“Por Qué no Puede colgar ese Teléfono”
Folleto de Debate para Jóvenes Adultos
Guía del Facilitador de Grupo

https://youtu.be/Thkl8-q2pYc

https://www.cathmed.org/media/ - public service videos

Sor Marysia Weber, RSM, DO

TABLA DE CONTENIDO

Guía del Facilitador de Grupo Pág. 2

Sección 1

Revisión de Vídeo Pág.4

Preguntas de Discusión Pág.5

Sección 2

Sea un Usuario de Pantalla Inteligente Pág. 6

Recursos Pág.8

Guía del Facilitador de Grupo

Sugerencias para ayudarle a planificar

- Un facilitador de grupo no tiene que ser un experto en neurofisiología o psicología. Más bien, un facilitador hace que los demás se sientan bienvenidos y es capaz de sonsacar a los que necesitan un poco más de ánimo; y, "frena" a aquellos que son más eufóricos o que tienden a dominar la conversación.
- Familiarícese con el video, las preguntas, los ejercicios y los recursos sugeridos antes de su reunión. Dedique tiempo a pensar en cómo la gente puede responder a ellos. Ésto le ayudará a estar preparado para algunas direcciones que pudiera tomar el debate.
- Programe una sesión de debate de 60 minutos para su grupo con la mayor anticipación posible y anúnciela a su audiencia objetivo. Dado que el folleto contiene más material del que se puede abarcar en una hora, puede seleccionar las preguntas en las que desea que su grupo se centre durante esa hora. Informe a los participantes de que en el folleto también hay consejos y sugerencias útiles que pueden considerar por su cuenta.
- Puede que algunos grupos quieran reunirse dos o tres veces.
    - Durante la primera sesión, los participantes pueden centrarse se en preguntas de interés.
    - Para la segunda sesión, invite a los participantes a compartir algunos de los consejos o sugerencias que hayan puesto en práctica.
    - Si se desea realizar una tercera sesión de debate, céntrese en áreas de interés concretas y fomente la aplicación continua de consejos, recomendaciones u otras ideas útiles que hayan surgido durante el debate en grupo.
- Disponer de un espacio de reunión adecuado y de un equipo audiovisual para reproducir el vídeo "Por Qué no Puede colgar ese Teléfono"
- Una vez que sepa cuántas personas asistirán al debate, haga copias del folleto de Debate.
- Considere la posibilidad de poner una mesa de hospitalidad con refrigerios sencillos, que pueden ayudar a romper el hielo y a fomentar el debate dentro del grupo.
- Llegue temprano a la sesión para preparar la mesa de registro y el área de hospitalidad; organice el espacio de reunión para la presentación del video y la discusión.
- Considere la posibilidad de hacer una oración pidiendo la bendición de Dios sobre todos aquellos que participarán en sus debates.
- Considere también la posibilidad de elegir una oración para el comienzo de cada sesión de debate.
- La preparación más importante para usted como facilitador es repasar usted mismo las preguntas. Su participación personal en el estudio le ayudará a relacionarse y a comprender las experiencias de los miembros de su grupo.

- Recuerde, el trabajo del facilitador no es contestar a todas la preguntas que surjan. Siempre que sea posible, pregunte primero al participante qué piensa. Si lo considera oportuno, pida a los demás presentes que aporten sus ideas.

- Manténgase en el tiempo y en el tema. A algunas personas les resulta útil tener a una segunda persona en el grupo que se encarga de de dar una señal de "advertencia" de 10 minutos para que haya tiempo suficiente para terminar la discusión y quizás cerrarla con una oración. Terminar el período de debate con prontitud es esencial y demuestra respeto por los participantes.

- El grupo esperará que usted mantenga la discusión en movimiento.
    - Esté atento a los indicios de que una persona tímida tiene algo que decir y anímela a hablar sin ponerla en apuros.
    - “Frene” o controle amablemente a los participantes que dominen el grupo. Si continúan, pídales en privado, que le ayuden a conseguir que otros participen.
    - Redirija suavemente los comentarios o preguntas tangenciales.

- No comparta confidencias fuera del grupo.

- ¡Diviértase!

