

Cómo tener una vida plena



ESTE FOLLETO NO ES PARA LA VENTA.

Es una publicación de la Iglesia de Dios Unida,
una Asociación Internacional, que se distribuye gratuitamente.

Cómo tener una vida plena

© 2012 Iglesia de Dios Unida, *una Asociación Internacional*.

Todos los derechos reservados. Impreso en los Estados Unidos. Salvo indicación contraria, las citas bíblicas son de la versión Reina-Valera, revisión de 1960.

El lector notará el uso del término *el Eterno* en lugar del nombre *Jehová* que aparece en algunas ediciones de la Biblia. La palabra *Jehová* es una adaptación inexacta al español del nombre hebreo *YHVH*, que en opinión de muchos eruditos está relacionado con el verbo ser. En algunas Biblias este nombre aparece traducido como Yahveh, Yavé, Señor, etc.; en nuestras publicaciones lo hemos sustituido con la expresión *el Eterno*, por considerar que refleja más claramente el carácter imperecedero e inmutable del "Alto y Sublime, el que habita la eternidad" (Isaías 57:15).

Contenido

3 *¿Qué hacer para tener una vida plena?*

Probablemente usted ya tiene en su poder el mejor libro de autoayuda jamás publicado: la Biblia. En ella encontrará muchos consejos prácticos sobre qué hacer para llevar una vida equilibrada.

6 *Matrimonio: Fundamento de la familia*

Un matrimonio sólido es la base de una familia estable. ¿Qué revela la Biblia acerca del noviazgo, el amor y los requisitos para un matrimonio exitoso?

18 *La crianza de los hijos: Cimentando la base correcta*

La Palabra de Dios revela mucho sobre este tema, y los padres pueden encontrar en ella una ayuda invaluable acerca de cómo criar niños felices y exitosos.

24 *Cómo encontrar el camino hacia una familia feliz*

Una familia amorosa es una de las bendiciones más grandes de la vida. Las Escrituras revelan las claves para disfrutar de una familia sólida y feliz.

31 *La importancia de tener buenas amistades*

Dios nos diseñó para sentir la necesidad de estar con otras personas; para desarrollar, mantener y disfrutar esas buenas relaciones con los demás.

33 *Cómo lograr éxito en su trabajo y carrera profesional*

Aunque la Biblia fue escrita hace cientos de años, contiene principios comprobados y siempre vigentes para tener éxito en su carrera profesional.

40 *Seguridad financiera y tranquilidad mental*

Pareciera que todos necesitamos ayuda con el manejo de nuestras finanzas. ¡Las páginas de la Biblia contienen muchos principios económicos que han superado la prueba del tiempo!

47 *Claves para una vida larga y saludable*

Todos queremos disfrutar de buena salud y evitar enfermedades y accidentes. ¿Por qué, entonces, no seguir las recomendaciones sobre salud que nuestro Creador nos entregó en su manual?

63 *¿Tiene la vida un mayor significado y propósito?*

¿Por qué está usted aquí? ¿Por qué nació? ¡Tal vez la clave más importante para tener una vida plena sea el entendimiento del gran propósito que Dios tiene para usted!

¿Qué hacer para tener una vida plena?

Es indudable que algo no anda bien en la vida de algunas personas. Quizás usted haya notado la enorme proliferación de libros de autoayuda en muchas tiendas y librerías.

¿Por qué se han publicado tantos libros sobre motivación y superación personal? ¿Podría ser simplemente porque las personas reconocen que necesitan apoyo con muchos de los problemas, desafíos y tensiones propios de la vida diaria? Muchos escritores y publicistas han identificado estas necesidades, y sus libros se venden por miles.



Tal vez usted no sepa que la mayoría de las familias ya posee el mejor libro de autoayuda que se haya escrito alguna vez. De él se han impreso millones de copias, ha sido traducido a cientos de idiomas y su contenido sigue vigente después de miles de años. Este libro es *la Biblia*.

Aunque la Biblia es el libro más vendido de todas las épocas, solo unas cuantas personas se dan el tiempo para leerla y estudiarla. Muchos creen que es bueno

Tal vez usted no sepa que la mayoría de las familias ya posee el mejor libro de autoayuda que se haya escrito. De él se han impreso millones de copias, ha sido traducido a cientos de idiomas y su contenido sigue vigente después de miles de años.

tener un ejemplar, pero muy pocos parecen reconocer su importancia. Después de todo, ¿cómo es posible que un libro que fue escrito hace miles de años pueda tener alguna aplicación práctica en nuestro mundo acelerado y lleno de avanzada tecnología? Por otro lado, algunos piensan que la Biblia es un libro apto solo para teólogos y que no puede ser comprendido por una persona común y corriente.

Sin embargo, aquellos que se dan el tiempo de estudiar la Biblia descubren que es un libro *que no pasa de moda*, que responde interrogantes y abarca temas que han intrigado al ser humano desde tiempos inmemoriales: ¿por qué estamos aquí? ¿Adónde vamos? ¿Cuáles son las soluciones a los perpetuos problemas del hombre? ¿Cómo podemos aprender a vivir en paz todos juntos?

¿Cómo podemos tener vidas plenas y gratificantes?

La Biblia está llena de consejos útiles y prácticos de nuestro Creador, que nos ayudan a prevenir y evitar las consecuencias nefastas de hacer las cosas a nuestra manera (Proverbios 14:12; 16:25). Sus páginas registran lecciones vitales y profundas sobre las vidas de personas de carne y hueso, como nosotros.

La Biblia muestra claramente el principio de *causa y efecto*, es decir, que nuestras decisiones y acciones, tanto buenas como malas, producen resultados positivos o negativos. Además, está llena de sabios consejos sobre cómo tener amigos, matrimonios y familias felices, cómo criar apropiadamente a nuestros hijos, cómo administrar las finanzas familiares y tener éxito en el trabajo, cómo tener buena salud, y mucho más. En pocas palabras, nos dice *qué hacer para tener una vida plena*.

En este folleto hemos compilado y resumido algunos de los consejos que ofrece la Biblia sobre estos temas. Pero en muchos aspectos solo escurbaremos la superficie, ya que en este libro hay material educativo suficiente para toda la vida, solo a la espera de que excavemos sus incomparables tesoros. Es una fuente de ayuda espiritual y práctica que no podemos darnos el lujo de ignorar.

El desafío de poner en práctica las verdades aprendidas

Sin embargo, no debemos pensar que estos consejos son fáciles de aplicar por el solo hecho de que están en la Biblia. Ponerlos en práctica requiere gran *esfuerzo*. En la práctica, es todo un desafío tratar de vivir de acuerdo a los preceptos bíblicos.

