

[Voices of Sisters](#)

[Horizons](#)

[Spirituality](#)



La Hna. Jennifer Wilson, de las Hermanas de la Misericordia, y Hope Phiri posan en Zambia antes de la boda de Phiri. (Foto: cortesía de Katie Willert)



Sr. Jennifer Wilson

[View Author Profile](#)



Traducido por Carmen Notario

[View Author Profile](#)

Join the Conversation

October 30, 2026

[Share on Bluesky](#)[Share on Facebook](#)[Share on Twitter](#)[Email to a friend](#)[Print](#)



Estaba delante de un cajero automático, sin saber cómo convertir dólares estadounidenses en kwachas zambianos. Hope intervino y me dijo cuánto necesitaba sacar. En ese momento, mi mente volvió nueve años atrás, cuando Hope, una alumna a la que había dado clase en la Mount Mercy Academy de Buffalo, Nueva York, participó conmigo en un viaje de voluntariado a Guyana. Entonces fui yo quien ayudó a Hope a entender cuánto costarían en dólares estadounidenses los artículos que quería comprar.

Hope atribuye a aquel viaje la decisión de estudiar una especialidad secundaria en misiones durante la universidad. Hoy es profesora y misionera en Zambia. Su marido, que es zambiano, trabaja en la misma organización misionera. Tuve la oportunidad de asistir a su boda en Zambia y fue una experiencia increíble. En varias ocasiones durante aquel viaje, sus padres me dijeron: "Estamos aquí gracias a que la hermana Jenny invitó a Hope a ir a Guyana".

Durante ese mismo viaje, también pasé una semana en Zimbabue con la hermana de una mujer a la que había acompañado en un momento difícil de su vida. Su hermana es de Malaui y pudo venir a visitarme. Tiene solo 19 años y dispone de pocas oportunidades debido a la pobreza y a la falta de posibilidades en su país. Nos divertimos mucho descubriendo juntas Zimbabue.

La Hna. Jennifer Wilson eliminó Instagram y Facebook de su teléfono:
"Cualquier cosa que nos aleje de la conexión con personas reales nos lleva por una pendiente resbaladiza", escribe. #HermanasCatólicas
#GSRenEspañol #serieUnaMiradaJoven

[Tweet this](#)

Advertisement

Antes de viajar a África, había ayudado a organizar viajes de voluntariado en la zona fronteriza de Texas [Estados Unidos], donde vivo. Estudiantes de secundaria y jóvenes adultos se reunían con la comunidad local para organizar actividades de campamento de verano para los niños. Recuerdo haber visto a una estudiante que iba a pasar un mes en Roma riéndose con una niña de la zona. Dos realidades muy diferentes y, sin embargo, un hermoso momento de conexión. Durante aquellas semanas de verano, escuché a los participantes de los viajes de voluntariado reflexionar sobre cómo las personas que viven en la frontera comparten muchas más similitudes que diferencias.

El otro día estaba intentando cocinar algo y sabía que mi madre sabría qué debía hacer. No la llamé porque eso habría supuesto mantener una conversación y hablar también con mi padre. Quería una solución sencilla, no algo que me llevara tiempo. Lo busqué en Google y me enfadé al instante. Debería haber llamado a mis padres y haber conectado con ellos.

Hoy en día, una simple pregunta en Google te proporciona mucha más información de la que necesitas. La inteligencia artificial está cambiando el acceso que tenemos a la información. También está cambiando la forma en que accedemos a ella y nos relacionamos con ella. Me aparecieron varias indicaciones que, básicamente, decían: "Dime exactamente qué quieres hacer y te daré la respuesta". Cada vez les contesto lo mismo: "Eres un ordenador, no eres un yo".

Hace poco, mi padre y yo mantuvimos una conversación divertida con Alexa [el asistente virtual controlado por voz de Amazon]. No recuerdo exactamente qué le pregunté, pero su respuesta fue mucho más personal de lo que esperaba. Realmente podrías empezar a olvidar que no estás hablando con una persona de verdad. Cualquier cosa que nos aleje de la conexión con personas reales nos lleva por una pendiente resbaladiza.

Hace poco tuve que tomar medidas drásticas conmigo misma y eliminar Instagram y Facebook de mi teléfono. Cambié mi contraseña de Facebook por una que no puedo recordar, de modo que tengo que buscarla si quiero acceder a la cuenta. Lo hice porque los vídeos cortos de ambas redes sociales son tan adictivos que la situación resulta absurda. Por la noche, cuando estoy cansada y mi autocontrol ha desaparecido, podría pasar muchísimo tiempo mirando vídeos idealizados de la vida de otras personas.

La pregunta que me hago es: ¿por qué? No hay ninguna razón para hacer esto. Es cierto que puede ser algo inofensivo. Pero si se convierte en lo que haces cada vez que tienes un segundo libre, entonces se convierte en un problema. Si me conoces bien, no te sorprendas si recibes como regalo de Navidad un trapo tejido a ganchillo o algún otro objeto hecho a mano. Esta es mi nueva obsesión para evitar pasarme el tiempo deslizando el dedo por la pantalla sin parar.

Las historias de conexión que he contado antes no habrían sido posibles sin asumir riesgos. Relacionarse con otra persona, de cualquier manera, implica un riesgo. Las personas somos maravillosas y, al mismo tiempo, muy complejas. Es mucho más fácil tener un compañero de inteligencia artificial en el teléfono y chatear con él. Es más fácil y no implica riesgos. Hace años, establecer una conexión con Hope e invitarla al viaje a Guyana fue un riesgo. Pero aquello dio lugar a una hermosa relación de reciprocidad con ella y su familia.

Podemos perdernos momentos maravillosos porque algo en nuestros teléfonos nos parece más importante que una sonrisa o un simple saludo. Muchas veces, es en mis encuentros con otras personas donde veo a Dios. Mis encuentros con las personas de Zambia, Zimbabue y la zona fronteriza durante este verano me ofrecieron numerosas oportunidades para reflexionar sobre la presencia de Dios en los demás. Fueron momentos posibles gracias al verdadero poder de la conexión humana.

Dedica un poco de tiempo a reflexionar sobre los últimos días. ¿Dónde has encontrado pequeños y grandes momentos de conexión? Piensa también por un momento en el uso que haces del ordenador y de las redes sociales. ¿Interfiere tu manera de utilizarlos con las conexiones humanas reales? ¿Cómo podrías cambiarla?

Tengo que ser consciente de esto casi a diario, para no utilizar la inteligencia artificial y las redes sociales de una manera que interfiera en mis relaciones o llene mi mente de conversaciones y pensamientos innecesarios. Hacerlo deja espacio para encontrar a Dios en las personas con las que me encuentro y permite que ellas tengan esa misma oportunidad.

Nota: Este artículo [fue publicado originalmente en inglés](#) el 16 de octubre de 2026.