Cómo estructurar cada sesión de Debate

He aquí un programa sencillo:

- Introducción (5–10 minutos) para la reunión y comentarios de apertura.
- Ver el vídeo "Por qué no puede colgar ese teléfono" (5 ½ minutos)
- Debate en grupo (30 minutos) en el que se involucra a los participantes utilizando el folleto con sus preguntas de discusión, consejos y sugerencias; y, recursos.
- Observaciones finales y posible oración (5–10 minutos)

Sección 1

Preguntas de Revisión de Vídeo

1. ¿Escuchó algo en el vídeo que le sorprendiera?
2. ¿Qué quiere decir Marshall McLuhan cuando afirma que: "El medio, más que el contenido, es el mensaje?"
3. ¿Por qué la imprevisibilidad es tan poderosa en el estímulo del deseo y el ansia?
4. ¿Cómo es que el condicionamiento operante o la "señalización" (cueing) hace que quiera mirar o revisar su teléfono celular?
5. Las personas que se dedican en exceso a los juegos en Internet, como por ejemplo, *World of Warcraft* o *Minecraft*, pueden tener dificultad en parar o dejar de usarlos. Describa por qué sucede ésto.
6. ¿Cuál es su reacción al escuchar que Steve Jobs, el fundador del *iPhone*, jamás permitió a sus hijos que usaran un *iPhone*; y que Evan Williams, fundador de *Blogger, Twitter y Medium*, se negó a darles un *iPad* a sus dos hijos pequeños y que en su lugar, les compró cientos de libros?*
   (*https://www.nytimes.com/2014/09/11/fashion/steve-jobs-apple-was-a-low-techparent.html)

Preguntas para el Debate en Grupo

Las siguientes preguntas pretenden ayudarle a reflexionar el su uso de los medios de comunicación en pantalla.

1. ¿De qué manera las plataformas de los medios sociales o los mensajes de texto le benefician a usted, a su familia y a sus amigos?
2. ¿Cuál es su reacción cuando coge el teléfono para ver si tiene mensajes o algún "Me Gusta" y no hay ninguno? ¿Cómo le hace sentir ésto?
3. ¿Se sorprende a sí mismo accediendo a las redes sociales cuando debería estar haciendo otra cosa?
4. ¿Cuánto tiempo usted pasa con sus amigos en línea en comparación con sus amigos en la vida real?
5. ¿En qué situaciones interrumpe una conversación que está teniendo con alguien cara-a-cara sólo para revisar un mensaje que ha recibido?
6. ¿Hace multitarea cuando usa sus pantallas? ¿Qué elige hacer cuando hace multitarea?
7. ¿Ha experimentado alguna vez Miedo a Perderse de Algo, **FOMO (siglas en inglés para *Fear of Missing Out)***? ¿En qué situaciones?
8. ¿Cuánto tiempo personal dedica diariamente al uso de sus dispositivo(s) electrónico(s)?
9. ¿Existen factores desencadenantes para el uso de su dispositivo electrónico? ¿Cuando se siente aburrido? ¿Cuando está solo? ¿Cuando despierta en la mañana? ¿Otros?
10. ¿Cómo afectan el uso de dispositivos electrónicos a su estado de ánimo?
11. Cuando utiliza su dispositivo electrónico, ¿con qué frecuencia tiene un propósito claro en mente?
12. ¿Se lleva el teléfono a la cama? ¿Cómo ha afectado ésto a la cantidad de sueño que tiene cada noche?
13. ¿En qué momentos o situaciones cree que es inapropiado participar en las redes sociales?
14. ¿Qué le preocuparía si le pidieran que apagara sus dispositivos por 24 horas?
15. ¿Qué habilidades, destrezas o talentos podría desarrollar si pasara una hora menos en las redes sociales cada día?

Sección 2

Sea un Usuario más Inteligente de la Pantalla

Conocemos los trucos que utilizan los anunciantes para tentarnos - un helado delicioso o un auto rojo brillante. Los ingenieros de diseño electrónico también saben cómo llamar nuestra atención. El color rojo en las notificaciones en nuestros teléfonos celulares o tabletas provocan el deseo de ver de qué se trata. La reproducción automática de los vídeos puede llevarnos a quedar prendidos, a mirar mucho más tiempo del previsto. Cada vez son más las funciones de los teléfonos celulares y las tabletas que están diseñadas para que pasemos más tiempo utilizando estos dispositivos.

