

— ESTUDIO BÍBLICO AMPLIADO —

CÓMO APROVECHAR EL TIEMPO COMO CRISTO

VIVIENDO CON PROPÓSITO, COMUNIÓN,
DILIGENCIA Y SENTIDO DE ETERNIDAD

*“Me es necesario hacer
las obras del que me envió,
entre tanto que el día dura;
la noche viene, cuando
nadie puede trabajar.”*

JUAN 9:4



COMUNIÓN
CON DIOS



TRABAJO
CON DILIGENCIA



SERVICIO
A LOS DEMÁS



DESCANSO
SANTO



MISIÓN CON
SENTIDO ETERNO

APRENDE DE CRISTO A USAR BIEN CADA DÍA DE TU VIDA

MINISTERIO LD

Contenido

Cómo aprovechar el tiempo como Cristo	5
Texto base	5
1. El tiempo pertenece a Dios	5
Aplicación	6
2. Cristo vivió con propósito desde temprano	7
Aplicación	8
3. Cristo trabajaba con diligencia.....	8
Aplicación	9
4. Cristo no tenía horas vacías para la tentación	10
Aplicación	11
5. Cristo comenzaba el día en comunión con el Padre.....	11
Aplicación	12
6. Cristo recibía de Dios para dar a los demás	13
Aplicación	14
7. Cristo distinguía entre lo urgente y lo importante.....	14
Aplicación	15
8. Cristo aprovechaba las conversaciones cotidianas	15
Aplicación	16
9. Cristo no confundía descanso con pereza	17
Aplicación	17
10. Cristo guardaba el sábado con propósito	18
Aplicación	19
11. Cristo no se adelantaba ni se atrasaba al tiempo de Dios	20
Aplicación	20
12. Cristo terminó la obra que el Padre le dio.....	21
Aplicación	21
13. El peligro espiritual de malgastar el tiempo.....	22
Aplicación	22

14. Principios prácticos para aprovechar el tiempo como Cristo.....	23
1. Consagra las primeras horas a Dios.....	23
2. Define tus deberes principales	23
3. Trabaja con diligencia	24
4. Evita horas vacías para la tentación.....	24
5. Aprende a decir no.....	24
6. Usa las conversaciones para sembrar verdad	24
7. Descansa para servir mejor.....	24
8. Guarda el sábado como escuela de mayordomía del tiempo	24
9. Vive con sentido de eternidad	25
Conclusión	25
APÉNDICE.....	27
Cómo aprovechar el tiempo con el celular y las redes sociales.....	27
Texto base	27
1. El celular debe estar bajo el señorío de Cristo	28
2. El celular revela qué estamos buscando.....	29
3. Por la contemplación somos transformados.....	30
Aplicación práctica	30
4. Las redes sociales pueden robar el tiempo sin que uno lo note	31
5. Cristo aprovechaba el tiempo con propósito	32
6. El celular debe servir a la misión, no destruirla	33
7. Principios cristianos para usar bien el celular	34
1. No empieces el día con el celular	34
2. Establece horarios definidos	35
3. Desactiva notificaciones innecesarias.....	35
4. No lles el celular a todos los momentos sagrados	35
5. Limpia tus redes sociales	36
6. Usa el celular para servir	36
7. Cuida el sábado	36

8. Haz ayunos digitales	37
8. Señales de que el celular está controlando la vida	38
9. Un plan práctico de 7 días	39
Día 1: Revisa tu tiempo de pantalla.....	39
Día 2: Elimina o limita una distracción	39
Día 3: Cambia el primer hábito del día	39
Día 4: Limpia tus redes.....	39
Día 5: Usa el celular para evangelizar.....	39
Día 6: Practica una noche sin celular	39
Día 7: Consagra el sábado.....	39
Conclusión	40
Un llamado para seguir sembrando	41

Cómo aprovechar el tiempo como Cristo

Texto base

“Me es necesario hacer las obras del que me envió, entre tanto que el día dura; la noche viene, cuando nadie puede trabajar.”

Jn. 9:4

La vida de Cristo fue la vida más equilibrada, santa y productiva que haya existido. Jesús nunca desperdició el tiempo, pero tampoco vivió esclavizado por la prisa. Nunca fue negligente, pero tampoco permitió que las presiones humanas gobernaran su agenda. Cada día de su vida estuvo sometido a la voluntad del Padre.

