durante siglos hemos asociado más información a más libertad, pero lo cierto es que la abundancia de información es más perjudicial que beneficiosa. La información es un recurso valioso, pero en exceso es asfixiante y resulta difícil de procesar”. Y coincide con

> Tobías en que esta situación lleva a una insatisfacción continua, a un estado de estrés y ansiedad que deteriora nuestra calidad de vida. Al final, sentencia, más es menos: “Vivimos inundados de información, pero carentes de la información útil y relevante que nos permitiría realmente controlar nuestra vida”.

VIVIMOS INUNDADOS DE INFORMACIÓN, PERO CARENTES DE LA INFORMACIÓN ÚTIL Y RELEVANTE QUE NOS PERMITIRÍA REALMENTE CONTROLAR NUESTRA VIDA”

Franganillo explica que el exceso de información se ha utilizado como mecanismo de censura porque ayuda a ocultar información que resulta incómoda. Es también un mecanismo de manipulación. “Sin saberlo, somos víctimas de un filtro invisible que nos oculta informaciones que podrían ampliar nuestra visión del mundo”. A su juicio, la información continuará creciendo con más rapidez que nuestra capacidad de gestionarla. Pero podemos mejorar esa gestión si establecemos prioridades. “Hemos de acotar qué temas nos interesan, hemos de centrar la atención en pocas áreas y procurar que éstas sean lo bastante concretas. Además, hemos de conocer bien las fuentes de información. Y debemos tener espíritu crítico y cuestionar cualquier impulso que recibamos”.

ENFOCAR LA ATENCIÓN. Fernando Tobías lleva años ayudando a controlar nuestra respuesta a esos impulsos y a hacer un uso gratificante de la tecnología, con propuestas muy concretas que parten del entrenamiento del *mindfulness* o atención plena, que este profesor de la Universidad Pontificia Comillas define como “asistir con asombro y de manera consciente al espectáculo de la vida desplegándose en cada instante”. Algo que, reconoce, suena a esotérico, pero que no consiste en “quedarte tirado tocándote la barriga y viendo el atardecer. Es perfectamente compatible con cualquier acción

Foto: 123RF



realizada conscientemente”. Y aclara: “Como estamos cada vez más dispersos y estresados (casi el 50% del día lo pasamos en Babia, divagando), la propuesta es tener la habilidad de atraer la atención al presente. Y ser tú quien dirige la atención. Es lo que siempre se ha llamado ser capaces de vivir en el aquí y el ahora”.

El concepto *mindfulness* procede de la tradición budista vipassana, que se remonta a más de 2.500 años. Pero el término, convertido hoy en tendencia mundial, lo acuñó en el año 79 Jon Kabat-Zinn, que pidió permiso al Hospital de Massachusset para elaborar un programa de reducción de estrés basado en la meditación que él practicaba. Un protocolo de 8 semanas de trabajo que empezó con pacientes con dolor crónico, por los que la medicina de entonces no podía hacer nada, y que tuvo un gran éxito. Ahora ha pasado al campo de la educación y los negocios. Y empre-

sas como Google forman a sus empleados en esta técnica.

Como explica Fernando Tobías, que es miembro del Equipo de Investigación en *Mindfulness* de Comillas, “la gente está llegando a un grado de estrés, saturación y sinsentido en sus vidas que quiere aprender a entrenar la atención”. Curiosamente ésta es una capacidad natural con la que nacemos pero que vamos perdiendo según crecemos. Y, frente a esa divagación a la que, recuerda Tobías, ya santa Teresa llamaba ‘la loca de la cosa’ y los hindúes denominan *mente de mono*, existen técnicas para favorecerla: “En primer lugar, aprender a situar la atención en la respiración. Algo que se puede incorporar como un ritual. También se puede enseñar a estar 100% en el acto de comer. Otra técnica es el paseo contemplativo, sin móvil y enterándose de lo que estás viendo. En definitiva es estar vivos en lugar de en modo pilo-

to automático”. Y el resultado se hace patente: “La mente se aquieta y permites al cerebro recargar la batería”.

