

! Administración del tiempo !

[29 de marzo]

I. Bienvenida y Encuentro

a. Saludo Inicial: El tiempo es un don valioso de Dios, una oportunidad diaria para crecer y servirle. Sin embargo, en medio de las distracciones, administrar bien nuestro tiempo es un desafío. Esta tarde, exploraremos cómo aplicar principios bíblicos para ser mayordomos fieles de este regalo. Les invito a abrir sus corazones y mentes para un encuentro transformador con Dios. ¡Que el Señor nos guíe mientras aprendemos a aprovechar el tiempo para su gloria! Bienvenidos a este programa especial de nuestra Sociedad de Jóvenes.

Acróstico de bienvenida (Miembros)

- Busquemos primero el reino de Dios.
- Invierte tu tiempo en lo eterno,
- Entrega a Dios tus días.
- Nunca desperdicies un momento.
- Vive cada día con propósito.
- Encarga a Dios tus caminos.
- No dejes pasar el tiempo en vano.
- Inicia cada día con oración.
- Disfruta el don del tiempo dado por Dios.
- Aprovecha bien el tiempo, porque los días son malos (Efesios 5:16).

b. Dinámica para romper el hielo: "Cronómetro de Amistad"

Objetivo: Fomentar la interacción y el saludo entre los jóvenes, destacando la importancia de aprovechar bien el tiempo para conectarse con otros.

Materiales necesarios: Un cronómetro o temporizador visible para todos (puede ser una aplicación en una pantalla grande). Tarjetas con preguntas rápidas o frases relacionadas con la administración del tiempo.

Desarrollo de la dinámica:

Introducción: Explica a los participantes que van a realizar una dinámica que les ayudará a conocerse mejor, pero con un enfoque especial en cómo administrar bien el tiempo, incluso en nuestras relaciones con los demás.

Instrucciones: Cada participante recibirá una tarjeta con una pregunta o frase relacionada con la administración del tiempo (ejemplo: "¿Cuál es tu mejor consejo para aprovechar el tiempo?", "¿Cómo organizas tu tiempo para Dios y tus actividades diarias?", "Si tuvieras una hora extra en el día, ¿cómo la usarías?").



La idea es que en 2 minutos, cada persona debe encontrar a alguien a quien no conozca bien, presentarse brevemente y compartir su respuesta a la pregunta de la tarjeta.

Después de que ambos compartan, deben intercambiar sus tarjetas y buscar una nueva persona para repetir el proceso.

Cronómetro: El facilitador controlará el tiempo con el cronómetro. Cada 2 minutos, avisará que es hora de cambiar de pareja y buscar a otra persona. Esto se repite varias veces, permitiendo a los participantes interactuar con varios compañeros.

Reflexión final de la dinámica: Después de varias rondas, reúne a todos para una breve reflexión. Pregunta si alguien escuchó un consejo o idea interesante sobre cómo administrar mejor el tiempo. Conecta esto con el tema del programa, resaltando cómo, incluso en momentos breves, podemos hacer conexiones significativas y aprender unos de otros.

II. Adoración y Mensaje

a. **Adoración:** "Dame un Nuevo Corazón", "Dios Está Aquí", "En Mi Caminar", "Es tiempo" (Primera Fe).

b. **Mensaje Inspirador:** "Viviendo cada día para Dios"

Texto principal: Efesios 5:15-16 "Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos".

Introducción: El don del tiempo

Quiero empezar con una historia breve que probablemente te suene familiar. Un joven universitario, lleno de sueños y metas, recibió la oportunidad de su vida: una beca completa para estudiar en una prestigiosa universidad. El futuro parecía brillante. Sin embargo, algo sucedió. Entre fiestas, distracciones en las redes sociales, y un enfoque relajado en sus estudios, el joven empezó a desperdiciar el tiempo. Los plazos se le escapaban, las calificaciones caían y, al final, perdió la beca.

