

La trampa del entretenimiento

Guía de sesión y notas de repaso

La trampa del entretenimiento

5 min Bienvenida e Introducción

Presentación de PowerPoint: breve (10-15 minutos) o larga (30 minutos)

Resumen: La trampa del entretenimiento

- Nuestro mundo se ha vuelto digital. Los niños de hoy pasan siete horas al día o más con los medios masivos como TV, computadoras, tabletas, teléfonos celulares y videojuegos. Academia Americana de Pediatría; *Toolkit*, 2016.
- El contacto excesivo con la media social afecta:
 - Las habilidades sociales y la capacidad de lidiar con estresores toman tiempo, enfoque y práctica.
 - Roban atención, estado de ánimo, creatividad y motivación.
 - Favorecen riesgo de depresión, trastornos del estado de ánimo y adicción. *Microsoft Insights*: "Informe sobre el intervalo de atención", primavera, 2015.
- "Estudios recientes de imágenes cerebrales demuestran en forma concluyente que la exposición excesiva a la pantalla puede dañar neurológicamente el cerebro en desarrollo de una persona joven de forma similar a la adicción a la cocaína". Nicholas Kardaras, PhD, *Glow Kids*, 4.
- "Cuando el estímulo nos alcanza desde diversos frentes, alcanzamos un punto en el que ... tendemos a cerrar nuestra atención a todo". Richard Winters. *Todavía aburrido en medio de una cultura de entretenimiento*, 36
- Para romper la trampa del entretenimiento, ponga su mira en metas más elevadas.
- La genuina satisfacción viene en paquetes diferentes: en las relaciones sociales, en las actividades creativas, en el aprendizaje de nuevas habilidades, en cualquier trabajo bien hecho y en el crecimiento intelectual.

10 min... Intercambio de ideas sobre La trampa del entretenimiento 1: ¿Cuáles son sus reflexiones?

- ¿Qué actividades saludables se han descuidado por la sobreexposición a la media social?
- ¿Por qué importa restaurarlas?
- Intercambie ideas sobre maneras de aumentar la "vida real" y menguar la "vida virtual".

5 min... Intercambio de ideas sobre La trampa del entretenimiento 2: ¿Cuál es su historia?

- Si Ud. o alguien del grupo tiene una experiencia personal que se relacione con el tema de la sesión, tome un momento para compartir dicha experiencia.

5 min... Viaje a la libertad: plantee algunos de los siguientes puntos de reflexión antes del siguiente período de discusión para alentar una discusión grupal positiva

- **Reflexionar:** los desafíos de la vida pueden hacer que una persona se sienta aislada, amargada o balanceada y apta para desarrollar un mejor estilo de vida.

- **Recalcular:** debemos recordar que el tiempo que dedicamos a la media social, es tiempo que perdemos de dedicarnos a cosas más edificantes.
- **Reenfocar:** No estás solo, Dios dijo: "No te desampararé, ni te dejaré". Hebreos 13: 5. Dios tiene un plan y un propósito para Ud.
- **Recordar:** el amor de Dios operando en su persona le hará más sabio, más feliz y más confiable. Su visión será más positiva y será instrumento de ayuda a los demás a medida que dependa de la ayuda divina en su vida personal.

10 min... Tiempo de discusión sobre **La trampa del entretenimiento 3: ¿Qué ha aprendido?**

- • ¿Qué oyó que le conmovió?
- • ¿Qué aprendió que refuerza su resolución?

Enlaces de estilo de vida: Son conexiones de estilo de vida para desarrollar fortaleza física, mental, emocional y espiritual.

Reiniciar y reevaluar: las decisiones diarias crean un mejor cerebro, cuerpo y hábitos.

Cree un estilo de vida: los hábitos saludables reducen el estrés, mejoran las perspectivas mentales y aumentan el optimismo. La regularidad promueve la estabilidad. Toma sus comidas en horarios regulares. Haga ejercicio diariamente y acuéstese a las 10 PM.

Cree su ambiente: ¿Está creando un ambiente saludable con sus palabras, su estilo de vida y su entorno? Usted puede ser una influencia para la esperanza y la curación de quienes le rodean.

• **Cree conexiones:** Estudie Salmos 1 y Salmos 101 para obtener conocimiento divino sobre la vida de hogar, la vida sana, las relaciones y la mente.

10 min ... Tiempo de intercambio de ideas sobre **La trampa del entretenimiento 4. ¿Qué va a hacer?**

- ¿Qué razón de esperanza tiene hoy?
- ¿En cuál de los consejos recibidos en **La trampa del entretenimiento** está pensando ahora?
- ¿Cuál será su primer paso?

5 min **Decisión grupal, afirmación y oración para concluir la sesión**

Oración y afirmación: El poder divino y la práctica diaria cambian el cerebro.

Oración: "¡Dios mío, gracias por tu poder y fortaleza, para que pueda alcanzar el éxito!"

Promesa: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Filipenses 4:13.

Afirmación: "¡Gracias a Dios por mi peregrinaje hacia la libertad y hacia una mejor salud física, mental y espiritual!"

Invite a los participantes a revisar su folleto.

Culmine la sesión con una oración.

Folleto: *Balanced Living Tract (Spanish): La trampa del entretenimiento*