

## Programa para Sociedad de Jóvenes

<b>Fecha sugerida:</b> Sábado 12 de agosto	<b>Hora de inicio:</b> 4:00 pm	<b>Tema:</b> ¿Nomofobia? Adictos al Celular
---	-----------------------------------	--

### ORDEN DEL PROGRAMA

- ☐ Himno para iniciar
- ☐ Texto o lectura bíblica
- ☐ Oración
- ☐ Bienvenida
- ☐ Lectura Matutina para Jóvenes
- ☐ Historia de los himnos /Tips de Salud
- ☐ Desarrollo del Tema
- ☐ Dinámica bíblica/ejercicio/actividad
- ☐ Oración final

### A continuación, el desarrollo del programa:

- ☐ **Himno para iniciar**  
Soy de Jesús (adjunto en el pack)
- ☐ **Texto Bíblico:** Efesios 5:15-17 (NVI):  
"Por tanto, tengan cuidado de su manera de vivir. No vivan como necios sino como sabios, aprovechando al máximo cada momento oportuno, porque los días son malos. Por lo tanto, no sean insensatos, sino entiendan cuál es la voluntad del Señor."
- ☐ **Oración:**  
Hoy oraremos para que seamos diligentes en la oración y el estudio de la Biblia. Estamos en el mundo rodeados de tantas distracciones que podemos volvernos ociosos y emplear nuestro tiempo en cosas que nos desconectan del cielo.

□ **Bienvenida**

□ **Lectura Matutina Jóvenes:** Sábado 12 de Agosto de 2023

## Mundo líquido

*No os conforméis a este mundo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál es la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.*  
*Romanos 12:2.*

Empezó allá por los ochenta, comencé a entender lo que implicaba para mucha gente eso de pasar de la Era de Piscis a la Era de Acuario. Lo que parecía simplemente un recuerdo de los años sesenta y del movimiento hippie, fue cobrando fuerza hasta derivar en lo que hoy, comúnmente, se llama New Age (Nueva Era). Entre las lecturas de Marilyn Ferguson (La conspiración de Acuario) y las de Zygmunt Bauman (Modernidad líquida), pude visualizar la fluidez de nuestro entorno y la usual levedad de nuestro ser: flotamos en un mundo líquido.

¿Qué quiere decir esto? Quiere decir que antes sabíamos dónde estábamos porque nuestra sociedad tenía los márgenes bien claros y establecidos. Un ejemplo, una pareja sabía que tras la amistad venía el noviazgo, después el compromiso, el matrimonio y la generación de una familia. Hoy, una pareja no sabría diferenciar el estado en el que se encuentra, ¿amigos con derecho a roce es como el compromiso de antes, o como el matrimonio? ¿Cuánto dura el matrimonio? ¿Y el amor? Todo está mucho más difuso, menos sólido: líquido.

Ya lo decía el libro del Apocalipsis hacia el final de su proyección de las diferentes etapas del cristianismo (las siete iglesias del Apocalipsis que se encuentran en Apoc. 1:9-3:22): “Yo conozco tus obras, que ni eres frío ni caliente. ¡Ojalá fueras frío o caliente! Pero por cuanto eres tibio y no frío ni caliente, te vomitaré de mi boca. Tú dices: ‘Yo soy rico, me he enriquecido y de nada tengo necesidad’. Pero no sabes que eres desventurado, miserable, pobre, ciego y estás desnudo” (Apoc. 3:15-17).

El cristianismo ha vivido tiempos adversos. Helados, cuando fue perseguido; calientes, cuando fue perseguidor. Pero ahora, está y no está. Se encuentra en medio de una situación difícil de clasificar. La religión es patrimonio de pueblos y, a su vez, está divorciada de la cotidianidad. Forma parte de mucho público pero no puede ser pública, tienen la condición de privada y expuesta al deseo de ser privatizada. “Creer” ya no se enmarca en las doctrinas sino en las opiniones. Pero esta anómala situación es muy atrayente para multitud de cristianos.

Es momento, sin embargo, de volver a la Escritura y reflexionar sobre el consejo de Pablo, porque no nos podemos conformar a este mundo. Se necesita compromiso para que el ideario sea claro. Se necesita que seamos lo que tenemos que ser.