¿Cuántas veces has sentido que el día no tiene suficientes horas para hacer todo lo que necesitas? Que el tiempo se te escapa de las manos. El tiempo es uno de los recursos más valiosos que Dios nos ha dado, pero aquí viene la pregunta clave: ¿lo estamos usando de manera que honre a Dios?

La importancia de la administración del tiempo en la vida cristiana

El sabio Salomón nos da una profunda verdad en Eclesiastés 3:1: "Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora". En otras palabras, Dios ha establecido un tiempo para cada cosa. No es solo un recurso; el tiempo es

un don divino, y cómo lo utilizamos es crucial para nuestra vida cristiana.

Dios no nos ha dado el tiempo para que simplemente lo gastemos sin rumbo o propósito. Nos llama a ser conscientes de cómo distribuimos nuestro tiempo. ¿Estamos equilibrando nuestras responsabilidades diarias con nuestras relaciones, nuestro servicio a los demás y nuestra devoción a Dios? A veces, llenamos nuestro día de cosas que parecen urgentes, pero ¿cuántas de esas cosas son verdaderamente importantes a los ojos de Dios?

La vida cristiana requiere sabiduría en la administración del tiempo. Hay momentos para trabajar, momentos para descansar, y momentos para estar en comunión con Dios. El desafío es encontrar ese equilibrio y no permitir que las demandas del mundo nos roben lo que realmente importa.

Cristo: Nuestro Ejemplo Perfecto de Administración del Tiempo

Jesús, durante su ministerio en la tierra, fue el ejemplo perfecto de alguien que administró bien su tiempo. En Juan 9:4, Jesús dijo: "Me es necesario hacer las obras del que me envió, entre tanto que el día dura; la noche viene, cuando nadie puede trabajar". Cada día de la vida de Jesús tenía propósito y urgencia. Él sabía lo que tenía que hacer y no dejaba que las distracciones lo alejaran de su misión.

Jesús no solo administraba su tiempo sabiamente, también lo usaba para glorificar a Dios en cada momento. Su enfoque estaba en hacer la voluntad del Padre. Y nosotros, como sus seguidores, debemos aprender a imitar ese enfoque, asegurándonos de que nuestras prioridades reflejen las de Cristo. Debemos preguntarnos: ¿Estoy utilizando mi tiempo en cosas que tienen valor eterno o simplemente en lo temporal?

Tres principios Bíblicos para administrar bien el tiempo

Aquí hay tres principios que te ayudarán a administrar tu tiempo de manera que glorifique a Dios:

- 1. Prioriza lo eterno sobre lo temporal:** Mateo 6:33 dice: "Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas". Este versículo nos recuerda que nuestras prioridades deben alinearse con las de Dios. Si ponemos a Dios en primer lugar, todo lo demás, en nuestra vida, caerá en su lugar correcto. Evalúa tus prioridades diarias. ¿Estás dedicando tiempo a lo que verdaderamente importa? ¿Estás buscando primero el reino de Dios en tu vida diaria?
- 2. Planea tu tiempo con sabiduría:** Proverbios 21:5 nos da un consejo muy práctico: "Los pensamientos del diligente ciertamente tienden a la abundancia; Mas todo el que se apresura alocadamente, de cierto va a la pobreza". La planificación



y la diligencia son clave para una buena administración del tiempo. Considera usar herramientas como listas de tareas, calendarios, y tiempos de reflexión para planificar cómo utilizar tu tiempo de manera efectiva. Cuando planeamos con sabiduría, evitamos la prisa y el caos que viene de la falta de organización.

3. **Evita las distracciones y mantente enfocado:** En Lucas 10:41-42, Jesús le dice a Marta: "Marta, Marta, afanada y turbada estás con muchas cosas. Pero sólo una cosa es necesaria; y María ha escogido la buena parte, la cual no le será quitada". Marta estaba distraída con muchas cosas, mientras que María eligió enfocarse en lo más importante: estar con Jesús. ¿Qué distracciones están robando tu tiempo? Tal vez sean las redes sociales, la televisión, o incluso preocupaciones innecesarias. Busca maneras de minimizar estas distracciones y enfócate en lo que es verdaderamente importante: tu relación con Dios y el servicio a los demás.

