

## ! El impacto de las redes sociales en la salud mental !

[ 3 de mayo ]

### I. Bienvenida y Encuentro

- a. **Bienvenida:** ¡Somos la generación que Dios desea usar para su propósito! Nos ha llamado a fortalecernos física, mental y espiritualmente, a través de su Palabra y bajo la dirección del Espíritu Santo. Sean todos muy bienvenidos y que este programa nos motive a cuidar nuestras mentes y glorificar a Dios a través de ella.
- b. **Dinámica para romper el hielo:** "Ora por mí". En la entrada de la iglesia cada joven recibirá una tarjeta, donde escribirán su nombre y su petición de oración. Se colocarán todas las tarjetas en una caja. Y luego se le entregará a cada joven una tarjeta diferente (asegúrese que nadie le toque su propia tarjeta). Pida que cada uno ore en silencio por la tarjeta que le ha tocado y al finalizar escriba en la parte de atrás una frase animadora o algún versículo especial, y regrésela al dueño de la tarjeta.

### II. Adoración y Mensaje

- a. **Adoración:** Himnos # 276, # 424, # 118

- b. **Mensaje:**

Lectura bíblica: "Todo me es permitido, pero no todo es provechoso; todo es permitido, pero no me dejaré dominar por nada" (1 Corintios 6:12).

EL 09 de septiembre del 2020, Netflix lanzó el documental "El dilema de las redes sociales", en el que ex trabajadores de Google, Facebook y de otras redes sociales revelaron el incremento de usuarios en las plataformas y el daño que éstas están causado a la sociedad.

El mal uso y el abuso de las redes sociales han afectado a los adolescentes y jóvenes, que son los que más invierten su tiempo navegando en ellas; generando adicción y un impacto negativo en sus vidas.

Josué, un adolescente de 14 años, le confesó a su maestra de secundaria que estaba triste porque se sentía "feo", y él decía que en TikTok veía personas de buen aspecto físico y que él estaba lejos de parecerse a ellos. Josué era un adolescente muy aplicado que dejó de asistir a la escuela, y el diagnóstico que presentó su mamá es que estaba en un cuadro de depresión. ¿Cuántos Josués hay en este momento que navegan en estas aplicaciones y se sienten insatisfechos por su apariencia? ¿Cuántos se encuentran en constante comparación con otras personas, no solo en cuestión de belleza, sino también en los lujos, en el buen trabajo, en viajes espectaculares o la mejor calidad de vida que se presume en redes sociales?



La adicción a las redes no solo ha contribuido a la dismorfia corporal en los adolescentes y jóvenes, también han generado ansiedad, depresión, violencia, sentimientos de frustración, trastornos del sueño e incluso han sido vinculados con el aumento del índice de suicidios.

Es por eso que hoy desafiamos a los jóvenes a reflexionar sobre el uso que le están dando a sus redes sociales y el impacto que estas han tenido en su salud mental. Se nos llama a que nuestra mente sea renovada constantemente a través de la oración y el estudio de la Biblia.

Elena White menciona que “el uso indebido de nuestras facultades físicas acorta el tiempo en que nuestra vida puede ser usada para la gloria de Dios... al dar lugar a la formación de malos hábitos quedándonos levantados hasta altas horas de la noche, satisfaciendo el apetito a expensas de la salud, echamos el cimiento de la debilidad” (*Mensajes para los jóvenes, 137*).

¿Cuántos adolescentes y jóvenes son esclavos de sus pantallas por las noches, peor aún, navegando hasta la madrugada, ocasionando un gran daño a su cerebro? La exposición a la luz de las pantallas no solo afecta la calidad del sueño, sino que, la constante disponibilidad de información y la necesidad de estar siempre conectado incrementan la ansiedad y el estrés.

Las redes sociales generan adicción, prueba de ello es que, cuando los adolescentes y jóvenes se quedan sin batería o sin cobertura, experimentan la nomofobia, que es el miedo irracional a quedarse sin teléfono móvil.

El uso excesivo de las redes favorece el sedentarismo. Este estilo de vida, conduce no solo a enfermedades físicas, sino también mentales y espirituales, Elena White menciona que “Hay pérdida de fuerza física y mental cuando el cerebro está constantemente recargado mientras que los otros órganos quedan inactivos” (*Mensajes para los jóvenes, 137*).