Aprovechar el tiempo como Cristo no significa simplemente “hacer más cosas”. Significa vivir con propósito, comunión, diligencia, dominio propio, descanso ordenado, servicio y preparación para la eternidad.

1. El tiempo pertenece a Dios

La Biblia enseña:

“Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios sino como sabios, aprovechando bien el tiempo,

porque los días son malos.”

Efe. 5:15-16

El tiempo no es propiedad absoluta del hombre. Es un talento confiado por Dios. Por eso el cristiano no debe vivir como dueño independiente de sus horas, sino como mayordomo. Cada día, cada oportunidad, cada fuerza física y mental debe ser usada bajo la dirección divina.

Elena G. de White escribió que “nuestro tiempo pertenece a Dios” y que de ningún otro talento se nos pedirá cuenta más estricta que de este. Esta enseñanza aparece en *Palabras de Vida del Gran Maestro*, p. 277. ([Escritos de Elena G. White](#))

El **Comentario Bíblico Adventista**, al comentar Efe. 5:15-16, explica que “aprovechar” o “redimir” el tiempo implica comprar la oportunidad, rescatarla del mal uso y emplearla sabiamente para Dios. La idea no es simplemente administrar minutos, sino usar las oportunidades presentes antes de que se pierdan.

Aplicación

El tiempo perdido no vuelve. El dinero perdido puede recuperarse. La salud, en algunos casos, puede mejorar. Pero el tiempo desperdiciado queda atrás. Por eso Moisés oró:

“Enséñanos de tal modo a contar nuestros días, que traigamos al corazón sabiduría.”

Sal. 90:12

El cristiano sabio no solo pregunta: “¿Qué tengo que hacer hoy?”, sino: “¿Qué quiere Dios que haga con este día?”

2. Cristo vivió con propósito desde temprano

Cuando Jesús tenía 12 años, dijo:

“¿No sabíais que en los negocios de mi Padre me es necesario estar?”

Luc. 2:49

Desde su niñez, Cristo entendía que su vida tenía una dirección divina. No vivía para la vanidad, la fama, el entretenimiento ni la aprobación humana. Su prioridad era cumplir la voluntad del Padre.

El **CBA**, al comentar Luc. 2:49, señala que estas palabras revelan la conciencia temprana de Jesús acerca de su relación especial con el Padre y de la misión que debía cumplir. Jesús no estaba actuando con rebeldía hacia José y María; estaba mostrando que su vida estaba sometida a una autoridad superior.

Elena G. de White presenta la niñez y juventud de Cristo como una vida de trabajo, obediencia y disciplina. Dice que la vida laboriosa de Jesús no dejaba espacio para hábitos corruptores ni para ociosidad peligrosa. En *El Deseado de Todas las Gentes*, se destaca que Jesús trabajó fielmente en el hogar de Nazaret y no usó su poder divino para aliviar sus propias cargas. ([Escritos de Elena G. White](#))

Aplicación

Muchos pierden tiempo porque no tienen misión. Otros tienen capacidades, pero no dirección. Cristo enseña que el tiempo se aprovecha cuando la vida está ordenada por un propósito santo.

Una vida sin propósito se llena fácilmente de distracciones. Una vida con propósito sabe escoger, rechazar, esperar y avanzar.

3. Cristo trabajaba con diligencia

Jesús dijo:

“Mi Padre hasta ahora trabaja, y yo trabajo.”

Jn. 5:17

Y Pedro resumió la vida pública de Cristo diciendo:

“Anduvo haciendo bienes y sanando a todos los oprimidos por el diablo, porque Dios estaba con él.”
Hch. 10:38

Cristo no fue perezoso. No vivió en ociosidad espiritual. Su vida fue activa, útil y llena de servicio. Enseñaba, sanaba, consolaba, reprendía el pecado, formaba discípulos, atendía necesidades y revelaba el carácter del Padre.

Elena G. de White dice en *Hijos e Hijas de Dios* que la vida de Cristo demuestra que el trabajo y la obediencia ayudan a formar un carácter firme, principios sólidos y logros espirituales elevados. También advierte que el amor por entretenimientos excitantes debilita la mente para la reflexión, el estudio y la aplicación profunda.
([Escritos de Elena G. White](#))

El **CBA**, al comentar Hch. 10:38, destaca que el ministerio de Jesús fue una manifestación continua del poder y la bondad de Dios. Cristo no vino para servirse de los demás, sino para servir.

Aplicación

Aprovechar el tiempo como Cristo no significa vivir en comodidad espiritual. Significa trabajar con fidelidad en lo que Dios nos ha puesto delante.