Desafío: Vive Cada Día para Dios

La vida cristiana no consiste solo en ser "buenos" o "correctos", sino de vivir intencionalmente para Dios. ¿Cómo estás administrando el tiempo que Dios te ha dado? ¿Qué cambios necesitas hacer para vivir de manera más intencional y centrada en Cristo?

Te desafío a que hoy hagas un compromiso específico sobre cómo mejorarás la administración de tu tiempo. Tal vez necesites dedicar más tiempo a la oración, al estudio de la Biblia, o a servir a otros. Lo importante es que cada día lo veas como una oportunidad para honrar a Dios y cumplir su propósito.

III. Taller de ideas

a. Dinámica de grupos: "Mi Reloj Espiritual"

Objetivo: Ayudar a los jóvenes a reflexionar sobre cómo están administrando su tiempo en relación con sus prioridades espirituales y personales, y crear un plan de acción para mejorar.

Materiales necesarios:

- Hojas de papel (preferiblemente grandes, tipo cartulina).
- Marcadores o bolígrafos de colores.
- Relojes dibujados en las hojas (pueden ser impresos o dibujados).
- Cronómetro o temporizador.

Desarrollo de la dinámica:

1. **Introducción:** Explica a los jóvenes que la administración del tiempo es crucial para nuestra vida espiritual, y que hoy van a crear un "Reloj Espiritual" que les ayudará

a visualizar cómo están distribuyendo su tiempo y cómo podrían mejorar.

2. Formación de grupos: Divide a los jóvenes en grupos pequeños de 4 a 6 personas. Entrega a cada grupo una hoja de papel con un reloj dibujado y marcadores.

3. Instrucciones:

Paso 1: Cada grupo debe dividir el reloj en las 24 horas del día. Luego, deben discutir y llenar cada hora con las actividades que suelen realizar en un día típico (ejemplo: dormir, estudiar, trabajar, orar, usar redes sociales, etc.).

Paso 2: Después de completar el reloj con sus actividades diarias, el grupo debe identificar las áreas donde sienten que podrían estar administrando mejor su tiempo, especialmente en lo que respecta a su relación con Dios (ejemplo: más tiempo para la oración, menos tiempo en redes sociales).

Paso 3: Finalmente, cada grupo debe rediseñar su "Reloj Espiritual" para incluir cambios prácticos que les ayuden a mejorar su administración del tiempo. Pueden dibujar un segundo reloj en la misma hoja para mostrar cómo les gustaría que se viera su día ideal.

b. Compartir resultados: Cada grupo discute entre sí sobre los desafíos que enfrentan al intentar administrar bien su tiempo y comparten consejos o estrategias que han sido útiles para ellos. Los miembros del grupo deben apoyarse y animarse mutuamente para hacer cambios positivos en sus rutinas diarias.

IV. Conexión bíblica

a. Dinámica para Conexión Bíblica (Espacio para demostrar los conocimientos en relación a conexión bíblica).

VI. Oportunidades y Despedida

a. Anuncios (Información sobre eventos próximos y formas de involucrarse, presentado de manera creativa e informativa).

b. Repaso de la lección de ES (Se hace un breve repaso de la lección de Escuela Sabática para Jóvenes y se termina motivando a todos a estudiar).

c. Despedida de Sábado (Se lee un texto bíblico y se agradece a Dios por el sábado que está terminando. Se termina cantando un himno de cierre para despedir el sábado y dar la bienvenida a la nueva semana).

d. Bendición y Desafío (Oración final y motivación para el desafío de la semana).

e. Invitación a juegos sociales (Invitación a quedarse para socializar).