

## ✧ El tiempo en la pantalla VS tiempo con Dios ✧

[ 18 de abril ]

**Objetivo:** Concientizar a los jóvenes sobre la correcta administración de los aparatos electrónicos, y ver cómo, si les damos un mal uso, puede convertirse en un enemigo para nuestra vida espiritual.

### I. Bienvenida y encuentro

#### a. Saludo inicial. (Pasan dos jóvenes adelante dialogando).

Narrador: Esta es una historia cotidiana en muchos jóvenes (Voz en off).

Joven 1: ¡Qué gusto volver a verte Edgar! ¿Cómo te fue en esta semana?

Joven 2: Excelente, toda la semana disfruté del maratón de mi serie favorita, y cuando me aburría comencé a jugar el nuevo videojuego, gracias a Dios fue una buena semana.

Joven 1: ¿Y qué tal te pareció la lección de jóvenes de esta semana?

Joven 2: La verdad no la estudié, no tuve tiempo por el trabajo que me absorbió.

#### b. Dinámica para romper el hielo.

Preguntas a dialogar dirigida por un joven.

¿Realmente no tuvo tiempo de estudiar la biblia o no lo priorizó?

¿Son malos los aparatos electrónicos?

¿Cómo administramos nuestro tiempo?

### II. Adoración y mensaje

a. **Adoración.** Mi pastor: [https://www.youtube.com/watch?v=t\\_Bmo\\_Wi\\_cw](https://www.youtube.com/watch?v=t_Bmo_Wi_cw), Caminaré contigo hoy: <https://www.youtube.com/watch?v=MdK7wNrkosE>, El cielo te espera: [https://www.youtube.com/watch?v=2VlwK4F\\_ies](https://www.youtube.com/watch?v=2VlwK4F_ies)

#### b. Mensaje Inspirador.

**Cita bíblica:** "Pero él se apartaba a lugares desiertos, y oraba" (Lucas 5:16)

**Introducción:** Vivimos conectados, despertamos con el zumbido de una notificación, y pasamos horas absorbiendo imágenes, memes y noticias. Según Relevant Magazine, la persona promedio pasa cerca de 7 horas al día frente a una pantalla, lo cual es casi la mitad de su vida útil. Esto es preocupante ya que según la revista Reid Health una persona con salud emocional no puede pasar más de 2 horas diarias en la pantalla. En contraste, la Biblia nos da un llamado diferente, uno a desconectarnos para conectarnos con Dios.



**Desarrollo:** El tiempo que pasamos en las pantallas debe ser de vital importancia en nuestras vidas, ya que eso no solo tiene implicaciones espirituales, también tiene impacto psicológico. A continuación veremos dos contrapartes de lo que es una vida guiada por las pantallas y una vida guiada por Dios.

### **Una vida guiada por algoritmos**

La mayoría de los jóvenes pasan más de 4 horas diarias en las pantallas, esto invertidos en momentos de ocio y sin provecho. Se dejan envolver con lo que está de moda o es popular haciendo lo mismo que la mayoría hace. Las redes sociales son una oportunidad para compartir la palabra de Dios, pero cuando se convierte en nuestra principal obsesión aquello que pudo ser bueno se convierte en malo. En ese sentido las pantallas tienen cautivados a la mayoría de personas con series, novelas, cortometrajes, películas, videojuegos, etc. Quitándole a las personas la capacidad de decidir por ellos mismos y alejando sus mentes de la realidad y su entorno social. El uso de pantallas en los primeros años de vida ha aumentado considerablemente. Según un informe de la Academia Estadounidense de Pediatría, el 92% de los niños menores de 2 años tiene una presencia digital en sus vidas, lo que incluye el acceso a dispositivos móviles y pantallas. Esto aumenta los riesgos de ansiedad, depresión, estrés y afecta la atención. Todo eso es a causa de una vida guiada por algoritmos.