He aquí algunas sugerencias para ayudarle a ser más consciente de su uso de la tecnología:

Diga No a las Notificaciones. Una notificación tiene como objetivo avisar de que algo importante necesita atención. La mayoría de las notificaciones que recibimos en nuestros celulares y tabletas están automatizadas (por máquinas) y no involucran a personas. Están pensadas para que se involucre con una aplicación en la que de otra manera no habría pensado. Configure notificaciones solamente para las cosas que sean importantes para usted.

Ponga su teléfono en modo "no molestar", y sólo permita llamadas y mensajes de "favoritos." Le sorprenderá el tiempo que las interrupciones de los mensajes le quitan de lo que es importante para usted.

Sin zonas de pantalla. Mantenga una buena etiqueta de pantalla. La ausencia de pantallas durante las comidas ayudará a facilitar las conversaciones cara-a-cara. Mantenga también su teléfono celular y tableta fuera del dormitorio por la noche. Probablemente tendrá unos minutos más de sueño y mejor calidad de descanso. Por supuesto, no lea o envíe mensajes de texto mientras esté conduciendo.

Utilice un reloj despertador antiguo. No usar su teléfono o tableta como un reloj-alarma evitará que usted se sienta tentado a participar en las muchas otras funciones que ofrece le teléfono o la tableta en un tiempo y lugar designado para descansar y dormir.

Haga uso de Apps que le ayuden a aumentar el tiempo sin pantallas

Hay muchas apps disponibles para ayudarle a ser más consciente de su uso de las pantallas y permitir más tiempo sin ellas. Algunos ejemplos incluyen *Circle Go, Qustodio, Onward* que son apps que ayudan a bloquear aplicaciones y sitios web. También, rastrea el uso de teléfonos y tabletas.

También hay aplicaciones que le permiten designar el tiempo libre de pantalla durante el día.

Algunos ejemplos incluyen:

- *Moment Family*
- *Breakfree*

Considere la posibilidad de instalar cortafuegos *y* sistemas de filtrado de Internet en su teléfono celular, tableta y ordenador. Hay muchos en el mercado. Una de estas Apps es *Covenant Eyes*

Dispositivos de bloqueo de aplicaciones a considerar:

- *Freedom* para productos Apple y Windows
- *Offtime* para productos Android

Póngase el reto de reducir el tiempo de pantalla.

Al principio, intente reducir su tiempo de pantalla durante una hora por semana.

También puede proponerse a tener un día sin pantallas. Renunciar a las pantallas por un día no pretende ser un castigo. Es una oportunidad para usted de desafiarse a sí mismo a interactuar con las personas de nuevas maneras.

- Haga que sus amigos se involucren con la iniciativa.
- Escoja un día que sea realista para no usar pantallas.
- Tome tiempo para reflexionar sobre su día sin pantallas.
    - ¿Qué observó?
    - ¿Cómo se comparó su día de no-pantalla a uno en que sí las usaba?
    - ¿Qué pudo notar al estar interactuamdp cara-a-cara con otros por un día?
    - ¿Qué pudo hacer porque no estaba enfrascado en el uso de sus pantallas?

Basándose en su experiencia de un día sin pantallas, considere la posibilidad de encontrar un fin de semana entero para repetirla.

¿Necesita ayuda?

Para algunas personas, los juegos en línea u otras actividades en Internet se convierten en una obsesión irresistible. Hay ayuda disponible para estas personas. Las opciones de tratamiento van desde una terapia ambulatoria limitada hasta programas residenciales intensivos para pacientes internos. Busque en el Internet las opciones de tratamientos que se ajusten a sus necesidades.

Recursos

A continuación una lista de recursos sugeridos. No se pretende endosar del todo o en parte el material contenido en los mismos.

Nota de la Traductora: Tenga en cuenta también que las referencias aquí contenidas provienen de fuentes en inglés.

Sitios Web/Blogs/Podcasts

www.internetlivestats.com

www.pewinternet.org

Charlas TED Talks sobre el Uso de Pantalla:

- *"Why Screens Make Us Less Happy,"* (¿Por qué las Pantallas nos hacen menos felices?) Adam Alter (www.ted.com/talks/adam_alter_why_our_screens_make_us_less_happy)
- *"What You Are Missing While Being a Digital Zombie,"* (Lo que te estás perdiendo por ser un zombi digital) Patrick Wincent (youtu.be/TAIxb42FjwE)
- *"Why We Should Rethink Our Relationship with the Smartphone,"* (Por Qué deberíamos repensar nuestra relación con el teléfono inteligente), Lior Frenkel (youtu.be/Pgo65s1R6TM)
- *"How Social Media Makes Us Unsocial,"* (Cómo las redes sociales nos hacen no sociables), Allison Graham (youtu.be/d5GecYjy9-Q)

The Art of Manliness podcasts (www.artofmanliness.com/podcast)

Ascension Press (ascensionpress.com)

Steubenville Mid-America Conference presents Paul J. Kim on elevating social media (steubystl365.com/paul-kim-elebate-social-media/)

Libros

How to Break Up with Your Phone, Catherine Price (2018).

Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked, Adam Alter (2018) .

The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World , Adam Gassaley and Larry O. Rosen (2016) .

The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science , Norman Doidge (2007) .

The Craving Mind: From Cigarettes to Smartphones to Love - Why We Get Hooked & How We Can Break Bad Habits , Judson Brewer (2017) .

Proust and the Squid: The Story and Science of the Reading Brain , Maryanne Wolf (2007) .

Artículos

"Your Smartphone Reduces Your Brainpower, Even If It's Just Sitting There," Robinson Meyer, *The Atlantic*, August 2, 2017 (www.theatlantic.com/technology/archive/2017/08/a-sitting-phone-gathers-brain-dross/535476/7) Accessed August 17, 2017.

"Billionaire Tech Mogul Bill Gates Reveals He Banned His Children from Mobile Phones until They Turned 14," Emily Retter, Mirror, April 21, 2017 (www.mirror.co.uk/tech/billionaire-tech-mogul-billgates-10265298) Accessed August 17, 2017.

"Have Smartphones Destroyed a Generation?," Jean M. Twenge, *The Atlantic*, September 2017, (www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198) Accessed November 7, 2017.

"What's Behind Phantom Cell Phone Buzzes?," Daniel J. Kruger, *The Conversation*, March 16, 2017, (theconversation.com/ whats-behind-phantom-cellphone-buzzes-73829) .

"The Binge Breaker: Tristan Harris Believes Silicon Valley Is Addicting us to Our Phones. He's Determined to Make It Stop," Bianca Bosker, *The Atlantic*, November 2016, (www.theatlantic.com/magazine/archive/2016/l l/the-binge-breaker/501122) Accessed January 7, 2017.

"How Technology Is Hijacking Your Mind-from a Magician and Google Design Ethicist," Tristan Harris, *Thrive Global*, May 18, 2016, (journal.thriveglobal.com/how-technology-hijacks peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3) .

"Reclaiming Our (Real) Lives from Social Media," Nick Bilton, *New York Times*, July 16, 2014, (www.nytimes.com/2014/07 /17 /fashion/reclaiming-our-real-lives-from-social-media.html) Accessed July 31, 2016 .

"Schools that Ban Mobile Phones See Better Academic Result," Jamie Doward, *Guardian*, May 16, 2015, (www.theguardian.com/education/2015/may/16/schools-mobile-phones-academic-results) Accessed July 31, 2016.

"'What's Wrong with Education Cannot Be Fixed by Technology'-The Other Steve Jobs," Tim Carmody, *Wired*, January 17, 2012 (www.wired.com/2012/01/apple-education-jobs/) Accessed July 31, 2016.

"Screen Time v Play Time: What Tech Leaders Won't Let Their Own Kids Do," Amy Fleming, *The Guardian*, May 23, 2015 (www.theguardian.com/technology/2015/may/23/screen-time-v-play-time-what-tech-leaders-wont-let-their-own-kids-do) Accessed July 31, 2016.

"19 Text Messaging Stats that Will Blow You Away," *Teckst*, (teckst.com/19-text-messaging-stats-that-will-blow-your-mind) .

"UH Study Links Facebook Usage to Depressive Symptoms," Mellissa Carroll, University of Houston, April 6, 2015, (www.uh.edu/news-events/stories /2015/ April/0404- l5FacebookStudy) Accessed April 25, 2015.

"Suicide Rates Rise Sharply in U.S.," Tara Parker-Pope, *New York Times*, May 2, 2013, (www.nytimes.com/2013/05/03/health/suicide-rate-rises-sharply-in-us.html) Accessed April 25, 2015.

"Stress in America: Coping with Change, l0th ed., Stress in America Survey," American Psychological Association, February 23, 2017, (apa.org/news/press/releases/stress/2017 /technology-social media.PDF) .

