

Matutina para Adolescentes | Domingo 14 de Abril de 2024 | ¿Solo un episodio más?

## Descripción



## ¿Solo un episodio más?

En este mundo todo tiene su hora; hay un momento para todo cuanto ocurre». Eclesiastés 3:1

¿TIENES LA COSTUMBRE DE «MARATONEAR»? ESTE TÉRMINO SE refiere a la acción de mirar muchos episodios de una serie, de una sola vez. «Maratonear» se ha convertido en algo muy común con los servicios de streaming (tecnología de transmisión de contenidos on-line), pero ¿sabías que esto puede llevar a comportamientos problemáticos?

Investigadores dirigidos por Maèva Flayelle encontraron que existen cuatro grupos de personas que miran series. Uno de esos grupos mostró un comportamiento muy preocupante, al tener la media más alta de horas mirando series. A este grupo también se le atribuyeron mayores rasgos impulsivos, mayor

---

reacción emocional ante lo que estaban viendo y otros comportamientos problemáticos, como el USO EXCESIVO DE INTERNET. Este grupo pertenecía a los más jóvenes, quienes declararon que miraban las series para escapar de sentimientos negativos.

¿Tú lo has hecho alguna vez? Sí ( ) NO ( )

Tal y como demostró la investigación, los excesos generalmente son problemáticos y pueden dar lugar a problemas incluso más graves. Por tanto, usa tu tiempo sabiamente. Debemos tener tiempo para relajarnos, pero también para dormir, hacer ejercicio, estudiar, estar con la familia y los amigos y, principalmente, para tener COMUNIÓN CON DIOS, preferiblemente

Si estás pasando por un momento difícil, si estás triste por cosas que están pasando en la escuela o en casa, las «maratones de series» no resolverán tu problema. Busca a alguien de confianza con quien puedas hablar. A veces, también es importante buscar ayuda profesional. Pero, sobre todo, entrega tus dificultades y problemas a Dios. Él siempre está dispuesto a ayudarte.

Piensa: ¿Cuánto tiempo pasas en internet? ¿Cuánto tiempo dedicas a buscar a Dios?