### **Una vida guiada por Dios**

Jesús, mientras vivió en esta tierra, tomaba momentos personales para orar: "Pero él se apartaba a lugares desiertos, y oraba" (Lucas 5:16) quizás pienses que eso era fácil ya que en los tiempos de Jesús no había tantas distracciones como ahora, sin embargo, cada etapa tiene sus retos. En un mundo tan caótico y lleno de problemas la Biblia declara "Estad quietos y conoced que yo soy Dios" (Salmo 46:10). El plan de Dios es que sus hijos se tomen tiempos para despejarse en los problemas cotidianos y concentrarse únicamente en una conexión espiritual. Elena G. de White aconseja: "Cuando todo silencio, y en quietud esperamos delante de él, el silencio del alma hace más clara la voz de Dios" (El ministerio de curación, 58). Esto es crucial ya que al vivir en un entorno lleno de ruido social es bueno silenciar y escuchar la voz de Dios.

Por su parte, el Dr. Dan Bates en un estudio titulado "The Psychological Benefits of Spirituality" (Los beneficios psicológicos de la espiritualidad) declara que las personas que dedican al menos 2 horas de estudios de la Biblia y oración obtienen los siguientes beneficios: 1) Reduce el riesgo de estrés, ansiedad y depresión. 2) Mejoran su bienestar

emocional y autoestima. 3) Crean propósitos en su vida. 4) Tienen un desarrollo cognitivo y emocional. Todo esto por una vida guiada por Dios.

**Conclusión:** La tecnología puede ser una herramienta, pero también un ídolo silencioso que ocupa el lugar de Dios en nuestro corazón. Si pasamos más tiempo frente a una pantalla que en oración, lectura bíblica o quietud, estamos adoptando una formación alienante. Jesús nos ofrece una alternativa: una vida donde el silencio, la oración y la palabra de Dios sean cruciales, una vida guiada por Dios.

**Llamado:** Deseamos que los jóvenes adventistas en estos tiempos de ruido social dejemos a un lado todo eso para comenzar a escuchar la voz de Dios. Que podamos ser moldeados no por algoritmos, sino por el Espíritu Santo. Que nuestro corazón decida: ¿pasamos tiempo con la pantalla o con Dios?

### III. Taller de ideas

- a. **Dinámica de grupos.** (Organizados en grupos pequeños). Pide a los jóvenes que utilicen la IA o manualmente (notas, dibujos, lettering, etc.) y que creen una imagen que represente lo aprendido en el tema.
- b. **Compartir resultados.** Muestran ante la iglesia los dibujos que han hecho o creado explicando el método que utilizaron y lo que representa.
- c. **Desafío.** Que cada uno de los jóvenes identifique a un amigo de esperanza; que le envíe esa imagen creada con un mensaje de whatsapp o por una publicación en redes sociales, con un mensaje inspirador y cristocéntrico.

### IV. Conexión Bíblica

- a. **Dinámica para Conexión Bíblica.** Este espacio está diseñado para que los jóvenes demuestren su conocimiento sobre la Biblia y su capacidad para conectar diferentes pasajes y enseñanzas. Puedes organizar una actividad interactiva, como un juego de preguntas y respuestas, donde los participantes se dividan en equipos y compiten para responder preguntas bíblicas o relacionar versículos con situaciones de la vida cotidiana.

### V. Oportunidades y despedida

- a. **Anuncios.** Tomar este tiempo para promocionar las próximas actividades juveniles.



**b. Introducción de la lección de Escuela Sabática.**

**c. Despedida de sábado.** Hacer un círculo dentro de la iglesia y que cada joven y miembro se comprometa a comenzar a pasar más tiempo con Dios en esta semana. Se hará destinando pepelitos donde puedan escribir su compromiso con Dios y haciendo provisión de un lugar para quemar estas notas. Después del canto de despedida hacer una oración general.

**d. Canto para desearse una feliz semana.** Himno 550 "Día santo del Señor" <https://www.youtube.com/watch?v=xy9BII36Khs>

**e. Invitación a juegos sociales.**

***Elaborado por:***

***Pr. Edgar Iván Sánchez de la Cruz***

*Distrito La Grandeza*

*Asociación Sur de Chiapas*