Hay cristianos que oran, pero no trabajan. Otros trabajan, pero no oran. Cristo unió ambas cosas: comunión profunda y servicio diligente.

4. Cristo no tenía horas vacías para la tentación

Una de las lecciones más prácticas de la vida de Cristo es que su tiempo estaba lleno de deberes útiles. No estaba lleno de ansiedad, pero tampoco de ociosidad.

Elena G. de White afirma que en la vida laboriosa de Jesús “no había momentos ociosos” que abrieran la puerta a la tentación. En *El Deseado de Todas las Gentes*, se muestra que Cristo cerraba la puerta al tentador mediante una vida sencilla, laboriosa y obediente. ([Escritos de Elena G. White](#))

Esto no significa que el trabajo salva. La salvación es por gracia. Pero una vida disciplinada protege la mente de muchas tentaciones innecesarias.

“El alma del perezoso desea, y nada alcanza; mas el alma de los diligentes será prosperada.”

Prov. 13:4

El **CBA**, al comentar Proverbios, presenta la pereza como una condición que afecta no solo lo material, sino también

la vida moral y espiritual. La falta de diligencia debilita la voluntad.

Aplicación

El ocio desordenado abre puertas peligrosas. Una mente sin dirección busca estímulos. Un corazón sin propósito se vuelve vulnerable. Por eso, una buena pregunta diaria sería:

¿Estoy dejando espacios vacíos que Satanás puede usar, o estoy llenando mi vida con oración, trabajo útil, estudio, servicio y descanso ordenado?

5. Cristo comenzaba el día en comunión con el Padre

La Biblia dice:

“Levantándose muy de mañana, siendo aún muy oscuro, salió y se fue a un lugar desierto, y allí oraba.”

Mar. 1:35

Jesús tenía multitudes que atender, enfermos que sanar y discípulos que formar. Sin embargo, no sacrificaba la comunión con el Padre. Antes de hablar a los hombres, hablaba con Dios.

Elena G. de White dice en *El Deseado de Todas las Gentes* que, después de un día largo de trabajo y sanidad, Cristo se levantó muy temprano para orar. La escena muestra que su poder público estaba sostenido por comunión secreta con Dios. ([Escritos de Elena G. White](#))

También escribió que ninguna vida estuvo tan llena de trabajo y responsabilidad como la de Jesús, y aun así, se le encontraba frecuentemente en oración. ([Escritos de Elena G. White](#))

El **CBA**, al comentar Mar. 1:35, observa que Jesús buscaba lugares apartados para orar, no porque necesitara aislamiento social permanente, sino porque la comunión con el Padre era esencial para su misión.

Aplicación

El cristiano que comienza el día sin Dios puede hacer muchas cosas, pero no necesariamente las hará bajo la dirección del cielo.

Cristo nos enseña que la oración no es pérdida de tiempo. Es preparación para usar bien el tiempo.

6. Cristo recibía de Dios para dar a los demás

Cristo no vivió para sí mismo. Su vida entera fue una vida de recepción y entrega. Recibía del Padre para impartir a los hombres.

Elena G. de White explica en *La Oración* que Cristo recibía continuamente del Padre para compartir con otros;

después de sus horas de comunión con Dios, volvía para traer luz celestial a los hombres. ([Escritos de Elena G. White](#))

Esto armoniza con las palabras de Jesús:

“El Hijo del Hombre no vino para ser servido, sino para servir.”

Mat. 20:28

El **CBA**, al comentar Mat. 20:28, señala que Cristo invierte el concepto humano de grandeza. En el reino de Dios, la grandeza no se mide por dominio, sino por servicio.

Aplicación

El tiempo mejor aprovechado no es el que se usa solo para beneficio propio. Es el que se consagra para recibir de Dios y bendecir a otros.

La pregunta no debe ser solo: “¿Qué logré hoy?”, sino también: “¿A quién bendije hoy?”

7. Cristo distinguía entre lo urgente y lo importante

Después de una noche de trabajo y sanidades, la gente seguía buscando a Jesús. Los discípulos le dijeron:

“Todos te buscan.”

Mar. 1:37

Pero Jesús respondió:

“Vamos a los lugares vecinos, para que predique también allí; porque para esto he venido.”

Mar. 1:38

La necesidad era real. La multitud lo buscaba. Pero Cristo no permitió que la presión popular definiera su misión. Él sabía para qué había venido.