Nuestra inclinación natural es ir en dirección opuesta a lo que la Biblia enseña (Romanos 8:7). Estamos rodeados de un mundo desinteresado en la religión, tremendamente ignorante de los valores cristianos, en el cual quienes desean obedecer a Dios con frecuencia deben nadar en contra de la corriente del pensamiento y las acciones de la gran mayoría. Como si esto fuera poco, muchos de los que profesan ser cristianos muestran un compromiso mínimo, y hasta nulo, por vivir de acuerdo a las instrucciones de Dios.

También necesitamos estar conscientes de que las cosas no siempre salen de la forma que esperamos, incluso cuando tratamos de actuar de acuerdo a la ley de Dios. Las Escrituras nos dicen que “tiempo y ocasión acontecen a todos” (Eclesiastés 9:11). En otras palabras, a pesar de nuestros mejores esfuerzos, ciertas situaciones y circunstancias fuera de nuestro alcance nos afectan, algunas veces para mejor y otras para peor. Aunque podamos manejar nuestras propias acciones, algunas veces tenemos muy poco control sobre las de otras personas y ello puede afectarnos negativamente.

Dios *no* nos dice que esta vida será perfecta cuando pongamos en práctica sus instrucciones. De hecho, él dice que debemos esperar adversidades (2 Timoteo 3:12; 1 Pedro 2:20). No obstante, Dios nos asegura que a pesar de

las dificultades y desilusiones, “todas las cosas ayudan a bien . . . a los que conforme a su propósito son llamados” (Romanos 8:28).

¿Vale la pena vivir de esta forma?

Frente a tales dificultades, algunos pueden preguntarse si vale la pena vivir una vida correcta. Pero la Biblia nos asegura que “la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida *presente*, y *de la venidera*” (1 Timoteo 4:8, énfasis nuestro en todo este folleto).

Algunas personas reconocen que vivir de acuerdo a los preceptos de Dios conlleva la gran promesa “de la vida . . . venidera”, pero muy pocas entienden que la forma en que conducimos nuestra existencia tiene también beneficios “en esta vida presente”, es decir, en nuestra vida física. Se equivocan al pensar que el cristianismo es restrictivo y perjudicial y que impide llevar una vida satisfactoria y feliz.

Sin embargo, la vida cristiana no es una carga, sino una bendición.

Dios envió a Jesucristo a la Tierra con el propósito de darnos la oportunidad de tener vida eterna. “Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna” (Juan 3:16).

Dios está preocupado por nuestro bienestar eterno. Jesús, sin embargo, reveló otra razón para su venida cuando dijo: “Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia” (Juan 10:10). Jesucristo vino para que podamos tener vida eterna; pero también, para ayudarnos a entender cómo podemos disfrutar de una vida plena y productiva *en este tiempo presente*.

El apóstol Juan expresó el deseo que Dios tenía para nosotros al escribir: “Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma” (3 Juan 2).

A pesar de que vivir de acuerdo a los preceptos de Dios puede traernos pruebas y sufrimiento (Juan 16:33; Hechos 14:22), Jesús prometió que si seguimos su camino tendremos bendiciones tangibles en esta vida física y en la futura vida eterna (Marcos 10:29-30). Si obedecemos a Dios, podemos experimentar bendiciones concretas durante nuestra vida.

¿Qué debemos hacer para complacer a Dios, una vez que decidimos que vale la pena seguir su camino? Este folleto analiza algunos de los problemas comunes que enfrentamos día a día en el matrimonio, la crianza de nuestros hijos, la salud, el trabajo y las finanzas, y además, nos explica cómo podemos organizar nuestras vidas de acuerdo a numerosos principios establecidos en la Biblia. Le invitamos a que continúe leyendo, para aprender cómo vivir de acuerdo a las leyes que *le permitirán tener una vida plena*.

Matrimonio: Fundamento de la familia

La Palabra de Dios declara que “el que halla esposa halla el bien, y alcanza la benevolencia del Eterno” (Proverbios 18:22, Nueva Versión Internacional). Lo mismo se aplica a las mujeres que encuentran esposos amorosos y responsables. Los matrimonios son la base sobre la que se construyen las comunidades, las sociedades, y en última instancia, las civilizaciones. Una sociedad es fuerte en la medida que lo son sus matrimonios y familias.

Desde el principio, Dios enseñó: “Dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne” (Génesis 2:24). Este compromiso especial, este vínculo entre un hombre y una mujer, tenía el propósito de durar para siempre, o “hasta que la muerte los separe”, como lo expresan las ceremonias matrimoniales tradicionales. El matrimonio fue diseñado para que fuera una relación de por vida (Romanos 7:2-3), que produciría descendencia para Dios (Malaquías 2:15) y ayudaría a la



Cuando dos personas intercambian votos en su ceremonia nupcial, hacen un compromiso de por vida. Hablando en términos bíblicos, es un pacto, una promesa solemne de fidelidad a Dios y a la otra persona.

pareja a entender mejor la profunda y amorosa relación entre Jesucristo y los miembros de “la familia de Dios”, su Iglesia (Efesios 5:25-32; 2:19-22).

Un matrimonio feliz es una de las bendiciones más grandes que podemos disfrutar. Dios desea que una vez que las parejas intercambien sus votos matrimoniales, vivan felices para siempre. Con ese fin, Eclesiastés 9:9 instruye a los esposos: “Goza de la vida con la mujer que amas, todos los días de la vida de tu vanidad que te son dados debajo del sol, todos los días de tu vanidad; porque esta es tu parte en la vida, y en tu trabajo con que te afanas debajo del sol”. De igual forma, las esposas deberían disfrutar de la vida junto a sus esposos.

Sin embargo, a juzgar por los índices de divorcio en muchos países, la humanidad no ha aprendido cómo hacerlo. Todos desean un buen matrimonio, pero

pocos están dispuestos a seguir las instrucciones de Dios, que de ser aplicadas, dan como resultado relaciones conyugales amorosas.

Dios diseñó el matrimonio y quiere que estemos felizmente casados (Génesis 2:24). Para tener éxito en este aspecto de la vida, necesitamos aprender del Creador mismo del matrimonio los principios que llevan a uniones felices y exitosas. En resumen, necesitamos entender y aplicar los conceptos que sí funcionan, en vez de seguir los caminos modernos que tan a menudo conducen al fracaso.

El noviazgo: una preparación para el matrimonio

De acuerdo a la Palabra de Dios, los cimientos para un buen matrimonio se echan mucho antes de la ceremonia. En realidad, se establecen cuando dos personas comienzan una relación.

A medida que los hijos crecen, con frecuencia preguntan a sus padres: “¿Cuándo puedo tener novia (o)?”. Aunque la Biblia no indica una edad específica y apropiada para tener una relación de pareja, los padres prudentes enseñan a sus hijos principios bíblicos útiles que les ayuden a comportarse como Dios desea. Los padres deberían saber cuándo están listos sus hijos para iniciar una relación seria, con la madurez y capacidad para asumir las responsabilidades de sus acciones. Antes de que los padres otorguen su permiso para tener novio (a), deberían enseñar y alentar a sus hijos para que sigan los preceptos bíblicos, en vez de darles libertad de hacer cualquier cosa que les parezca lógica.

