Apéndice 5f: La tecnología y el entretenimiento en el día de reposo

Esta página forma parte de la serie sobre el cuarto mandamiento: El día de reposo:

1. Apéndice 5a: El día de reposo y los días de ir a la iglesia, dos cosas diferentes
2. Apéndice 5b: Cómo guardar el día de reposo en los tiempos modernos
3. Apéndice 5c: Aplicar los principios del día de reposo en la vida diaria
4. Apéndice 5d: La comida en el día de reposo — Guía práctica
5. Apéndice 5e: El transporte en el día de reposo
6. Apéndice 5f: La tecnología y el entretenimiento en el día de reposo (Página actual)
7. Apéndice 5g: El trabajo y el día de reposo — Cómo afrontar los desafíos del mundo real

Por qué importan la tecnología y el entretenimiento

El tema de la tecnología en el día de reposo está vinculado principalmente con el entretenimiento. Una vez que una persona comienza a guardar el día de reposo, uno de los primeros desafíos es decidir qué hacer con todo el tiempo libre que naturalmente se abre. Quienes asisten a iglesias o grupos que guardan el día de reposo pueden llenar parte de ese tiempo con actividades organizadas, pero incluso ellos tarde o temprano enfrentarán momentos en los que parece que “no hay nada que hacer.” Esto es especialmente cierto para niños, adolescentes y jóvenes adultos, pero incluso los adultos mayores pueden tener dificultades con este nuevo ritmo del tiempo.

Otra razón por la que la tecnología resulta tan desafiante es la presión por estar conectados hoy en día. El flujo constante de noticias, mensajes y actualizaciones es un fenómeno reciente, posible gracias a internet y a la proliferación de dispositivos personales. **Romper este hábito requiere disposición y esfuerzo.** Pero el día de reposo brinda la oportunidad perfecta para hacerlo: una invitación semanal a desconectarse de las distracciones digitales y reconectarse con el Creador.

Este principio **no se limita solo al día de reposo**; cada día, un hijo de Dios debe ser consciente de la trampa de la conexión y distracción constantes. Los Salmos están llenos de estímulo para meditar en Dios y en Su Ley de día y de noche (Salmo 1:2; Salmo 92:2; Salmo 119:97-99; Salmo 119:148), prometiendo gozo, estabilidad y vida eterna a quienes lo hacen. La diferencia en el séptimo día es que el mismo Dios descansó y nos mandó imitarlo (Éxodo 20:11), haciendo de este el único día de cada semana en el que desconectarse del mundo secular no solo es útil, sino divinamente designado.

Ver deportes y entretenimiento secular

El día de reposo está apartado como tiempo santo, y nuestra mente debería llenarse de cosas que reflejen esa santidad. Por esta razón, no se debe ver deportes, películas seculares o series de entretenimiento en el día de reposo. **Dicho contenido está desconectado del beneficio espiritual que el día pretende traer.** La Escritura nos llama: “Serán santos, porque yo soy santo” (Levítico 11:44-45; reiterado en 1 Pedro 1:16), recordándonos que la santidad implica separación de lo común. El día de reposo ofrece una oportunidad semanal para apartar nuestra atención de las distracciones del mundo y llenarla, en cambio, con adoración, descanso, conversación edificante y actividades que refresquen el alma y honren a Dios.

Practicar deportes y ejercicio físico en el día de reposo

Así como ver deportes seculares dirige nuestra atención a la competencia y al entretenimiento, participar activamente en deportes o rutinas de ejercicio en el día de reposo también desvía el enfoque del descanso y la santidad. Ir al gimnasio, entrenar para metas atléticas o jugar deportes pertenece al ritmo ordinario de los días de semana de nuestro trabajo y auto-mejora. De hecho, el ejercicio físico por su propia naturaleza contrasta con el **llamado del día de reposo a cesar del esfuerzo y abrazar el verdadero descanso.** El día de reposo nos invita a dejar de lado incluso nuestras búsquedas autodirigidas de rendimiento y disciplina para encontrar refrigerio en Dios. Al apartarnos de rutinas, prácticas o partidos, honramos el día como sagrado y hacemos espacio para la renovación espiritual.

Actividades físicas acordes con el día de reposo

Esto no significa que el día de reposo deba pasarse en interiores o inactivos. Caminatas ligeras y tranquilas al aire libre, tiempo sin prisas en la naturaleza o juegos suaves con los niños pueden ser una forma hermosa de honrar el día. Actividades que restauran en lugar de competir, que profundizan las relaciones en lugar de distraer, y que dirigen nuestra atención hacia la creación de Dios en lugar del logro humano, todas armonizan con el espíritu de descanso y santidad del día de reposo.

Prácticas sabáticas con la tecnología

- Idealmente, toda conexión innecesaria con el mundo secular debe detenerse durante el día de reposo. Esto no significa volvernos rígidos o sin gozo, sino apartarnos deliberadamente del ruido digital para honrar el día como santo.
- Los niños no deberían depender de dispositivos conectados a internet para llenar sus horas del día de reposo. En su lugar, fomenta actividades físicas, libros o medios dedicados a contenido santo y edificante. **Aquí es donde una comunidad de creyentes resulta especialmente útil**, pues provee otros niños con quienes jugar y actividades sanas para compartir.
- Los adolescentes deben ser lo bastante maduros para entender la diferencia entre el día de reposo y los demás días en lo referente a la tecnología. Los padres pueden guiarlos preparando actividades con anticipación y explicando el “por qué” detrás de estos límites.
- El acceso a noticias y actualizaciones seculares debe eliminarse en el día de reposo. Revisar titulares o desplazarse por redes sociales puede llevar rápidamente la mente de vuelta a las preocupaciones de los días laborales y romper la atmósfera de descanso y santidad.
- Planifica con anticipación: descarga materiales necesarios, imprime guías de estudio bíblico o prepara contenido apropiado antes del atardecer para no estar buscando material durante las horas del día de reposo.
- Aparta los dispositivos: apaga notificaciones, usa el modo avión o coloca los aparatos en una canasta designada durante las horas del día de reposo para señalar el cambio de enfoque.
- El objetivo no es demonizar la tecnología, sino usarla de manera adecuada en este día especial. Hazte la misma pregunta que introdujimos antes: “**¿Es necesario hoy?**” y “**¿Esto me ayuda a descansar y honrar a Dios?**” Con el tiempo, practicar estos hábitos ayudará a que tú y tu familia experimenten el día de reposo como un deleite en lugar de una lucha.