Palpitando la Eternidad | Víctor Armenteros

☐ **Historia de los himnos cristianos/Tips de salud:**

**Himno #378 ¡Oh qué amigo nos es Cristo!:**

El himno "What a Friend We Have in Jesus" (Qué Amigo nos es Cristo) fue escrito por Joseph M. Scriven, un poeta y músico irlandés nacido en 1819. La historia detrás de este himno es conmovedora y muestra cómo la fe de Scriven en Dios le ayudó a sobrellevar momentos difíciles en su vida.

En 1844, Joseph Scriven estaba comprometido para casarse con una joven llamada Eliza Roche. Sin embargo, la noche antes de la boda, Eliza murió accidentalmente al caer de un caballo en un río cercano. Desconsolado por esta tragedia, Scriven dejó Irlanda y se trasladó a Canadá en busca de un nuevo comienzo.

En Canadá, Scriven se dedicó a servir a Dios y a ayudar a los menos afortunados. Vivió una vida de modestia y simplicidad, compartiendo lo poco que tenía con quienes lo necesitaban. A lo largo de los años, escribió varios poemas, pero el que más destaca es "What a Friend We Have in Jesus".

En 1855, Scriven envió una copia del poema a su madre en Irlanda como una carta de consuelo tras enterarse de que ella estaba enferma. En la carta, le expresaba su amor y preocupación y le recordaba la importancia de llevar todas las preocupaciones y cargas a Dios en oración. El poema enfatizaba cómo Dios es un amigo fiel que está siempre dispuesto a escuchar nuestras penas y cargar con nuestras cargas.

La letra de este himno fue posteriormente armonizada por Charles C. Converse, un músico estadounidense, y la melodía que conocemos hoy en día se hizo popular en 1868. Desde entonces, "What a Friend We Have in Jesus" se ha convertido en uno de los himnos cristianos más queridos y cantados en todo el mundo.

La historia de este himno destaca la importancia de confiar en Dios y encontrar consuelo en Él en medio de las adversidades y dificultades de la vida. A través de sus palabras, Scriven transmitió un mensaje de esperanza y fe que ha resonado con innumerables personas a lo largo de los años.

☐ **Tema para Reflexionar: ¿NOMOFOBIA? – Adictos al celular**

**DESARROLLO DEL PROGRAMA**

**MANOS A LA OBRA**

**Alabanza:** Pida a la congregación entonar el himno # 202 ¡Brilla, Jesús!

En esta ocasión evite proyectar en pantalla el himno y coloque solo la pista, prohíba que la congregación utilice el teléfono móvil, únicamente el Himnario. Llévelos a reflexionar sobre el constante uso del celular ¡hasta en la iglesia!

**Testimonio:** Pida a una persona que lea el testimonio. También puede ser alguien que tenga una historia propia de cómo estuvo a punto de caer en la nomofobia.

**Oración intercesora:** Pida a la congregación que se unan en grupos para orar por los miembros de la iglesia que se ausentan frecuentemente de la Sociedad de Jóvenes. Especialmente por aquellos que prefieren quedarse en casa viendo el móvil.

**Mensaje:** Desarrolle el tema interactuando con la congregación, al terminar el tema reparta el test para que todos examinen el tiempo que le dedican al teléfono móvil. Pida a la congregación apagar su teléfono durante el servicio

### TESTIMONIO

"Hace algunos años, una historia conmovedora sobre nomofobia salió en los titulares de un noticiero local. Se trataba de una joven estudiante llamada Laura, de 17 años, que había desarrollado una adicción preocupante a su teléfono móvil.

Laura pasaba la mayor parte de su tiempo en línea, navegando por redes sociales, jugando juegos y chateando con amigos. Se sentía constantemente ansiosa y nerviosa si no podía tener acceso a su teléfono durante unos minutos. Su dependencia del dispositivo afectaba su concentración en la escuela, sus relaciones personales y su bienestar emocional.

Sus padres, preocupados por el impacto que la nomofobia tenía en la vida de su hija, decidieron buscar ayuda profesional.

### MENSAJE

## ¿NOMOFOBIA?

La nomofobia es un término que se utiliza para describir el miedo o la ansiedad extrema que sienten algunas personas cuando se ven separadas o no pueden acceder a sus teléfonos móviles o dispositivos electrónicos con conexión a internet. La palabra "nomofobia" proviene de la combinación de "no-mobile" (sin móvil) y "fobia" (miedo irracional).