Para quienes piensan de manera supuestamente progresista, enseñar a los niños los preceptos de Dios antes de permitirles estar de novios puede sonar muy anticuado y restrictivo. Pero la mayoría de los gobiernos prohíbe que las personas conduzcan vehículos motorizados hasta que puedan demostrar el conocimiento y la habilidad para hacerlo de manera segura. Ningún padre responsable pondría a su hijo o hija adolescente en un automóvil en medio de una carretera congestionada sin haberle enseñado primero a manejar.

En nuestro mundo moderno, involucrarse sentimentalmente con alguien tiene sus riesgos. Sin la guía adecuada, muchos jóvenes se vuelven promiscuos, contraen enfermedades de transmisión sexual, experimentan embarazos no deseados, y eligen el camino equivocado que parece ser agradable y correcto en el momento, pero que acarrea incalculable angustia (Proverbios 14:12; 16:25). Ellos necesitan instrucción desde muy temprana edad, y conversaciones interactivas sobre por qué y cómo los valores bíblicos pueden protegerlos de tales sufrimientos.

Sin esta guía apropiada, muchas personas nunca podrán experimentar un matrimonio feliz. ¡Ningún progenitor amoroso desearía miseria a sus propios hijos! Pero dejarlos en la ignorancia es un camino que garantiza muchas tristezas y desilusiones. Una de las grandes bendiciones que los niños pueden reci-

bir de sus padres es un entendimiento profundo y completo de los preceptos diseñados por Dios para el noviazgo y el matrimonio.

Sin embargo, muchos ya han pasado este umbral y han alcanzado la adultez; algunos incluso ya se han casado y divorciado. Lo ideal, obviamente, es enseñarles a los jóvenes cómo comportarse adecuadamente en el noviazgo ideal. Pero, ¿qué pasa con los adultos? El hecho de ser mayores, ¿les otorga licencia para tomarse más libertades que los adolescentes? ¿Son todas las cosas apropiadas para los adultos en edad de decidir por sí mismos?

Como veremos, los preceptos bíblicos para el noviazgo se aplican a personas de todas las edades. Dios no tiene dos conjuntos de reglas morales, una para adultos y otra para jóvenes. *Seguir* sus leyes es igualmente *beneficioso* para todas las edades, y *quebrantarlas*, igualmente *desastroso* para todos.

Estándares modernos del noviazgo

Para entender la diferencia entre el camino de Dios y el del mundo, tomemos como ejemplo los patrones de comportamiento que se estilan en la cultura occidental cuando se está en pareja.

Muchos asumen que cuando se tiene un compromiso sentimental es apropiado tener relaciones sexuales, para saber si hay compatibilidad. Estas personas creen que el sexo es simplemente una expresión natural del amor entre dos personas y, por lo tanto, algo normal que hacen las parejas que conviven o “van a vivir juntas”. Si más tarde se separan y cada cual comienza a salir con otros, la suposición común es que ambos son libres de tener relaciones sexuales con su nueva pareja.

Esta práctica de monogamia en serie, es decir, de estar sexualmente activo con una persona soltera a la vez, es un comportamiento ampliamente aceptado como algo muy conveniente si se trata de encontrar a una futura pareja.

En los Estados Unidos, cerca de dos tercios de las mujeres de entre veinte y treinta años que se encuentran casadas convivieron con sus esposos antes del matrimonio (Robert Moeller, “*America’s Morality Report Card*” [Ficha informativa sobre la moralidad estadounidense], *Christian Reader*, noviembre-diciembre 1995, pp. 97-100). Esta cuestionable práctica es seguida por muchos jóvenes adultos en el mundo occidental.

De acuerdo a los estándares actuales, otro principio honorable es la confesión mutua respecto a la existencia de enfermedades venéreas antes de tener relaciones sexuales, para tomar las medidas de protección pertinentes. Además, se considera correcto el practicar “sexo seguro” (el uso de contraceptivos para evitar enfermedades y embarazos no deseados). Estas prácticas son tan aceptadas, que cada vez son más los colegios que proporcionan contraceptivos gratuitos a los estudiantes, sin hacer ninguna pregunta.

Aunque estos enfoques pueden parecer lógicos, no están a la altura de los

preceptos de Dios. Lo que muchos no entienden es que esta lógica incorrecta es precisamente *la causa* de tanta infelicidad en las relaciones y fracasos matrimoniales. Analicemos lo que Dios dice.

El noviazgo a la manera de Dios

Ciertos registros históricos, como los de la antigua ciudad de Corinto, revelan que en el corazón del Imperio romano, la civilización tecnológicamente más avanzada de esa época, los valores sexuales del primer siglo eran similares a los conceptos practicados en la actualidad cuando se tiene pareja. Sus estándares eran tan pervertidos, que las relaciones sexuales con las prostitutas del templo no eran consideradas escandalosas, sino una forma apropiada de adoración.

A través del apóstol Pablo, Dios enseñó a los corintios un camino mejor: “*Huid de la fornicación*”. “Cualquier otro pecado que el hombre cometa, está fuera del cuerpo; mas el que fornicica, contra su propio cuerpo peca. ¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo . . . y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios” (1 Corintios 6:18-20).

¿Cómo se atrevió Pablo a referirse al comportamiento privado de los demás? Lo hizo porque entendía que Dios permite las relaciones sexuales *solo dentro del matrimonio* (Génesis 2:24; Hebreos 13:4). Las relaciones sexuales en cualquier otra situación siempre han sido y *siguen siendo* inmorales.

Luego Pablo habló de las relaciones entre personas del sexo opuesto de manera más directa. Rogando a los hermanos que vivieran sus vidas de una forma que complaciera a Dios, escribió:

“Por lo demás, hermanos, os rogamos y exhortamos en el Señor Jesús, que de la manera que aprendisteis de nosotros cómo os conviene conducir y agradar a Dios, así abundéis más y más . . . Pues la voluntad de Dios es vuestra santificación; que os apartéis de fornicación; que cada uno de vosotros sepa tener su propia esposa en santidad y honor; no en pasión de concupiscencia, como los gentiles que no conocen a Dios; que ninguno agravie ni engañe en nada a su hermano.

“Porque el Señor es vengador de todo esto, como ya os hemos dicho y testificado. Pues no nos ha llamado Dios a inmundicia, sino a santificación. Así que, el que desecha esto, no desecha a hombre, sino a Dios, que también nos dio su Espíritu Santo” (1 Tesalonicenses 4:1-8).