El **CBA**, al comentar Mar. 1:38, destaca que Jesús no limitó su obra a un solo lugar ni permitió que el éxito local lo desviara de una misión más amplia. Su prioridad era predicar el reino de Dios.

Aplicación

No toda necesidad debe controlar nuestra agenda. No todo llamado humano es mandato divino. Hay cosas urgentes que no son importantes, y cosas importantes que debemos hacer antes de que se vuelvan urgentes.

Cristo nos enseña a vivir con discernimiento.

8. Cristo aprovechaba las conversaciones cotidianas

Jesús transformaba momentos comunes en oportunidades espirituales.

Con la samaritana, junto al pozo, habló del agua de vida. Jn. 4:7-14.

Con Nicodemo, de noche, habló del nuevo nacimiento. Jn. 3:1-7.

En una comida, enseñó humildad. Luc. 14:7-14.

Frente a los campos, habló de la cosecha espiritual. Jn. 4:35.

Cristo no esperaba siempre un púlpito formal. Usaba caminos, casas, pozos, comidas, campos, montes y conversaciones sencillas.

El **CBA**, al comentar Jn. 4, destaca que Jesús rompió barreras sociales y religiosas para alcanzar a una persona necesitada. El encuentro con la samaritana muestra cómo una conversación ordinaria puede convertirse en una oportunidad misionera.

Aplicación

Aprovechar el tiempo como Cristo implica ver las oportunidades espirituales escondidas en la vida diaria.

Una llamada, una visita, una conversación familiar, un mensaje, una pregunta en redes sociales, todo puede ser usado para sembrar verdad.

9. Cristo no confundía descanso con pereza

La Biblia dice:

“Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco.”

Mar. 6:31

Jesús reconocía la necesidad del descanso. Él no enseñó una vida de agotamiento irresponsable. Después del trabajo, el cuerpo y la mente necesitan renovación.

Elena G. de White advierte que no es prudente estar siempre bajo tensión de trabajo, porque eso descuida la piedad personal y sobrecarga la mente, el alma y el cuerpo. También recomienda regular cuidadosamente las horas de trabajo y sueño. Estas orientaciones aparecen en relación con Mar. 6:31 y el descanso de los obreros de Cristo. ([Escritos de Elena G. White](#))

El **CBA**, al comentar Mar. 6:31, señala que Cristo reconoció la necesidad física de sus discípulos. El descanso era necesario porque el ministerio había sido intenso.

Aplicación

El descanso santo no es pérdida de tiempo. Es parte de la mayordomía del cuerpo.

Pero hay que distinguir entre descanso y ocio carnal. El descanso restaura para servir mejor. El ocio desordenado debilita la voluntad, alimenta la distracción y roba sensibilidad espiritual.

10. Cristo guardaba el sábado con propósito

La Biblia dice:

“Vino a Nazaret, donde se había criado; y en el día de reposo entró en la sinagoga, conforme a su costumbre.”

Luc. 4:16

El sábado formaba parte de la vida espiritual de Cristo. No era una carga, sino un día de adoración, enseñanza, misericordia y comunión.

También dijo:

“Es lícito hacer bien en los días de reposo.”

Mat. 12:12

Cristo rechazó las tradiciones humanas que convertían el sábado en una carga, pero nunca anuló el sábado. Lo restauró a su verdadero propósito.

El **CBA**, al comentar Luc. 4:16, destaca que la asistencia de Jesús a la sinagoga en sábado era su costumbre. Al comentar Mat. 12:12, señala que Jesús defendió el principio de hacer misericordia en sábado, no como violación del mandamiento, sino como expresión de su verdadero espíritu.

Aplicación

El sábado nos enseña a ordenar el tiempo bajo la autoridad de Dios. Es una barrera contra la esclavitud del trabajo, del comercio, del entretenimiento y de la ansiedad.

El que aprende a guardar el sábado aprende una lección semanal: **mi tiempo no me pertenece; pertenece al Creador.**

11. Cristo no se adelantaba ni se atrasaba al tiempo de Dios

Jesús dijo:

“Aún no ha venido mi hora.”

Jn. 2:4

Y también:

“Mi tiempo aún no ha llegado.”

Jn. 7:6

Cristo no era impulsivo. No se movía por presión humana. No actuaba antes del tiempo señalado por el Padre, ni se demoraba cuando llegaba la hora de obedecer.

Cuando llegó el momento de ir hacia la cruz, la Biblia dice:

“Afirmó su rostro para ir a Jerusalén.”