"A New, More Rigorous Study Confirms: The More You Use Facebook, the Worse You Feel," Holly B. Shakya and Nicholas A. Christakis, *Harvard Business Review*, April 10, 2017, (https://hbr.org/2017 /04/a-new-more-rigorous-study-confirms-the-moreyou-use-facebook-the-worse-you-feel) Accessed April 28, 2017.

"Facebook's Emotional Consequences: Why Facebook Causes a Decrease in Mood and Why People Still Use It," Christina Sagliogou and Tobias Greitemeyer, *Computers in Human Behavior*, June 2014, 35:359-363, (www.researchgate.net/publication/261563413_Facebook's_emotional_ consequences_Why_Facebook_causes_a_decrease_in_mood_and_why_people_still_use_it) . Accessed August 23, 2015.

Investigación Médica

"Gaming Increases Craving to Gaming-Related Stimuli in Individuals With Internet Gaming Disorder," Dong G, et al., *Biol. Psychiatry Cogn. Neurosci. Neuroimaging*, 2017 Jul; 2(5) :404-12.

"Altered Functional Connectivity of the Insula and Nucleus Accumbens in Internet Gaming Disorder: A Resting State fMRI Study," Chen, C., et al., *Eur. Addict. Res*., 2016 Jun; 22(4):192-200.

"An Update on Brain Imaging Studies of Internet Gaming Disorder," Weinstein, A., *Frontiers in Psychiatry*, 2017 Sep 29; 8:185.

"Abnormal Gray Matter and White Matter Volume in 'Internet Gaming Addicts'," Lin, X., et al., *Addict Behav*., 2015; 40:137-143.

"Impact of Videogame Play on the Brain's Microstructural Properties: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses," Takeuchi, H., et al., *Molecular Psychiatry*, 2016 Jan 5; 21:1781-1789.

"Disrupted Brain Functional Network in Internet Addiction Disorder: A Resting-State Functional Magnetic Resonance Imaging Study," Wee, C.Y., et al., *PLoS One*, 2014 Sep 15; 9(9) :e107306.

"Time Period and Birth Cohort Differences in Depressive Symptoms in the U.S., 1982-2013," Twenge, J.M., *Social Indicators Research*, 2015 Apr; 121(2) :437-454.

"Problematic Smartphone Use and Relations with Negative Affect, Fear of Missing Out, and Fear of Negative and Positive Evaluation," Wolniewicz CA, et al., *Psychiatry Res*. 2018 Apr; 262:618-623.

"Sleep Quality as a Mediator of Problematic Smartphone Use and Clinical Health Symptoms," Xie, X., et al., *J. Behav. Addict.*, 2018 Jan 1; 7(2) : 466-472.

"The Association Between Social Media Use and Sleep Disturbance Among Young Adults," Levenson, J.C., et al., *Prev. Med.*, 2016 Apr; 85:36-41.

"Effects of Internet and Smartphone Addictions on Depression and Anxiety Based on Propensity Score Matching Analysis," Kim, Y.J., et al., *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2018 Apr 25; 15(5).

"The Effect of Online Violent Video Games on Levels of Aggression," Hollingdale, J. and T. Greitemeyer, *PLoS One*, 2014 Nov 12; 9(11): e111790.

"Too Many 'Friends,' Too Few 'Likes'? Evolutionary Psychology and 'Facebook Depression'," Blease, C.R., *Review of General Psychology*, 2015; 9(1): 1-13.

"Association of Facebook Use with Compromised Well-Being: A Longitudinal Study," Shakya, H.B. and N.A. Christakis, *Am. J. Epidemiol*., 2017 Feb 1; 185(3): 203-211.

"Craving Facebook? Behavioral Addiction to Online Social Networking and Its Association with Emotional Regulation Deficits," Hormes, J.M., et al., *Addiction*, 2014 Dec; 109(12): 2079-2088.

Sor Marysia Weber, R.S.M., D.O., M.A.

es una religiosa de la Orden Religious Sisters of Mercy de Alma, Michigan. Es médico, certificada por la Junta de Psiquiatría con una beca en Psiquiatría de Consulta y Enlace, en la que se capacitó en la Clínica Mayo en Rochester, Minnesota.También posee un grado de Maestría en Teología de la Universidad de Notre Dame, South Bend, Indiana. Ejerció psiquiatría en la clínica médica multidisciplinaria de su Instituto religioso, Sacred Heart Mercy Health Care Center en Alma, Michigan de 1988 a 2014.