RECUPERAR LA CONSCIENCIA. Tobías ayuda a sus alumnos a controlar los impulsos que nos llevan a consultar el teléfono automáticamente en cuanto escuchamos el sonido de que hemos recibido un nuevo mensaje, aunque estemos en una reunión importante o un acto solemne. O a atender las conversaciones de whatsapp en plena cena romántica y no desprendernos del móvil ni en la playa. Y recuerda el ejemplo de una ejecutiva asistente a sus talleres que ha conseguido no mirar el teléfono mientras conduce de casa a la guardería de su hija ni de la guardería al trabajo. Ahora se dedica a contemplar la carretera en los trayectos y dice que está mucho más tranquila; además de haber evitado el nada desdeñable peligro de sufrir accidentes y multas... Otro ejecutivo ha adelantado el despertador 15 minutos para desayunar tranquilo y sin la radio. Y recuperar así la consciencia y el control sobre su vida. Los hay que han retomado la lectura en los traslados al trabajo, en lugar de consultar el móvil.

Otros expertos recomiendan pactar horarios para acceder a Internet, en el caso de los más jóvenes, o no utilizar las nuevas tecnologías sin un objetivo concreto previo. En todo caso, Pérez del Río destaca la importancia de medidas educativas de prevención entre los más jóvenes, que les serán útiles también para poner a raya cualquier clase de adicción, como aprender a ejercer autocontrol, marcarse límites o tener espíritu crítico. Recordando, eso sí, que en España no se dan casos como los *hikikomori* japoneses (que se aíslan en sus habitaciones y pierden el contacto con el mundo real). “Aquí salimos a la plaza y hablamos, aunque llevemos el móvil”, bromea.

EMPRESAS COMO GOOGLE FORMAN A SUS EMPLEADOS EN MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

PÁRKING DE MÓVILES. Fernando Tobías propone también establecer en casa un *parking* para móviles y dispositivos electrónicos para que éstos no estén circulando por toda la casa e inundando la vida familiar. “Cuando son necesarios se usan, pero no están presentes todo el tiempo”. Y lo mismo en las empresas para evitar las interrupciones constantes: fijar franjas horarias libres de interrupciones en la jornada de trabajo, establecer periodos concretos para hacer consultas, o silenciar el móvil para crear tú mismo tu propia zona libre de interrupciones, teniendo en cuenta que, según los últimos estudios, éstas se producen cada 8 minutos y está comprobado que cuando cambias de actividad mental desaparece casi el 85% de la memoria a corto plazo y se derrocha un enorme caudal de productividad. “Es eso tan habitual de ‘¿qué estaba haciendo yo...?’, por lo que no retomas la actividad donde la dejaste. Hoy día es inimaginable lo que puedes hacer si trabajas una hora y media seguida sin interrupciones”.

No es el único cambio que ha provocado la irrupción cotidiana de la tecnología. Según el profesor Franganillo, en lugar de darnos más tiempo libre, nos presiona para hacerlo todo >

¡VIDA NUEVA en tu iPad!

Disfruta ya de **TODOS** los números de **manera fácil e inmediata.**



- 1 Entra desde el iPad en el App Store y busca “Vida Nueva”.
- 2 Descarga gratis la aplicación.
- 3 Hazte con un número suelto o suscríbete a varios.

PRECIO DE LANZAMIENTO

SOLO
1,79€
CADA NÚMERO

Disponible en el
App Store

Disfruta de los números gratuitos de muestra que se ofrecen en esta aplicación.

MÁS INFORMACIÓN
Tel. 91 422 62 40 – suscripciones@ppc-editorial.com

Los científicos desconocen aún los efectos del acceso temprano a la tecnología en los nativos digitales.



Foto: 123rf

más rápido. “Y nos estamos acostumbrando: aceptamos que hemos de convivir con este problema”.

¿Pero convive bien nuestro cerebro con estos cambios? Los más alarmistas apuntan a que podrían estar alterando incluso nuestros procesos cognitivos cerebrales, modificando el modo de comportarse de nuestro cerebro. Las investigaciones más serias, no obstante, afirman lo contrario.

EL MITO DE LA MULTITAREA.