Luc. 9:51

El **CBA**, al comentar Jn. 2:4 y Jn. 7:6, explica que Jesús actuaba conforme al horario divino, no bajo la presión de familiares, discípulos, líderes religiosos o multitudes.

Aplicación

Aprovechar el tiempo no siempre significa moverse rápido. A veces significa esperar. Otras veces significa actuar con decisión.

Hay personas que pierden tiempo por pereza. Otras lo pierden por precipitación. Cristo evitó ambos errores.

12. Cristo terminó la obra que el Padre le dio

Al final de su ministerio terrenal, Jesús pudo decir:

“Yo te he glorificado en la tierra; he acabado la obra que me diste que hiciese.”

Jn. 17:4

Esta es una de las declaraciones más solemnes de la vida de Cristo. No dijo: “Hice todo lo que la gente quería.” Dijo que terminó la obra que el Padre le dio.

El **CBA**, al comentar Jn. 17:4, señala que Cristo habla con la seguridad de haber cumplido perfectamente la misión encomendada. Su vida glorificó al Padre porque reveló su carácter y obedeció su voluntad.

Aplicación

El éxito cristiano no se mide por hacer muchas cosas, sino por hacer fielmente la obra que Dios nos asignó.

Una persona puede estar ocupada y aun así estar fuera de la voluntad de Dios. Cristo no vivió para llenar agenda. Vivió para cumplir misión.

13. El peligro espiritual de malgastar el tiempo

Elena G. de White advierte que desperdiciar el tiempo y usar mal la inteligencia es pecado cuando se emplea egoístamente. En *El Ministerio de Curación*, citado en *Reflejemos a Jesús*, enseña que si apreciáramos cada momento y lo dedicáramos a cosas buenas, habría tiempo para lo que debemos hacer por nosotros y por los demás. ([Escritos de Elena G. White](#))

También escribió en *Consejos para los Maestros* que nuestra obra es demasiado solemne y el tiempo demasiado corto para gastarlo buscando fama o complacencia egoísta. ([Escritos de Elena G. White](#))

Aplicación

El problema no es solamente “no tener tiempo”. Muchas veces el problema es haberlo entregado a cosas sin valor eterno.

Hoy las grandes pérdidas de tiempo pueden venir de:

redes sociales sin propósito,
entretenimiento excesivo,
conversaciones inútiles,
preocupación innecesaria,
desorden en el sueño,
falta de planificación,
trabajo sin comunión con Dios,
actividad religiosa sin verdadera misión.

14. Principios prácticos para aprovechar el tiempo como Cristo

1. Consagra las primeras horas a Dios

“Oh Jehová, de mañana oirás mi voz; de mañana me presentaré delante de ti, y esperaré.”

Sal. 5:3

Antes del celular, antes de las noticias, antes de los pendientes, busca a Dios.

2. Define tus deberes principales

No todo lo que aparece en el día merece tu atención.

Pregunta:

¿Qué deber espiritual, familiar, laboral o misionero no debo descuidar hoy?

3. Trabaja con diligencia

“Todo lo que te viniere a la mano para hacer, hazlo según tus fuerzas.”

Ecl. 9:10

Cristo fue perfecto como obrero y como carácter. El trabajo hecho con descuido no refleja bien al Dios que servimos.

4. Evita horas vacías para la tentación

Llena tu día con actividades útiles: oración, trabajo, estudio, ejercicio, familia, servicio y descanso correcto.

5. Aprende a decir no

Cristo no obedecía toda presión humana. Decir “no” a una distracción puede ser una forma de decir “sí” a Dios.

6. Usa las conversaciones para sembrar verdad

No esperes siempre grandes plataformas. Cristo usaba encuentros cotidianos.

7. Descansa para servir mejor

El descanso correcto restaura. El ocio desordenado debilita.

8. Guarda el sábado como escuela de mayordomía del tiempo

El sábado recuerda semanalmente que Dios es dueño del tiempo, del cuerpo, de la familia, del trabajo y de la adoración.

9. Vive con sentido de eternidad

“La noche viene, cuando nadie puede trabajar.”

Jn. 9:4

Hay oportunidades que no estarán disponibles para siempre.

Conclusión

Aprovechar el tiempo como Cristo significa vivir bajo la voluntad del Padre. Cristo trabajó con diligencia, oró con constancia, descansó con equilibrio, sirvió con compasión, guardó el sábado con propósito y terminó fielmente la obra que el Padre le dio.