Se convirtió en la Directora de la Oficina para la Vida Consagrada de la Arquidiócesis de San Luis en el 2014. Actualmente, es miembro de la Junta de Revisión Arquidiocesana de San Luis, del Comité de Seguridad Infantil. Es Facilitadora del Proyecto Raquel, es miembro de la Junta Ejecutiva de la Asociación Médica Católica, Capítulo de San Luis y del Instituto para el Encuentro Teológico con la Ciencia y la Tecnología. También es Instructora Clínica Adjunta en el Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en San Luis, Missouri.

Se graduó de MSU-COM en el 1983 y completó una pasantía médica en el Pontiac Osteopathic Hospital en Michigan en el 1984. Completó su residencia en Psiquiatría en la Clínica Mayo en Rochester, Minnesota en 1987 y su especialidad en Psiquiatría de Consulta y Enlace en la Clínica Mayo en Rochester, Minnesota en 1988. Certificada por la Junta Americana de Psiquiatría y Neurología. Completó su grado de Maestría en Teología en Notre Dame, South Bend, Indiana en el 1997. Ejerció en la clinica médica multidisciplinaria de su instituto religioso, Sacred Heart Mercy Health Care Center en Alma, Michigan de 1988 a 2014. Actualmente, es Directora de la Oficina para la Vida Consagrada de la Arquidiócesis de San Luis; es miembro de la Junta de Revisión Arquidiocesana, del Comité de Seguridad Infantil. Es facilitadora del Proyecto Raquel; es miembro de la Junta Ejecutiva de la Asociación Médica Católica, Capítulo de San Luis y del Instituto para el Encuentro Teológico con la Ciencia y la Tecnología. También es Instructora Clínica Adjunta en el Departamento de Psiquiatría, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en San Luis, Missouri. Ofrece talleres sobre una variedad de temas que incluyen el apego humano, los límites y desarrollo del carácter, la depresión y ansiedad, diálogo y resolución de conflicto, así como sobre los medios sociales y sus efectos en el cerebro para el clero, seminaristas, comunidades religiosas de hombres y mujeres, padres, maestros y estudiantes. Es formadora en su propia comunidad religiosa. Presenta sobre la adicción a la pornografía en Internet - un enfoque católico del tratamiento a obispos, clérigos, seminaristas, comunidades religiosas y laicos en todo los Estados Unidos y Europa.

Presentó para los Obispos de los Estados Unidos en Dallas, Texas en el 1992 sobre "Pedofilia y otras Adicciones". Fue miembro del Comité Ad Hoc de Abuso Sexual de la Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos (USCCB) de 1994 a 1995.
Sor Marysia ha presentado ante la Curia, Estado de la Ciudad del Vaticano sobre el "Abuso sexual de menores por parte de clérigos, en América del Norte" en el 2002. Se ha desempeñado como consultora experta en psicología para la Secretaría del Clero, Vida Consagrada y Vocaciones, Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos (USCCB).
Sus publicaciones incluyen: "Medical Aspects of Addiction"; "The Roman Catholic Church and the Sexual Abuse of Minors by Priests and Religious in the United States and Canada: What Have We Learned? Where Are We Going?"; "Pornography, Electronic Media and Priestly Formation". Sus publicaciones en el diario *Seminary Journal* incluyen: "Significant Markers of Human Maturation Applied to the Selection and Formation of Seminarians"; "Discernment of a Priestly Vocation and the Expertise of Psychiatry and Psychology"; y, "Internet Pornography and Priestly Formation: Medium and Content Collide With the Human Brain".

Sus dos libros: "The Art of Accompaniment: Practical Steps for the Seminary Formator" y "Screen Addiction: Why can't you put down that Phone" están disponibles en www.amazon.com.
Su Capítulo "Guideposts for the Seminary Formator in Understanding and Assessing Levels of Preoccupation with Use of Internet Pornography and a Formative Process for Moving from Vice to Virtue" in Spiritual Husband-Spiritual Fathers: Priestly Formation for the 21st Century", aún está pendiente de publicación.
También tiene un corto vídeo, "Screen Addiction" el que pueden encontrar en www.cathmed.org/videos.