Esta condición se ha vuelto más común con el aumento de la dependencia de las personas a los dispositivos móviles y la conectividad constante que proporcionan. Aquellos que padecen nomofobia pueden sentir angustia, nerviosismo, sudoración, taquicardia, ansiedad e incluso pánico si se ven privados de su teléfono móvil o si pierden la señal de internet.

**Algunos factores que contribuyen a la nomofobia incluyen:**

**Dependencia tecnológica:** Cuando el uso del teléfono móvil se convierte en una necesidad constante para la comunicación, el entretenimiento o el trabajo, y su ausencia genera estrés.

**Miedo a perderse algo (FOMO):** La ansiedad de perderse eventos o actualizaciones importantes que pueden ocurrir en las redes sociales o en la comunicación con amigos y familiares.

**Hiperconectividad:** La capacidad de estar en línea en cualquier momento y lugar, lo que puede llevar a una sensación de pérdida de control si se corta esa conexión. Incluso en la iglesia hay personas que no pueden apagar su teléfono porque se sienten angustiados al verse sin conexión.

**Dependencia emocional:** Algunas personas pueden usar sus dispositivos móviles como una forma de afrontar o evitar problemas emocionales, lo que puede llevar a un mayor apego y miedo a separarse de ellos.

La nomofobia puede afectar negativamente la calidad de vida de una persona y sus relaciones interpersonales. Si bien el uso de los teléfonos móviles y la tecnología en general tiene muchos beneficios, es importante encontrar un equilibrio saludable para evitar el desarrollo de la nomofobia y reducir su impacto en la vida diaria.

Lo que queremos resaltar es que en la vida espiritual se le dedica más tiempo al uso del teléfono móvil más que a la devoción personal. Es menester reflexionar en lo que dice la Sagrada Escritura en Efesios 5:15-17 (NVI): "Por tanto, tengan cuidado de su manera de vivir. No vivan como necios sino como sabios, aprovechando al máximo cada momento oportuno, porque los días son malos. Por lo tanto, no sean insensatos, sino entiendan cuál es la voluntad del Señor."

***Estudio en España (2012):***

Un estudio realizado por la consultora SecurEnvoy en 2012 encontró que el 66% de los encuestados en España afirmaron que experimentaban ansiedad al estar separados de sus teléfonos móviles.

***Estudio en el Reino Unido (2012):***

Otro estudio realizado por SecurEnvoy en el Reino Unido reveló que el 66% de los encuestados sufría de nomofobia en 2012.

***Estudio en la India (2013):***

Según una encuesta realizada por el Instituto de Tecnología y Ciencias de la Información en la India en 2013, alrededor del 53% de los jóvenes adultos encuestados mostraron síntomas de nomofobia.

***Estudio en Turquía (2014):***

Un estudio llevado a cabo por la Universidad de Dicle en Turquía en 2014 encontró que el 77.8% de los estudiantes universitarios encuestados mostraron síntomas de nomofobia.

***Estudio en Arabia Saudita (2017):***

Un estudio realizado en Arabia Saudita en 2017 informó que el 60% de los estudiantes universitarios tenían síntomas de nomofobia.

***Estudio en Filipinas (2019):***

Una investigación realizada en Filipinas en 2019 encontró que aproximadamente el 40% de los jóvenes adultos mostraban signos de nomofobia.

Estos datos muestran que la nomofobia es un fenómeno extendido en diferentes partes del mundo y que afecta a un número significativo de personas, especialmente entre los jóvenes y los usuarios frecuentes de dispositivos móviles y tecnología.

## ¿QUÉ SÍNTOMAS PRESENTA UNA PERSONA CON NOMOFOBIA?

**Ansiedad y nerviosismo:** Sentimientos intensos de inquietud, preocupación o miedo cuando no tienen acceso a su teléfono móvil o cuando la batería está baja.

**Taquicardia y palpitaciones:** Aceleración del ritmo cardíaco y sensación de que el corazón late más rápido de lo normal.

**Sudoración excesiva:** Transpiración profusa, especialmente en las manos y la frente.

**Temblores o inestabilidad:** Movimientos temblorosos o sensación de falta de estabilidad emocional.

**Pensamientos obsesivos:** Preocupación constante por no estar conectado, perderse eventos o no poder responder a mensajes o llamadas.