Encontramos a la neurocientífica española **Susana Martínez-Conde** en pleno proceso de traslado del prestigioso laboratorio que dirige desde el Instituto Neurológico Barrow de Phoenix al centro de Neurociencia Interpretativa de la Universidad del Estado de Nueva York. La autora del libro *Los engaños de la mente* (Destino, 2012) explica para 21 que las nuevas tecnologías nos facilitan la ilusión de que podemos hacer muchas cosas a la vez. “Y esto no es así. Aunque sí tengamos la capacidad de tener una serie de aparatos que nos proporcionan información simultáneamente, nuestro cerebro sigue siendo el mismo que teníamos hace

100.000 años y no estamos preparados para poder procesar todo este flujo constante de información, especialmente si es información que demanda que estemos prestando atención a varias cosas a la vez. Nuestro cerebro ha evolucionado para prestar atención a una cosa y suprimir el resto. Y de hecho esto es lo que hacemos en todo momento. Nos da un efecto de visión de túnel. No solamente en lo que concierne al sistema visual, sino otros sistemas sensoriales también”.

Es decir que, aunque a veces pueda parecerlo a juzgar por el número de ventanas y aplicaciones que tenemos abiertas a la vez en nuestro ordenador o porque leamos mensajes en el móvil mientras mantemos una conversación, no somos lo que se viene denominando ‘multitarea’. “La multitarea es un mito –confirma contundente Martínez-Conde–. Y de hecho investigaciones recientes demuestran que

cuando creemos que prestamos atención a varias cosas a la vez, en realidad lo que estamos haciendo es prestar atención secuencialmente, es decir, primero a una cosa, después a la otra, después a la otra... Y esto no es la mejor estrategia porque cada vez que cambiamos de una tarea a otra estamos perdiendo tiempo”.

La investigadora considera que es importante eliminar todas las distracciones que podamos. “Una estrategia más eficiente suele ser, si sabes que vas a

“LA MULTITAREA NOS DESHUMANIZA”

tener que dedicarte a hacer varias cosas, planificarlas de antemano y dedicar bloques de tiempo específicos a cada una de ellas para no estar cambiando de forma desorganizada entre una cosa y otra”.

NATIVOS DIGITALES. ¿Pero qué pasa con los nativos digitales, que ya desde que nacen se acostumbran a manejar con soltura dispositivos electrónicos? ¿Se comportará su cerebro en el futuro de otro modo? “Hasta un cierto límite”, responde la investigadora gallega afincada en Estados Unidos. “La tecnología evoluciona mucho más rápido que la evolución humana, que

no se produce en una generación ni en dos. Ahora, lo que hay que tener en cuenta es que los nativos digitales están absorbiendo estas tecnologías durante los denominados periodos críticos, donde existe una gran plasticidad neuronal. Entonces, es muy posible que esto tenga un efecto que hoy por hoy todavía desconocemos. Pero creo que este efecto será realmente sutil”, concluye Martínez-Conde.

En todo caso, la neurocientífica es contundente al afirmar que ya hemos alcanzado el límite de nuestro cerebro. “Pero hay que tener en cuenta también –alega para tranquilizar– que estas tecnologías vienen de la mano y están siendo desarrolladas por personas que al fin y al cabo tienen el mismo cerebro que tenemos nosotros. Es decir, la forma en que se utilice la tecnología se va a tener que adaptar a nuestro cerebro y no al revés. Por mucho que se exponga a los niños desde pequeños, nuestro cerebro fundamentalmente va a ser el mismo que teníamos en las cavernas”.

EL EJEMPLO DE LA RANA. Pese a la disparidad de opiniones sobre si a la larga esos posibles cambios, más allá de su sutileza, serán beneficiosos o perjudiciales, Tobías considera que no podemos permitirnos el lujo de perder la monotarea. “Los nativos digitales son muy buenos saltando

de una información a otra y encuentran más fácilmente vínculos entre ellas, y eso es fantástico por ejemplo para la creatividad. Pero cuando un chaval necesita mantener la atención un tiempo prolongado, como su mente está cambiando de una pestaña a otra, está perdiendo capacidad de mantener la atención”.

La multitarea, añade el profesor Franganillo, “nos aleja de la reflexión, nos incapacita para profundizar en la información, lo cual nos deshumaniza. Nos limita la libertad como individuos y nos crea la falsa sensación de que resolvemos muchas cosas, cuando en realidad tanta interrupción nos vuelve ineficientes”. ¿Somos conscientes de esto? Fernando Tobías opina que no. Y pone el ejemplo de la rana: “Si tú a una rana la metes en una olla de agua hirviendo, saltará de inmediato y escapará. Pero si la metes en una olla de agua fría que vas calentando poco a poco, no percibirá la amenaza y morirá. Pues esto es lo mismo: intuyes que algo está pasando pero no eres consciente”. Noticias como el histerismo colectivo provocado por la caída momentánea de Whatsapp o Blackberry demuestran, a su juicio, que estamos generando una dependencia grande. ¿Pero cómo detectar si de la dependencia nos estamos deslizando peligrosamente hacia la adicción?