La costumbre y práctica del noviazgo, que posteriormente culmina con el matrimonio, debiera ser una etapa de respeto mutuo. No debe ser subvalorada y transformada en una excusa para la gratificación sexual. Dios espera que lleguemos vírgenes al matrimonio. Este enfoque muestra respeto hacia Dios, a nuestro cuerpo, a nuestro futuro cónyuge y a esta institución divina.

El camino de Dios es la mejor forma de hacer que un matrimonio funcione. Muchos sociólogos han descubierto que el modelo de noviazgo diseñado por Dios es lo que hace que los matrimonios duren. “Después de estudiar los patrones matrimoniales y de concubinato de un grupo de 13.000 adultos, dos sociólogos de la Universidad de Wisconsin-Madison (E.E.U.U.) concluyeron que las parejas que viven juntas antes de casarse experimentan altos niveles de conflictos conyugales y no se comunican muy bien. Tales parejas estaban menos comprometidas con el matrimonio y veían el divorcio como una salida más probable que aquellos que no habían convivido antes” (*Journal of Marriage and the Family* [Boletín sobre el matrimonio y la familia], vol. 54, 1992).

Enseñe cómo tener un noviazgo apropiado

¿Cómo pueden los padres contrarrestar la presión que experimentan sus hijos para involucrarse en prácticas inmorales?

El primer paso, como se indicó anteriormente, es enseñarles los principios cristianos del noviazgo y la amistad. Muchas familias han descubierto que cuando sus hijos adolescentes alcanzan cierta madurez, las salidas en grupo son una buena alternativa para que estos jóvenes puedan entrar a la siguiente etapa de la vida.

Debido a que los adolescentes no están preparados para el matrimonio —porque les falta madurar y terminar su educación y preparación para la vida laboral— algunas de las presiones y tentaciones que se originan al salir de a dos se pueden evitar saliendo en grupo. Tanto el aprendizaje como el desarrollo social que resultan de la diversión en compañía del sexo opuesto, en un ambiente seguro, son experiencias saludables para los adolescentes.

Pensando en casarse

Cuando dos personas maduras comienzan una relación con la idea de casarse, deben considerar muchos aspectos. ¿Qué valores posee el otro? ¿Cree en Dios? ¿Le obedece? ¿Cuál es su formación? ¿Qué valores y estándares personales tiene? ¿Qué le gusta y qué no? ¿Cuál es su carácter y personalidad? ¿Será esta persona el complemento que necesita? ¿Podrá amarla y respetarla?

Con frecuencia, en las relaciones modernas no hay mucho interés en encontrar a un compañero con potencial para toda la vida; lo que importa es el goce que los dos tienen durante la actividad sexual. Sin embargo, cuando dos personas se abstienen de las emociones propias de las relaciones sexuales como Dios instruye, pueden evaluar de manera mucho más racional los valores y características de un potencial esposo (a).

Una de las consideraciones primordiales debe ser la de encontrar un compañero con valores religiosos similares. La antigua nación de Israel perdió

reiteradamente su asidero espiritual cuando sus ciudadanos se casaron con personas de diferentes convicciones y prácticas religiosas (Números 25:1-3; Nehemías 13:23-26). Casarse con alguien que profesa su misma fe sigue siendo igualmente importante.

Idealmente, los niños deberían tener dos padres que crean, practiquen y enseñen los mismos principios religiosos. Cuando los niños tienen padres con valores distintos, se confunden. Los conflictos entre dos sistemas de valores que se contraponen pueden ser dolorosos para los niños, aunque no estén involucrados directamente. Muchos de los que han pasado por esta amarga experiencia lamentan no haber seguido el consejo del apóstol Pablo cuando se comprometieron “en yugo desigual” con alguien de diferente creencia religiosa (2 Corintios 6:14).

Una pareja sabia buscará consejo cuando decida comprometerse con intenciones de casarse. Tal consejo les ayudará a examinar sus fortalezas y debilidades antes del matrimonio. Además de este análisis objetivo, pueden conversar sobre las habilidades que se requieren para sostener una relación de pareja.

Aunque la decisión de casarse es personal, la información obtenida puede ayudar a las parejas a tomar decisiones sabias acerca de la persona con quien van a casarse. Aquellos que deseen continuar con su decisión de contraer matrimonio, podrán usar lo aprendido y establecer la base necesaria para construir una relación duradera.

La base del matrimonio

Dios da instrucciones específicas para ser aplicadas dentro del matrimonio, que producirán paz y felicidad a ambos cónyuges. Estos preceptos pueden ayudar a cualquier pareja.

Aunque siempre la mejor alternativa es seguir los consejos de Dios, él también nos alienta a alejarnos de los pecados pasados para comenzar a obedecerle (Ezequiel 18:21; Hechos 2:38; 26:18). (Si le interesa saber más acerca del propósito de la vida humana y de cómo comprometer su vida a Dios, solicite nuestros folletos gratuitos *¿Por qué existimos?* y *El camino hacia la vida eterna*).

Aunque las relaciones sólidas se desarrollan más rápidamente cuando tanto el esposo como la esposa aceptan y practican la ley de Dios, él espera que cada uno de nosotros le obedezca, sin importar las circunstancias de nuestro matrimonio (Santiago 4:17). Incluso cuando solamente uno de los dos se compromete a vivir según el camino de Dios y sus preceptos, ello abre la puerta para que Dios bendiga a la pareja (1 Corintios 7:13-14). Un ejemplo positivo de amor y de obediencia a Dios por parte de uno de los dos cónyuges puede influir en el otro para que también desee complacer a Dios (1 Pedro 3:1-4). Una sola persona puede hacer una gran diferencia.

Revisemos algunos principios bíblicos que, de ser puestos en práctica, benefician grandemente la relación matrimonial.

Un compromiso para toda la vida

En el libro de Génesis, Dios nos dice que el hombre “dejará a su padre y madre” y se “unirá a su mujer y será una sola carne” (Génesis 2:24). La palabra hebrea traducida como “unirá” es *dabaq*, que significa “adherirse, ser fiel, estar cerca”.

“Usado en el hebreo moderno en el sentido de ‘pegarse, adherirse a algo’, *dabaq* equivale al sustantivo ‘pegamento’ y también a ideas más abstractas como ‘lealtad, devoción’” (“*Vine’s Expository Dictionary of Biblical Words*” [Diccionario expositor de palabras bíblicas de Vine], 1985).

Cuando tanto el esposo como la esposa obedecen el mandamiento bíblico de ser fieles entre sí, literalmente se unen para siempre. Tener relaciones sexuales, ser “una sola carne”, es parte del compromiso mutuo que adquieren al casarse. Este compromiso incluye fidelidad, confianza y el carácter necesario para actuar apropiadamente cuando se está bajo presión o tentación. Sin embargo, muy a menudo las personas tienen relaciones sexuales sin ningún compromiso, una total contradicción a este principio que produce matrimonios exitosos.