Las redes sociales no son buenas ni malas en sí mismas, todo depende del uso adecuado o inadecuado que le demos. Por medio de ellas se pueden compartir mensajes de esperanza que son de gran bendición. Pero, analicemos algunos principios bíblicos que nos orientaran a un uso adecuado:

1. 1 Corintios 6:12 “Todo me es permitido, pero no todo es provechoso; todo es permitido, pero no me dejaré dominar por nada”. La última parte del versículo nos dice “pero no me dejaré dominar por ninguna”. La Palabra de Dios nos anima a ser sabios en el uso de nuestras redes sociales. Si ya es una adicción en tu vida y te está dominando, es tiempo de buscar ayuda y reconocer que tienes un proble-

ma.

2. Efesios 5:16 dice "Aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos". Este segundo principio nos desafía a reconocer que debemos usar el tiempo sabiamente, estamos viviendo en los días finales y hoy más que nunca debemos emplear el tiempo en nuestra preparación espiritual y en la preparación de otros.

¿Te sientes atrapado por las redes sociales? ¿Has experimentado ansiedad o depresión por el de tus redes? Recuerda que "El que creo la mente del hombre, sabe lo que ésta necesita. Dios es el único que puede sanarte" (Ministerio de curación, 121). Reconoce que todas las facultades de tu mente y de tu cuerpo son dones de Dios, y que debes conservarlas en la mejor condición posible para servirle (El ministerio de curación, 92).

El siguiente listado son acciones que puedes realizar para tener un control con tus redes sociales.

1. Sé selectivo en el tipo de contenido que consumes.
2. Desactiva o limita las notificaciones.
3. Establece un horario para revisar tus redes.
4. No te duermas con el móvil.
5. Trata de que el móvil no sea lo primero que veas en la mañana.
6. Puedes aplicar un día de ayuno sin redes.
7. Prioriza tus actividades, como el estudio de la Biblia, la oración, tiempo para servir a los demás, y el ejercicio.

Recuerda, que con quien debes estar conectado todo el tiempo es con Jesús. En San Juan 15:5 él nos dijo "separados de mí, nada podéis hacer".

Mi apreciado Joven Dios te llama a cumplir un propósito sagrado, toma el desafío, consagra tu vida a Dios. Pon tus redes sociales al control del Espíritu de Dios y que estas sean de bendición en tu vida y en la de otros.

### III. Taller de ideas

**a. Dinámica en grupo.** Los estudios han comprobado que las notificaciones y las reacciones constantes en las plataformas estimulan nuestro cerebro y nos obliga siempre estar pendiente de nuestras redes. Invita a cinco jóvenes a participar, menciónales que han recibido una notificación especial y que necesitan leerla. Para aplicar la actividad, necesitas preparar tu dinámica:

1. Elabora 5 sobres con hojas de colores.
2. Cada sobre tendrá un nombre; ansiedad, temor, intranquilidad, Incertidumbre y



tristeza.

3. Dentro de cada sobre coloca versículos con promesas, por ejemplo:

Ansiedad: 1 Pedro 5:7

Temor: Filipenses 4:13

Intranquilidad Juan 14:27

Incertidumbre Salmos 23

Tristeza Filipenses 4:4

4. Coloca los sobres a la vista de todos.

5. Invite a los jóvenes a pasar a tomar uno de los sobres y lean en voz alta las promesas bíblicas.

**b. Compartir resultados** (Espacio para que algunos grupos o individuos compartan sus reflexiones o resultados).

#### IV. Conexión Bíblica

**a. Dinámica para conexión bíblica:** Repasar los capítulos que correspondieron estudiar durante la semana.

#### V. Oportunidades y Despedida

**a. Anuncios:** Información sobre eventos próximos.

**b. Introducción de la lección de la escuela sabática.** Un breve estudio introductorio de la lección que corresponde a la semana con el propósito de motivar a la feligresía a estudiar cada día.

**c. Despedida de sábado:** De forma solemne, invitando a comprometerse con los aprendido.

**d. Desafío de la semana:** Tener ayuno de un día de tecnología. Por 24 horas apagaremos nuestras redes sociales y ocuparemos el tiempo para la oración.

**e. Invitación a los juegos sociales.**

*Elaborado por:*

*Ptr. Urías Osbaldo Vázquez Vázquez*

*Distrito de Jaltenango 2*

*Asociación Centro de Chiapas*