**Aislamiento social:** Evitar situaciones o actividades sociales debido a la necesidad de estar constantemente conectado.

**Dificultad para concentrarse:** Dificultad para enfocarse en tareas o actividades sin pensar en el teléfono o la tecnología.

**Irritabilidad o enojo:** Respuestas emocionales negativas cuando se les impide utilizar o acceder a sus dispositivos móviles.

**Insomnio:** Dificultad para conciliar el sueño debido a la ansiedad relacionada con el teléfono o la preocupación por estar desconectado.

**Depresión y soledad:** Sentimientos de tristeza o aislamiento debido a la dependencia excesiva del teléfono y la falta de interacción cara a cara.

## ¿QUÉ HACER?

Para evitar o reducir la nomofobia, es importante adoptar hábitos y estrategias saludables en relación con el uso de dispositivos móviles y la tecnología. Aquí hay algunas recomendaciones para ayudarte a manejar mejor tu relación con los dispositivos y prevenir la nomofobia:

**Establece límites de tiempo:** Fija límites para el tiempo que pasas usando tu teléfono o dispositivo electrónico. Puedes utilizar aplicaciones o configuraciones del teléfono para monitorear y limitar el tiempo de pantalla diario.

**Dedicar tiempo a la lectura de la Biblia:** Cada vez que estés tentado a usar el teléfono, toma tu biblia y léela o procura ponerte en oración. Cuando te levantes, evita usar el teléfono para estudiar la Biblia o la Lección de Escuela Sabática. Procura comprar folletos, libros en físico para no usar el teléfono como medio de lectura.

**Practica el desenchufado:** Dedicar momentos específicos del día para desconectarte completamente de los dispositivos electrónicos, como durante las comidas, antes de acostarte o al despertar y hacer tu devoción matutina.

***Crea una rutina digital saludable:*** Define horarios específicos para revisar correos electrónicos, redes sociales y otras actividades en línea. Evita revisar el teléfono compulsivamente y establece momentos específicos para hacerlo.

***Establece una zona libre de tecnología:*** Dedicar un espacio, como el dormitorio, como una zona libre de tecnología para promover un ambiente relajante y libre de distracciones.

***Fomenta el tiempo de calidad en persona:*** Prioriza las interacciones sociales cara a cara en lugar de depender exclusivamente de la comunicación digital. Esto puede ayudar a fortalecer relaciones y reducir la sensación de aislamiento.

***Apaga las notificaciones innecesarias:*** Configura las notificaciones de aplicaciones para evitar distracciones constantes y reducir la tentación de revisar el teléfono constantemente, hazlo aún más en la iglesia. Apaga tu teléfono.

***Encuentra actividades alternativas:*** Busca pasatiempos o actividades que disfrutes y que no requieran el uso del teléfono, como leer un libro, hacer ejercicio, practicar deportes o actividades al aire libre.

***Busca apoyo si es necesario:*** Si sientes que la nomofobia está afectando negativamente tu vida o bienestar emocional, considera buscar apoyo de amigos de la iglesia que no tienen este problema

Recuerda que el objetivo no es eliminar completamente el uso de los dispositivos móviles, ya que son herramientas útiles en la vida moderna, sino encontrar un equilibrio saludable entre el uso tecnológico y el bienestar personal. La clave está en ser consciente de tus hábitos digitales y tomar medidas para mantener una relación saludable con la tecnología.

## ESPÍRITU DE PROFECÍA

“Jóvenes y señoritas, lean la literatura que les dará verdadero conocimiento y que será una ayuda para toda la familia. Digan firmemente: “No pasaré momentos preciosos leyendo lo que no sea de provecho para mí y que únicamente me incapacite para ser de utilidad a otros. Dedicaré mi tiempo y mis pensamientos a adquirir idoneidad para el servicio de Dios. Cerraré mis ojos a cosas frívolas y pecaminosas. Mis oídos son del Señor y no escucharé el razonamiento sutil del enemigo. Mi voz no estará de ningún modo sujeta a una voluntad que no se halle bajo la influencia del Espíritu de Dios. Mi cuerpo es el templo del Espíritu Santo, y toda facultad de mi ser será consagrada a ocupaciones dignas””. —*Testimonios para la Iglesia* 7:65.