Cuando dos personas intercambian votos matrimoniales, hacen un compromiso para toda la vida. Bíblicamente hablando, este es un pacto (Malaquías 2:14), es decir, una promesa solemne de ser fiel a Dios y a su pareja.

Este compromiso no debiera ser tomado a la ligera o respetado solamente cuando nos dé la gana. Necesitamos entender que nuestros sentimientos pueden llevarnos por el camino equivocado. Dios no aprueba episodios ocasionales de fidelidad y obediencia a él únicamente cuando nos conviene. De igual forma, quienes desean buenos matrimonios no deben buscar personas que solo están dispuestas a comprometerse *la mayor parte* del tiempo.

Las buenas relaciones se sustentan en compromisos a largo plazo y basados en la confianza, incluso bajo circunstancias muy difíciles. Cuando dos personas se comprometen a seguir a Dios y sus instrucciones dentro del matrimonio, están dando el primer paso hacia una relación feliz y duradera.

¿Qué es el amor?

Amar y ser amado es una de las experiencias más estimulantes que una persona pueda disfrutar. Escritores y poetas, tanto antiguos como modernos, hablan del poder y la emoción del amor romántico. Sin embargo, la Biblia revela que el amor, en su sentido más amplio, es una *opción*. El amor es algo que nosotros *escogemos*.

Dios ordena a los esposos que amen a sus esposas (Efesios 5:25, 28; Colosenses 3:19), pero no solo cuando estén de humor para hacerlo. Al carecer de

un entendimiento básico sobre este tema, muchas parejas asumen trágicamente que son incapaces de controlar sus sentimientos. Al estar convencidas de que el amor aparece o desaparece mágicamente, muchísimas parejas han sufrido y han llegado incluso a terminar su relación por dificultades que pudieron haber sido resueltas.

En una hermosa explicación del amor que Dios espera de nosotros, el apóstol Pablo describe la naturaleza y las cualidades del amor: “El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, más se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser; pero las profecías se acabarán, y cesarán las lenguas, y la ciencia acabará” (1 Corintios 13:4-8).

El amor es mucho más que una emoción etérea o una atracción física. Practicar el amor verdadero exige determinación y decisiones conscientes. El amor genuino se propone mostrar amabilidad y paciencia en los momentos de sufrimiento. No retribuye maldad con maldad (Romanos 12:17; 1 Tesalonicenses 5:15). Las personas que practican este tipo de amor siguen el ejemplo de Dios mismo, quien es “benigno para con los ingratos y malos” (Lucas 6:35).

Un amor pleno y cabal es aquel que Dios espera que los esposos les expresen a sus esposas. Esta es la base de un liderazgo cristiano. Sin este, los esposos no pueden cumplir adecuadamente dentro del matrimonio el rol de líder que Dios espera de ellos (Efesios 5:23). Cuando un esposo demuestra este amor cristiano, toda su familia se beneficia y su esposa e hijos se sienten seguros. Cuando saben que son honrados y amados, es más fácil para ellos respetarlo como la cabeza de la familia.

Los esposos deben entender que aunque Dios les haya dado una gran responsabilidad dentro de la familia, su posición de líderes debe ser usada solamente para el bienestar de ella. Jamás deben usar este poder por razones egoístas. Este tipo de liderazgo se basa en que, a su vez, el esposo también está sujeto a una autoridad, la de Dios (1 Corintios 11:3).

Como a través de la historia humana muchos esposos no han vivido de acuerdo a las expectativas de Dios, algunos han llegado a la conclusión de que la posición de liderazgo del padre dentro de la familia es nefasta y anticuada. Sin embargo, el verdadero problema no reside en el modelo familiar que Dios diseñó, sino en los esposos que descuidan o rechazan los deberes del carácter cristiano. Si aceptamos las instrucciones del Eterno, debemos aceptar sus enseñanzas sobre el modelo matrimonial.

El Todopoderoso coloca sobre los hombros del esposo la inmensa responsabilidad de guiar a su esposa e hijos con amor y ternura. Dios no le da ninguna autoridad para usar su posición con severidad o egoísmo, ni tampoco el derecho a descuidar el bienestar de su familia. La humildad, que es lo opuesto del

orgullo y la arrogancia, es esencial en una relación cristiana.

En una conmovedora carta a Tito, Pablo explicó que la estructura familiar diseñada por Dios es una enseñanza bíblica fundamental: “Pero tú habla lo que está de acuerdo con la sana doctrina. Que los ancianos sean sobrios, serios, prudentes, sanos en la fe, en el amor, en la paciencia. Las ancianas asimismo sean reverentes en su porte; no calumniadoras, no esclavas del vino, maestras del bien; que enseñen a las mujeres jóvenes a amar a sus maridos y a sus hijos, a ser prudentes, castas, cuidadosas de su casa, buenas, sujetas a sus maridos, para que la palabra de Dios no sea blasfemada” (Tito 2:1-5).

Respeto: la clave para un matrimonio exitoso

Dios estableció el rol de liderazgo de los esposos dentro de su familia, pero espera que tanto hombres como mujeres practiquen el respeto y amor que se enseña en la Biblia (Efesios 5:21).

Pablo, además de entregar detalladas instrucciones a los esposos sobre cómo deben amar a sus esposas (Efesios 5:25-33), les da instrucciones específicas a ellas: “Las casadas estén sujetas a sus propios maridos, como al Señor; porque el marido es cabeza de la mujer, así como Cristo es cabeza de la iglesia, la cual es su cuerpo, y él es su Salvador. Así que, como la iglesia está sujeta a Cristo, así también las casadas lo estén a sus maridos en todo” (vv. 22-24).

Este pasaje nos enseña que el reconocimiento voluntario de la esposa en cuanto al rol de liderazgo de su esposo es un ingrediente vital en el modelo de matrimonio cristiano. Esto no significa que el esposo debe tomar todas las decisiones. Muchas parejas dividen con éxito las responsabilidades del hogar, y trabajan juntos de acuerdo a sus fortalezas e intereses. En un matrimonio donde hay amor, los dos conversan las decisiones principales y prioridades. Entonces, de acuerdo al modelo bíblico, si el esposo escoge tomar las decisiones finales, todos los miembros de la familia deben acatarlas.

Pero hay veces en que el esposo sabiamente debe ceder en favor de su esposa e hijos. El solo hecho de tener el derecho a tomar las decisiones familiares no significa que todo lo que él hace es necesariamente lo más apropiado. Muchas decisiones son un asunto de preferencia, y las preferencias son individuales. Un esposo y padre amoroso debería ser sensible a los deseos y preferencias de cada miembro de la familia, siempre que ello no atente contra los preceptos cristianos y familiares.