PERDER EL CONTROL. L.G. ha recorrido el camino opuesto. A sus 27 años ha decidido darse de baja de las redes sociales y desentenderse del whatsapp. “Me perturbaba tanto exhibicionismo, tanta información inútil y tanto control. Ahora sé que a veces

“POR MUCHO QUE SE EXPONGA A LOS NIÑOS DESDE PEQUEÑOS, NUESTRO CEREBRO VA A SER EL MISMO QUE TENÍAMOS EN LAS CAVERNAS”

me quedo descolgada de algún encuentro con los amigos porque no recuerdan que ya no estoy conectada al grupo. Pero no me importa. Me siento mejor así. Seguramente es que no soy de mi tiempo...”, deja caer, pese a que usa el teléfono móvil y el ordenador portátil con la soltura de su generación. Fernando Pérez del Río recuerda al respecto que la clave para mantener a raya la dependencia y que no se convierta en adicción “no es la abstinencia, ni eliminar el deseo, sino controlarlo. Ya decía **Parcelso** que sólo la dosis hace de algo un veneno”.

La experiencia le dice a Fernando Tobías que ese control produce beneficios como una mejora de la gestión del estrés, concentración, reducción de las conductas impulsivas, aumento de la sensación de bienestar... “Igual que aprendemos inglés tenemos que aprender a ser felices. La tecnología es una herramienta, igual que la mente, que tiene que trabajar para nosotros. Como sierva es genial, pero como ama es terrible”.

Tobías imparte en la Universidad un curso sobre habilidades personales para alumnos, profesores y personal administrativo. Hay lista de espera. “Cuando ven lo útil que es, lo utilizan para estudiar, para rendir en los partidos de baloncesto... Y si lo hace Google, que es el nuevo Dios, va a misa”, bromea. Y consulta su teléfono móvil, que había mantenido en silencio, al terminar nuestra conversación. •

LA ALEGRÍA DEL EVANGELIO

● Es el primer documento importante escrito por el papa **Francisco** y está lleno de ecos de los gestos y las palabras del nuevo papa que admiraron y cautivaron desde los primeros días a los fieles católicos y a no pocas personas ajenas al cristianismo. La impresión de novedad que produce tiene una primera razón en su estilo y su *género literario*. Los portavoces de la Iglesia

ECOS DEL SILENCIO

JUAN MARTÍN VELASCO



en los últimos tiempos han, ¿hemos? –, presentado su mensaje, principalmente,

bajo la forma de síntesis doctrinales sobre los contenidos de la fe cristiana o de recordatorio de las normas morales que se derivan de ellos. *La alegría del Evangelio*, en cambio, es la expresión de la experiencia personal del autor, del poder transformador de la vida que comporta el encuentro personal con Jesucristo. Un encuentro “al que estamos llamados todos y que vale la pena intentar cada día sin descanso, porque cuando uno da un paso hacia **Jesús**, descubre que Jesús ya lo está esperando con los brazos abiertos”.

Esta convicción personal, fruto de la experiencia, constituye el centro del mensaje del documento. *La alegría del Evangelio* es la alegría de la buena nueva que

Quienes se animen a leerla experimentarán algo del poder del Evangelio para transformar la propia vida

es Dios para los humanos, creados por Dios y que sólo en Él encuentran el descanso para sus corazones hechos a su medida sin medida. Es la alegría del evangelio que es Jesucristo, revelación personal de Dios y camino por el que los hombres tenemos abierto el acceso a Él.

El texto es la presentación por el papa a la Iglesia de los trabajos del *Sínodo de los Obispos sobre la nueva evangelización para la transmisión de la fe*, y muestra en cada página el dinamismo evangelizador que suscita la experiencia del encuentro personal con el Señor: “Lo que hemos visto y oído”, han dicho siempre los cristianos que se encuentran con Jesús, “no lo podemos callar”.

Esta nota no es un resumen del texto. Es una invitación a su lectura. Quienes se animen a hacerla experimentarán, sólo con esa lectura, algo de la alegría del Evangelio y de su poder para transformar la propia vida. •