He observado a niños que se crían en esta forma. Estén en su casa o fuera de ella, son inquietos o soñadores, incapaces de conversar acerca de temas que no sean de lo más vulgares. Las facultades más nobles, aquellas que se adaptan a las actividades superiores, han sido degradadas hasta la contemplación de temas triviales o peor que triviales, hasta el punto de que quien las posee llega a satisfacerse con tales asuntos y apenas tiene poder para ocuparse de algo más elevado. La conversación y el pensamiento religiosos le resultan insípidos. *MJ 197.4*

El alimento mental que le gusta es contaminador en sus efectos y conduce a pensamientos impuros y sensuales. He sentido sincera lástima por estas personas al considerar todo lo que pierden por descuidar las oportunidades de obtener el conocimiento de Cristo en quien se concentran nuestras esperanzas de vida eterna. Cuánto tiempo precioso se malgasta, que podría ser dedicado al estudio del Modelo de la verdadera bondad. *MJ 198.1*

☐ **Ejercicio/Ejercicio/Actividad:**

Cuando finalice el desarrollo del tema haga un conteo y pregunte cuántos verdaderamente apagaron su teléfono cuando se les pidió al inicio del tema. Realice el test sobre la Nomofobia, analicen y conversen sobre los resultados. ***Test en la siguiente página.***

☐ **Himno, Oración Final y despedida del Sábado**



# ¿ES USTED UN NOMOFÓBICO?

## 1. Usted revisa su celular:

- a) Tan pronto se despierta (8 puntos)
- b) Durante el desayuno (6 puntos)
- c) Camino al trabajo (4 puntos)
- d) Cuando recibe un mensaje (2 puntos)

## 2. ¿Con qué frecuencia lo revisa?

- a) Cada 5 minutos (8 puntos)
- b) Cada 30 minutos (6 puntos)
- c) Cada hora (4 puntos)
- d) Un par de veces al día (2 puntos)

## 3. ¿En dónde deja su celular cuando duerme?

- a) Bajo la almohada (8 puntos)
- b) Al lado de la cama (6 puntos)
- c) Al otro lado de la habitación (4 puntos)
- d) En otro lugar (2 puntos)

## 4. ¿Lleva el celular con usted cuando va al baño?

- a) Regularmente (8 puntos)
- b) A veces (6 puntos)
- c) Lo ha pensado (4 puntos)
- d) Nunca (2 puntos)

## 5. ¿Para qué lo usa normalmente?

- a) Redes sociales (8 puntos)
- b) Emails (6 puntos)
- c) Música y juegos (4 puntos)
- d) Mensajes y llamadas (2 puntos)



### Resultados:

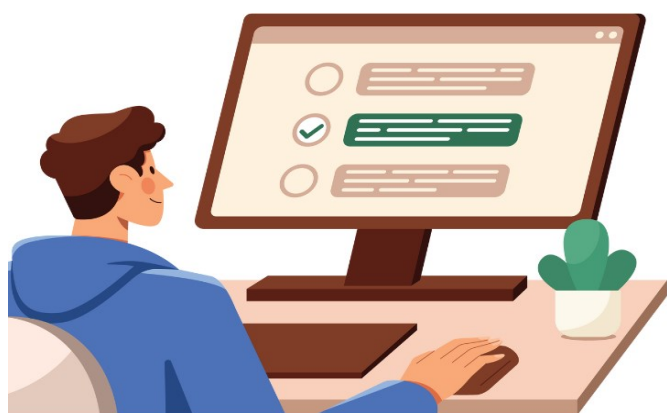
10 - 15:  
No hay evidencia  
de nomofobia.

16 - 28:  
En la cuerda floja.

29 - 40:  
Usted tiene una  
adicción



# ¿TIENES MÁS IDEAS PARA LA SOCIEDAD DE JÓVENES?



**PROGRAMAS** <

**JUEGOS** <

**TEMAS** <

**EJERCICIOS BÍBLICOS** <



**¡SÉ PARTE DE NUESTRO EQUIPO!**

**Contáctanos!**



[contacto@recursos-biblicos.com](mailto:contacto@recursos-biblicos.com)



[recursos-biblicos.com](http://recursos-biblicos.com)