Ningún esposo puede liderar exitosamente su familia a menos que su esposa respete el rol de líder que Dios le ha dado. Si ella no decide conscientemente obedecer a Dios, usurpará la posición de cabeza de la familia, y ambos cónyuges discutirán constantemente. Pablo insta a las casadas a respetar a sus maridos (v. 33). La actitud, tanto de los esposos como de las esposas, es la clave para que el modelo bíblico del matrimonio sea una experiencia satisfactoria.

Como el amor, el respeto también implica tener que *escoger* esa actitud. Podemos escoger respetar a las personas por sus cualidades positivas, o menospreciarlas por los rasgos que no nos gustan. El mejor momento para la evaluación crítica es *antes* del matrimonio. Después de casados, los cónyuges necesitan enfocarse en el respeto mutuo. Se debe lidiar amorosamente con las imperfecciones y elogiar sin límites las buenas cualidades. Benjamín Franklin, uno de los primeros presidentes estadounidenses, expresó este principio con sabiduría y un poco de humor: “Antes de casarte, abre bien los ojos; y después, mantenlos entrecerrados”.

Conflicto y comunicación

Algunos investigadores han descubierto que la forma en que dos personas se comunican refleja el estado de su relación. Una comunicación positiva y alentadora es indicio de una buena relación, y las críticas excesivas indican una relación muy deficiente. Dependiendo de las circunstancias, las breves palabras “lo siento” pueden llegar ser tan efectivas como “te amo”.

Ciertos consejeros matrimoniales sostienen que las parejas deberían aprender a discutir bien y a no preocuparse tanto de la cantidad de peleas. “Lo más sano es sacar todo fuera y conversarlo”, aconsejan.

Pero aunque la franqueza puede ser saludable, se ha demostrado que pelear y discutir por cada desacuerdo que surja no es algo muy inteligente. Un estudio realizado a 691 parejas demostró que mientras más discuta una pareja, sea cual sea su estilo de enfrentar sus diferencias, más posibilidades existen de que finalmente se divorcien (Richard Morin, “*What’s Fair in Love and Fights?*” [¿Qué es lo justo en el amor y las peleas?] *Washington Post Weekly*, junio 7, 1993, p. 37). Los conflictos socavan el respeto y pueden provocar resentimiento. Una discusión podría transformarse en el detonante de un divorcio.

¿Cuánto conflicto puede soportar una relación? Cierta método de medición, que asegura poder determinar con una precisión de un 90% si un matrimonio durará o fracasará, se basa en el porcentaje de comentarios positivos y negativos que una pareja se hace mutuamente. Los investigadores descubrieron que entre los recién casados, las parejas que terminaron juntas fueron aquellas que de cien comentarios, criticaron cinco veces o menos al otro. Los recién casados que más tarde se divorciaron habían criticado 10 o más veces a su pareja. (Joanni Schrof, “*A Lens on Matrimony*” [El matrimonio bajo la lupa], *U.S. News and World Report* [Reporte Mundial y Noticias de Estados Unidos], febrero 21, 1994, pp. 66-69).

Como es imposible que dos personas estén de acuerdo en todo, y esto incluye a las que están felizmente casadas, es importante aprender cómo resolver pacíficamente las diferencias, manteniendo siempre el respeto. A continuación se describen algunos principios que las parejas deberían seguir:

- *Conversar los problemas.* Expresar sus opiniones y preocupaciones de una forma amable, respetando el turno respectivo y sin levantar la voz (Proverbios 15:1). Rehusarse a hablar de los problemas no resuelve las diferencias; aprenda a expresar las opiniones de manera imparcial.

Respete las diferencias de su pareja. Debido a que Dios creó a los seres humanos con una amplia gama de personalidades, necesitamos valorar estas diferencias. Incluso la forma en que cumplimos con los preceptos de Dios varía de una persona a otra (2 Pedro 3:9).

- *Buscar una solución en que ambos ganen.* Cada vez que sea posible, se debe buscar una solución a los problemas que sea aceptable para ambas partes (Filipenses 2:4). Haga todo lo posible por tener dos ganadores en vez de un ganador y un perdedor. A veces debemos estar dispuestos a ceder, siempre que la opción o acción adoptada no se oponga a la voluntad de Dios (Mateo 5:9; 1 Corintios 6:7).

Pablo explicó muy bien este principio: “. . . no mirando cada uno por lo suyo propio, sino cada cual también por lo de los otros. Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús” (Filipenses 2:4-5).

- *Perdón.* Todos cometemos errores. Perdóne de manera que Dios y su pareja se sientan también inclinados a perdonarle (Mateo 6:15; Lucas 6:37). Dé lo mejor de usted. La acción a menudo sigue al pensamiento. Acérquese a su pareja con espíritu de amor y perdón, y pídale a Dios que le restaure la actitud correcta (Salmos 51:10). En vez de dejarse dominar por sus actitudes negativas, propóngase tratar a su pareja con respeto (2 Corintios 10:5). Con frecuencia, sus emociones concordarán con sus acciones.

- *Busque ayuda.* Si han aplicado todo lo que saben y aún siguen peleando, busquen ayuda profesional competente. Tanto usted como su cónyuge pueden estar cometiendo errores que ninguno de los dos ha reconocido, pero que un consejero profesional puede discernir. Las personas maduras no tienen miedo a buscar ayuda cuando la necesitan (Proverbios 4:7; 11:14).

La importancia del trabajo en equipo

Dios quiere que las parejas trabajen, vivan y crezcan en armonía. En vez de fomentar una guerra entre los sexos, como hacen muchos filósofos modernos, Dios enseña a los esposos y esposas que deben trabajar juntos como equipo. “Vosotros, maridos, igualmente, vivid con ellas sabiamente, dando honor a la mujer como a vaso más frágil, y como a coherederas de la gracia de la vida, para que vuestras oraciones no tengan estorbo” (1 Pedro 3:7).

Si el esposo y la esposa trabajan juntos, podrán lograr más cosas que si trabajaran cada uno por su cuenta. En el primer siglo, Aquiles y Priscila sentaron un buen ejemplo de trabajo en equipo dedicado a Dios y al servicio de su pueblo. Como matrimonio, trabajaban haciendo carpas junto al apóstol Pablo

en Corinto (Hechos 18:2-3), viajaron con él a Siria (v. 18), ayudaron a Apolo a entender “que se debe enseñar con diligencia lo concerniente a Dios” cuando él estaba iniciando su camino de fe (vv. 24-26), y ofrecían su casa para que la Iglesia se congregara (1 Corintios 16:19).

Ambos eran amados y respetados por los demás. Observe el comentario que Pablo hace de ellos: “Saludad a Priscila y a Aquila, mis colaboradores en Cristo Jesús, que expusieron su vida por mí; a los cuales no sólo yo doy gracias, sino también todas las Iglesias de los gentiles” (Romanos 16:3-4). Esta pareja vio un propósito mayor en sus vidas que estar peleando por asuntos sin importancia. Ellos eran ejemplos vivientes de lo que significaba “ser coherederos de la gracia de la vida” (1 Pedro 3:7).