El mundo mide el tiempo por productividad, dinero o entretenimiento. La Biblia lo mide por fidelidad. El

cristiano no debe vivir preguntando solamente: “¿Cuánto hice hoy?”, sino: “¿Lo que hice hoy glorificó a Dios?”

El tiempo mejor aprovechado no es el que se llena de muchas actividades, sino el que se consagra a Dios para cumplir su voluntad.

APÉNDICE

Cómo aprovechar el tiempo con el celular y las redes sociales

Texto base

“Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos.”

Efe. 5:15-16

El celular no es pecado en sí mismo. Puede ser una herramienta útil para estudiar, trabajar, evangelizar, comunicarse y administrar mejor la vida. Pero también puede convertirse en una fuente constante de distracción, ansiedad, comparación, pérdida de tiempo y contaminación mental.

La pregunta no es solamente: **¿tengo celular?** La verdadera pregunta es: **¿quién gobierna mi atención: Cristo o el algoritmo?**

1. El celular debe estar bajo el señorío de Cristo

La Biblia dice:

“Todas las cosas me son lícitas, mas no todas convienen; todas las cosas me son lícitas, mas no todas edifican.”

1 Cor. 10:23

No todo lo que se puede ver conviene. No todo lo que entretiene edifica. No todo lo que informa santifica. El cristiano no debe medir el uso del celular solo por si algo es “permitido”, sino por si aquello fortalece su comunión con Dios.

El CBA, al comentar 1 Cor. 10:23, destaca que la libertad cristiana debe estar regulada por la edificación espiritual y el bien de los demás. En otras palabras, el creyente no pregunta solo: “¿puedo hacerlo?”, sino: “¿me edifica?, ¿glorifica a Dios?, ¿ayuda a mi salvación?”

Elena G. de White enseñó que nuestro tiempo pertenece a Dios y que de ningún otro talento se nos pedirá cuenta más estricta que de este. Este principio se aplica directamente al uso moderno del celular, porque una gran parte del tiempo diario hoy se consume frente a una pantalla. ([Ellen G. White Writings](#))

2. El celular revela qué estamos buscando

Jesús dijo:

“Porque donde esté vuestro tesoro, allí estará también vuestro corazón.”

Mat. 6:21

El uso del celular revela mucho del corazón. Lo que buscamos, miramos, guardamos, compartimos y repetimos muestra qué ocupa nuestra mente.

Si una persona dice amar la Biblia, pero pasa 3 horas en redes y solo 5 minutos en la Palabra, su tiempo está predicando un mensaje más fuerte que sus palabras.

“Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; porque de él mana la vida.”

Prov. 4:23

El CBA, al comentar Prov. 4:23, presenta el corazón como el centro de la vida moral, espiritual y mental. Por eso debe ser protegido con diligencia, porque lo que entra en la mente termina influyendo en el carácter.

3. Por la contemplación somos transformados

La Biblia dice:

“Por tanto, nosotros todos, mirando a cara descubierta como en un espejo la gloria del Señor, somos transformados de gloria en gloria.”

2 Cor. 3:18

El principio es claro: **lo que contemplamos nos transforma**. Si contemplamos a Cristo, somos transformados a su imagen. Si contemplamos vanidad, sensualidad, violencia, burla, orgullo, codicia o mundanalidad, también somos transformados, pero en dirección contraria.

Elena G. de White advierte que los pensamientos deben ser sujetados y no dejados a divagar en cosas que debilitan y contaminan el alma. ([Ellen G. White Writings](#)) También escribió que “por la contemplación somos transformados”, y aplicó ese principio al efecto degradante de imágenes y lecturas corruptoras. ([Ellen G. White Writings](#))

Aplicación práctica

Antes de consumir contenido en redes, pregúntate:

¿Esto me acerca a Cristo?
¿Esto fortalece mi pureza mental?
¿Esto me hace más humilde, más útil y más espiritual?
¿Esto me roba el deseo de orar y estudiar la Biblia?
¿Esto despierta comparación, envidia, sensualidad, ira o vanidad?

Si algo debilita la vida espiritual, no debe gobernar la pantalla.

4. Las redes sociales pueden robar el tiempo sin que uno lo note

El gran peligro de las redes no es solo el contenido malo. También es el consumo interminable de contenido aparentemente inofensivo.

Un video lleva a otro. Una notificación lleva a otra. Una revisión rápida se convierte en media hora. Y así se pierden fragmentos preciosos del día.

