

laleydedios.org

Apéndice 5f: La tecnología y el entretenimiento en el sábado

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

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

Por qué importan la tecnología y el entretenimiento

El tema de la tecnología en el sábado está vinculado principalmente con el entretenimiento. Una vez que una persona comienza a guardar el sábado, uno de los primeros desafíos es decidir qué hacer con todo el tiempo libre que surge de forma natural. Quienes asisten a iglesias o grupos que guardan el sábado pueden ocupar parte de ese tiempo con actividades organizadas, pero incluso ellos tienen que afrontar tarde o temprano momentos en los que parece que "no hay nada que hacer". Esto es especialmente cierto para los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes, 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 que existe hoy en día por mantenerse conectados. El flujo constante de noticias, mensajes y actualizaciones es un fenómeno reciente, hecho posible por internet y la proliferación de dispositivos personales. **Romper este hábito requiere disposición y esfuerzo.** Pero el sábado brinda la oportunidad perfecta para hacerlo — una invitación semanal a desconectarse de las distracciones digitales y volver a conectarse con el Creador.

Este principio **no se limita solo al sábado**; cada día, un hijo de Dios debe ser consciente de la trampa de la conexión y la distracción constantes. Los Salmos están llenos de exhortaciones a 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), y prometen gozo, estabilidad y vida eterna a quienes lo hacen. La diferencia en el séptimo día es que Dios mismo descansó y nos mandó imitarlo (Éxodo 20:11) — lo que hace de este el único día de cada semana en que desconectarse del mundo secular no solo es útil, sino que ha sido establecido por Dios.

Ver deportes y entretenimiento secular

El sábado está apartado como un tiempo santo, y nuestras mentes deben estar llenas de cosas que reflejen esa santidad. Por esta razón, no se deben ver deportes, películas seculares ni series de entretenimiento en el sábado. **Este tipo de contenido está desconectado del beneficio espiritual que el día está destinado a aportar.** La Escritura nos hace este llamado: “Sean santos, porque yo soy santo” (Levítico 11:44-45; reiterado en 1 Pedro 1:16), recordándonos que la santidad implica separarse de lo común. El sábado brinda una oportunidad semanal para apartar nuestra atención de las distracciones del mundo y llenarla, en cambio, de adoración, descanso, conversaciones edificantes y actividades que renueven el alma y honren a Dios.

Practicar deportes y hacer ejercicio físico en el sábado

Así como ver deportes seculares dirige nuestra atención hacia la competencia y el entretenimiento, participar activamente en deportes o rutinas de ejercicio en el sábado también desvía el enfoque del descanso y la santidad. Ir al gimnasio, entrenar para

alcanzar metas deportivas o practicar deportes forma parte del ritmo habitual de nuestro trabajo y nuestra superación personal en los días laborables. De hecho, el ejercicio físico, por su propia naturaleza, contrasta con el **llamado del sábado a dejar de hacer esfuerzos y entregarse al verdadero descanso.** El sábado nos invita a dejar de lado incluso nuestros empeños personales en busca de rendimiento y disciplina para que podamos encontrar nuevas fuerzas en Dios. Al dejar de lado las rutinas de ejercicio, los entrenamientos o los partidos, honramos el día como sagrado y damos lugar a la renovación espiritual.

Actividades físicas acordes con el sábado

Esto no significa que el sábado deba pasarse en lugares cerrados o sin actividad. Las caminatas ligeras y tranquilas al aire libre, el tiempo sin prisas en la naturaleza o los juegos tranquilos con los niños pueden ser una hermosa manera de honrar el día. Todas las actividades que restauran en lugar de fomentar la competencia, que profundizan las relaciones en lugar de distraer y que dirigen nuestra atención hacia la creación de Dios en lugar de los logros humanos armonizan con el espíritu de descanso y santidad del sábado.

Buenas prácticas para el uso de la tecnología en el sábado

- Idealmente, toda conexión innecesaria con el mundo secular debe cesar durante el sábado. Esto no significa que nos volvamos rígidos o que perdamos el gozo, sino que nos apartemos deliberadamente del ruido digital para honrar el día como santo.
- Los niños no deben depender de dispositivos conectados a internet para ocupar sus horas del sábado. En su lugar, fomenten las actividades físicas, la lectura de libros o el uso de medios dedicados a contenido santo y edificante. **Aquí es donde una comunidad de creyentes resulta especialmente útil**, pues permite contar con otros niños con quienes jugar y actividades sanas para compartir.

- Los adolescentes deben tener la madurez suficiente para entender la diferencia entre el sábado y los demás días en lo que respecta a la tecnología. Los padres pueden guiarlos preparando actividades con anticipación y explicando el “porqué” de estos límites.
- El acceso a noticias y actualizaciones seculares debe eliminarse en el sábado. Revisar titulares o desplazarse por las redes sociales puede llevar rápidamente la mente de vuelta a las preocupaciones de los días laborables y romper el ambiente de descanso y santidad.
- Planifiquen con anticipación: descarguen los materiales necesarios, impriman guías de estudio bíblico o pongan en la lista de reproducción el contenido apropiado antes de la puesta del sol, para no tener que buscar material a toda prisa durante las horas del sábado.
- Dejen los dispositivos a un lado: desactiven las notificaciones, usen el modo avión o coloquen los dispositivos en una canasta destinada a ese fin durante las horas del sábado para señalar el cambio de enfoque.
- El objetivo no es demonizar la tecnología, sino usarla de manera apropiada en este día especial. Háganse la misma pregunta que presentamos antes: “**¿Es necesario hoy?**” y “**¿Esto me ayuda a descansar y honrar a Dios?**” Con el tiempo, poner en práctica estos hábitos ayudará a que ustedes y su familia experimenten el sábado como un deleite en lugar de una lucha.