Cuando los esposos y las esposas voluntariamente se someten a los roles que estableció Dios en el matrimonio, aprenden cómo someterse a él. La relación amorosa e íntima entre los cónyuges nos enseña mucho acerca de la relación de Cristo con la Iglesia (Efesios 5:32). Aplicar los principios de Dios en el matrimonio no solamente produce felicidad en esta vida, sino también un mejor entendimiento de los principios cristianos que durarán para toda la eternidad.

La crianza de los hijos: Cimentando la base correcta

Muchos libros se han escrito acerca de la crianza de los hijos. Algunos planteamientos sobre este tema son totalmente opuestos entre sí y dan consejos contradictorios y conflictivos. ¿Dónde podemos encontrar información confiable que nos ayude con esta responsabilidad crucial?

La Biblia tiene mucho que decir acerca de este importante tema, y los padres deberían buscar consejo en sus páginas. ¿Cuál debería ser nuestro enfoque fundamental?

La *actitud* que tenemos hacia nuestros hijos es, sin ninguna duda, la consideración más importante respecto a su crianza. ¿Amamos realmente a nuestros hijos? ¿Les demostramos ese amor con palabras y acciones? ¿Nos sacrificamos por ellos? ¿Nos damos tiempo para demostrarles nuestra preocupación por su bienestar?



Nada puede reemplazar el tiempo que le dedicamos a nuestros hijos. Nuestro tiempo es nuestra vida. Para nuestros hijos, el tiempo que pasamos con ellos es *toda* su vida. Los padres que dan a sus hijos gran cantidad de bienes materiales pero les dedican poco tiempo, están olvidando algo fundamental. Los niños no entienden que los padres deben traba-

El tipo de enseñanza que Dios ordena requiere mucho más que la asistencia semanal a los servicios religiosos. Debe practicarse de manera diaria y regular. Estas instrucciones deben convertirse en una forma de vida.

jar para poder sustentar a la familia y que hacen esto por el gran amor que le tienen. Por el contrario, piensan que a los padres no les gusta pasar tiempo con ellos. Nuestro tiempo es el regalo más valioso que le podemos dar a nuestros hijos, especialmente si es tiempo de calidad, *interactuando* y *conversando con ellos*.

Si nuestros cimientos familiares no se basan en el amor, poco de lo que hagamos en la crianza de nuestros hijos producirá los resultados favorables que queremos ver: jovencitos y jovencitas maduros, responsables, humanitarios

y generosos.

Palabras y acciones que dejan impresiones indelebles

Todos los padres en algún momento se sienten frustrados con el comportamiento de sus hijos. Los adultos fácilmente pueden dar la impresión de que no aman a sus hijos. De hecho, a través del enojo, las reacciones y comentarios frustrados, pueden hacer sentir a los niños que no son valorados ni apreciados.

Los progenitores deben estar conscientes de la huella que sus palabras y acciones dejan en sus hijos. Puede que ellos estén molestos solo con un aspecto o rasgo negativo del niño, pero éste se siente como una persona mala. Es esencial que los padres controlen su rabia cuando corrigen a sus hijos, de manera que éstos entiendan claramente que están siendo castigados por un comportamiento, acción o actitud específica.

El apóstol Pablo ofrece esta instrucción a los padres: “Y ustedes, padres, no hagan enojar a sus hijos, sino críenlos según la disciplina e instrucción del Señor” (Efesios 6:4, NVI).

En otras palabras, los padres deben asegurarse de que sus hijos sepan y entiendan que son amados incluso cuando son disciplinados y corregidos. Esto no quiere decir que los padres nunca deban mostrar su enojo, sino que éste debe estar dirigido específicamente al mal comportamiento del niño. Este enojo debe ser breve y controlado. Dios también se enoja a veces, pero él no pierde el control y siempre tiene un propósito justo para su indignación y consecuentes acciones.

Cuando los niños ven que sus padres se preocupan profundamente por ellos, entienden que la corrección que reciben es el producto del amor y la preocupación. La corrección no les causará enojo ni rebeldía.

Por otro lado, los comentarios que el niño percibe como una crítica destructiva a su carácter y actitud pueden hacerle sentir rechazado y llevarlo con el tiempo a comportarse de manera rebelde, a hacer cosas dañinas e incluso a huir de su hogar.

Si un padre le dice a su hijo que es malo, el niño pronto comenzará a creerlo y vivirá de acuerdo a esa reputación. Para demostrar a nuestros hijos un amor *activo* en vez de pasivo, debemos darles cumplidos genuinos y alabarlos cuando sea necesario. Esto reafirmará en nuestros niños la certeza de ser amados y valorados.

Los padres tienen la responsabilidad de enseñar

La enseñanza de valores y conductas es otro ingrediente esencial en la crianza de los hijos. Dios enfatiza esta responsabilidad que recae sobre los padres: “Y estas palabras que yo te mando hoy, estarán sobre tu corazón; y las repetirás a tus hijos, y hablarás de ellas estando en tu casa, y andando por el camino, y al acostarte, y cuando te levantes” (Deuteronomio 6:6-7).

Esto no se refiere únicamente a la enseñanza de tipo formal, como la impartida por los colegios, aunque tal tipo de instrucción es apropiada. La instrucción de Dios se refiere al aprendizaje y aplicaciones prácticas del camino de Dios mientras disfrutamos de las actividades de la vida diaria.

El tipo de enseñanza que Dios ordena requiere mucho más que la asistencia semanal a los servicios religiosos. Debe practicarse de manera diaria y regular. Estas instrucciones deben convertirse en una forma de vida.



Los niños rápidamente perciben si sus padres practican o no lo que enseñan. Por esta razón, el ejemplo de los padres es el mejor maestro de todos. Los padres deben *practicar* lo que enseñan. Nada puede ser menos efectivo que un padre que corrige a su hijo por usar un lenguaje soez cuando él también lo usa. ¿Cómo puede un padre enseñar responsabilidad si sus propias acciones son irresponsables y causan malos ratos a la familia?

Algunos niños son más sensibles y responden bien a los regaños. Otros requieren de métodos más drásticos para aprender las lecciones.

Nuestro ejemplo influye de gran manera en nuestros hijos. Ellos captan rápidamente nuestras inconsistencias. Evalúan cuán justos podemos ser, la cantidad de información que buscamos antes de tomar una decisión, la forma en que tratamos a sus amigos, lo respetuosos o corteses que somos con otros. Observan con mucha atención si vivimos de acuerdo a lo que decimos, especialmente si criticamos a otros respecto a esos mismos temas.