Elena G. de White advirtió que muchos cristianos dedican momentos preciosos a negocios o pasatiempos, permitiendo que esas cosas tomen el tiempo que pertenece a Dios. ([Ellen G. White Writings](#)) Aunque ella no habló de celulares, el principio se aplica claramente a cualquier

actividad que absorbe el tiempo que debía usarse para Dios, la familia, el deber y la misión.

“Enséñanos de tal modo a contar nuestros días, que traigamos al corazón sabiduría.”

Sal. 90:12

El CBA, al comentar Sal. 90:12, resalta que la brevedad de la vida debe llevarnos a valorar sabiamente cada día. No vivimos para desperdiciar oportunidades, sino para cumplir la voluntad de Dios.

5. Cristo aprovechaba el tiempo con propósito

Jesús dijo:

“Me es necesario hacer las obras del que me envió, entre tanto que el día dura; la noche viene, cuando nadie puede trabajar.”

Jn. 9:4

Cristo vivía con sentido de misión. No estaba dominado por distracciones. No vivía buscando entretenimiento constante. Su tiempo estaba consagrado al Padre.

Si Cristo viviera físicamente entre nosotros hoy, no usaría el celular para alimentar curiosidad vana, perder horas o

buscar aprobación humana. Lo usaría, si fuera necesario, como herramienta para enseñar, consolar, organizar el servicio y comunicar la verdad.

Elena G. de White escribió que no hay tiempo que perder y llamó a redimir el tiempo mediante una consagración diaria al servicio de Dios. ([Ellen G. White Writings](#))

6. El celular debe servir a la misión, no destruirla

El celular puede usarse para:

estudiar la Biblia,
escuchar sermones edificantes,
compartir estudios bíblicos,
animar a alguien por mensaje,
organizar actividades misioneras,
crear contenido espiritual,
administrar tareas,
recordar horarios de oración,
leer libros cristianos,
evangelizar en redes sociales.

Pero también puede usarse para:

perder horas sin propósito,
mirar contenido impuro,

alimentar discusiones inútiles,
compararse con otros,
buscar likes y aprobación,
descuidar la familia,
interrumpir la oración,
romper la concentración,
llevar entretenimiento mundano al sábado.

El problema no está en el aparato, sino en quién lo gobierna.

“No pondré delante de mis ojos cosa injusta.”
Sal. 101:3

7. Principios cristianos para usar bien el celular

1. No empieces el día con el celular

Jesús comenzaba el día en comunión con el Padre.

“Levantándose muy de mañana, siendo aún muy oscuro, salió y se fue a un lugar desierto, y allí oraba.”

Mar. 1:35

Antes de revisar mensajes, noticias o redes, busca a Dios.
El primer alimento de la mente no debe venir del algoritmo, sino de la Palabra.

2. Establece horarios definidos

No revises redes sociales a cada momento. Usa bloques de tiempo. Por ejemplo:

15 a 20 minutos para revisar mensajes importantes.

Un horario definido para publicar o responder.

Un límite diario para redes sociales.

Cero redes durante el culto personal, la comida familiar y el descanso nocturno.

3. Desactiva notificaciones innecesarias

Cada notificación reclama atención. Y la atención es parte de la mayordomía del tiempo.

“Ceñid los lomos de vuestro entendimiento, sed sobrios.”

1 Ped. 1:13

La sobriedad cristiana también debe aplicarse a la vida digital.

4. No lleves el celular a todos los momentos sagrados

Hay momentos donde el celular debe quedar lejos:

durante la oración personal,

durante el estudio bíblico profundo,

durante el culto familiar,

durante la conversación importante con la familia,

durante el sábado si se vuelve distracción,

antes de dormir,
al despertar.

5. Limpia tus redes sociales

Deja de seguir cuentas que alimentan pecado, vanidad, ira, burla, sensualidad, chisme o pérdida de tiempo.

“Todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable... en esto pensad.”

Fil. 4:8

El CBA, al comentar Fil. 4:8, destaca que la mente cristiana debe ocuparse deliberadamente en aquello que eleva el carácter. Esto no es accidental; requiere decisión.

6. Usa el celular para servir

Pregúntate cada día:

- ¿A quién puedo animar hoy?
- ¿Qué verdad puedo compartir?
- ¿Qué estudio puedo enviar?
- ¿Qué persona necesita oración?
- ¿Qué contenido puede acercar a alguien a Cristo?

El celular deja de ser una pérdida cuando se convierte en instrumento de misión.

7. Cuida el sábado

El sábado no debe convertirse en un día de redes, videos sin propósito o conversaciones vacías.

“Si retrajeres del día de reposo tu pie, de hacer tu voluntad en mi día santo...”

Isa. 58:13

En sábado, el celular debe usarse con más cuidado: para Biblia, himnos, mensajes espirituales, comunicación necesaria, evangelismo y edificación. No para entretenimiento común.

8. Haz ayunos digitales

Un ayuno digital puede ser:

una mañana sin redes,
un día sin entretenimiento digital,
un sábado sin redes sociales,
una semana quitando aplicaciones distractoras,
una noche diaria sin celular después de cierta hora.

No se trata de legalismo. Se trata de recuperar dominio propio.

“Todo aquel que lucha, de todo se abstiene.”

1 Cor. 9:25

8. Señales de que el celular está controlando la vida

Conviene hacer un examen sincero. El celular puede estar tomando demasiado lugar si:

lo primero que haces al despertar es revisarlo,
te cuesta orar sin interrupciones,
pierdes la noción del tiempo en redes,
descuidas deberes importantes,
te irritas si no tienes conexión,
comparas tu vida con la de otros,
te cuesta leer la Biblia,
duermes tarde por estar mirando contenido,
te sientes vacío después de usar redes,
pasas más tiempo mirando opiniones que escuchando a Dios.

“Examinaos a vosotros mismos si estáis en la fe.”
2 Cor. 13:5

9. Un plan práctico de 7 días

Día 1: Revisa tu tiempo de pantalla

Mira cuántas horas estás usando el celular y en qué aplicaciones.

Día 2: Elimina o limita una distracción

Quita una aplicación o limita su uso.

Día 3: Cambia el primer hábito del día

Antes del celular, ora y lee la Biblia.

Día 4: Limpia tus redes

Deja de seguir contenido que no edifica.

Día 5: Usa el celular para evangelizar

Comparte un versículo, un estudio o una reflexión con alguien.

Día 6: Practica una noche sin celular

Apaga o aleja el celular una hora antes de dormir.

Día 7: Consagra el sábado

Usa el celular solo para fines espirituales, familiares o necesarios.

Conclusión

El celular puede ser una herramienta de bendición o una cadena invisible. Puede ayudar a predicar el evangelio o puede robar el tiempo, la pureza, la concentración y la comunión con Dios.

Cristo nos llama a vivir con propósito. Si el tiempo pertenece a Dios, también le pertenecen nuestros minutos frente a la pantalla. Si Cristo es Señor de nuestra vida, también debe ser Señor de nuestro celular.

El creyente que aprende a gobernar su celular está aprendiendo a gobernar su atención; y quien entrega su atención a Cristo, entrega también su mente, su tiempo y su corazón.

Un llamado para seguir sembrando

Querido lector:

Si esta información ha sido de bendición para su vida, si le ha ayudado a comprender mejor la Palabra de Dios, o si ha fortalecido su fe en Cristo y en su verdad, queremos pedirle algo muy especial: **ore por este ministerio.**

Detrás de cada material gratuito hay tiempo, esfuerzo, estudio, oración y un profundo deseo que más personas conozcan la verdad bíblica. Nuestro anhelo es seguir preparando **libros, estudios y recursos gratuitos** que puedan llegar a muchas vidas, hogares e iglesias, especialmente a personas que no tienen la posibilidad de adquirir este tipo de materiales.

Si Dios pone en su corazón apoyar esta obra, puede hacerlo compartiendo este estudio con otros, recomendándolo, orando por nosotros y, si le es posible, también mediante una **ofrenda voluntaria** que nos ayude a seguir produciendo más materiales para la honra de Dios y el avance de su obra.

Cada ayuda, grande o pequeña, puede convertirse en una semilla de verdad en la vida de alguien más.

Gracias por leer esta información.

Gracias por valorar este esfuerzo.

Y gracias por ayudar a que otros también puedan recibir gratuitamente estos mensajes.

Que el Señor le bendiga abundantemente, le fortalezca en la fe y multiplique su gracia sobre su vida y su familia.

**Con gratitud y esperanza,
MINISTERIO LD**

Elaborado por [Ministerio LD](#)

info@leydominical.net

[WhatsApp : +50586939441](#)

[Freddy Silva](#)

[Recibe contenido en PDF](#)