La necesidad de la disciplina

Una parte muy importante de la enseñanza es la disciplina, que en algunos casos puede incluir castigo. Este tema es muy controversial en muchas sociedades, y hay fuertes opiniones respecto a los muchos enfoques que suscita. Algunos padres creen en el castigo corporal; otros se oponen absolutamente a él. Los gobiernos también se ven obligados a entrar en escena, e incluso algunos han llegado a legislar contra las palmadas o golpes con algún tipo de paleta. El sistema educativo es un factor adicional de gran importancia en este debate sin fin, y el castigo corporal prácticamente ha desaparecido de muchas escuelas.

Sin embargo, hay diferentes maneras de castigar o administrar disciplina. La corrección verbal, la suspensión de privilegios, la restricción de libertades y la asignación de tareas adicionales son una muestra. A veces tales métodos

funcionan bien, y son más efectivos en ciertos niños que en otros. Algunos chicos son más sensibles y responden a los regaños; otros requieren de métodos más drásticos para aprender las lecciones. Lo importante es el resultado. Un principio cristiano es el de usar únicamente el castigo necesario para lograr el resultado deseado.

No obstante, a veces ninguno de estos métodos funciona. Entonces ¿debemos aplicar algún castigo físico?

La Biblia enseña que el castigo físico, sabiamente aplicado, es apropiado cuando se disciplina a los hijos: “No rehúses corregir al muchacho; porque si lo castigas con vara, no morirá. Lo castigarás con vara, y librarás su alma del Seol” (Proverbios 23:13-14); ver también Proverbios 13:24; 22:15; 29:15).

La palabra *vara* no debe interpretarse como la descripción de algo capaz de dañar a un niño. Solamente se refiere a algo pequeño y liviano que, de aplicarse, produciría muy poco dolor, pero sin lastimar. Su tamaño variará de acuerdo a la edad y estatura del niño.

Un castigo apropiado comprende infligir un leve dolor con el objetivo de prevenir un futuro comportamiento inapropiado, que podría tener consecuencias graves y a largo plazo. Este dolor, mínimo y de poca duración, en nada se compara con el sufrimiento que más tarde vendría si el niño adopta permanentemente un comportamiento destructivo. Sin embargo, los padres deben administrar este tipo de disciplina con sabiduría. Solamente debe ser aplicada para el beneficio del niño, nunca para liberar la rabia descontrolada del padre.

El Dr. James Dobson, experto en temas de la familia y crianza de los hijos, describe un enfoque adecuado para administrar el castigo: “Es posible . . . crear un niño violento y agresivo, si éste ha observado tal tipo de comportamiento en casa. Si es golpeado con frecuencia por un padre hostil y volátil, si es testigo de violencia física entre adultos enojados, o si no se siente querido y apreciado por su familia, el niño adquirirá estos patrones de conducta . . . Cuando uno es padre, no tiene derecho a golpear e intimidar a un niño solo porque tuvo un mal día o anda de pésimo ánimo. Este tipo de disciplina injusta es la razón por la que ciertas autoridades bien intencionadas rechazan todo tipo de castigo corporal.

“Sin embargo, el solo hecho de que una técnica se use incorrectamente no es razón para rechazarla por completo. Hay muchos niños que necesitan desesperadamente esta clase de resolución a su desobediencia. En aquellas situaciones en que el niño comprende a cabalidad lo que se le está pidiendo que haga o no haga, pero se niega a ceder al liderazgo del adulto, unas buenas nalgadas son el camino más corto y más eficaz para llegar a un ajuste de actitudes. Cuando él baja la cabeza, aprieta los puños y deja ver que se está armando para el pleito, la justicia debe hablar pronta y elocuentemente. Esa reacción no solamente elimina la agresividad en el niño, sino que le ayuda a dominar sus impulsos y a vivir en armonía con diversas formas de autoridad benevolente, a lo largo de

la vida” (*Atrévete a disciplinar*, nueva edición], 1993, p. 68).

Dar una palmada a nuestros hijos debe ser un plan de contingencia y no la forma frecuente o exclusiva de castigarlos. Solo deberíamos usar este recurso cuando otros mecanismos no funcionan o cuando el niño está fuera de control y no se somete o muestra un espíritu rebelde. No podemos pegarle porque derramó accidentalmente la leche o porque se sacó una mala nota, ni tampoco debemos permitir que este método de corrección se convierta en algo habitual en la crianza de nuestros hijos.

El Dr. Dobson dice: “A mi modo de ver, las nalgadas . . . deben reservarse para el momento en que un niño (entre la edad de un año y medio hasta diez años) expresa a sus padres en forma desafiante: ‘¡No lo voy a hacer!’ o ‘¡Cállense la boca!’ Cuando los pequeños transmiten esa clase de rebeldía pertinaz, uno debe estar dispuesto a responder inmediatamente al desafío” (Dobson, p. 24).

Dejémonos guiar por el ejemplo disciplinario de Dios

Note que Dios reprende a los cristianos por el amor que les tiene. Leamos lo que nos dice al respecto Hebreos 12:5-11: “Y habéis ya olvidado la exhortación que como a hijos se os dirige, diciendo: ‘Hijo mío, no menosprecies la disciplina del Señor, ni desmayes cuando eres reprendido por él; porque el Señor al que ama, disciplina, y azota a todo el que recibe por hijo’.

“Si soportáis la disciplina, Dios os trata como a hijos; porque ¿qué hijo es aquel a quien el padre no disciplina? Pero si se os deja sin disciplina, de la cual todos han sido participantes, entonces sois bastardos, y no hijos. Por otra parte, tuvimos a nuestros padres terrenales que nos disciplinaban, y los venerábamos. ¿Por qué no obedeceremos mucho mejor al Padre de los espíritus, y viviremos?

“Y aquéllos, ciertamente por pocos días nos disciplinaban como a ellos les parecía, pero éste para lo que nos es provechoso, para que participemos de su santidad. Es verdad que ninguna disciplina al presente parece ser causa de gozo, sino de tristeza; pero después da fruto apacible de justicia a los que en ella han sido ejercitados”.

Este pasaje de Hebreos cita Proverbios 3:11-12, y compara la forma en que Dios nos corrige a nosotros, sus hijos espirituales, con la de los padres humanos que disciplinan a sus hijos con amor y preocupación.

Estos versículos que aluden a la disciplina nos enseñan varios principios vitales. De ellos aprendemos que (1) Dios disciplina con amor, (2) la disciplina no es un rechazo, sino una parte del proceso de madurez y crecimiento, (3) la disciplina produce respeto, y (4) la disciplina produce justicia y buenos frutos.

La palabra griega “disciplina” en el pasaje que acabamos de leer incluye los conceptos de educación y preparación, guía apropiada y castigo correctivo. Una buena crianza comprende estos tres elementos de preparación.

En el libro de Romanos, el apóstol Pablo nos expresa otro principio bíblico que los padres debieran considerar cuando están evaluando qué tipo de disciplina usar con sus hijos: “Sométase toda persona a las autoridades superiores; porque no hay autoridad sino de parte de Dios, y las que hay, por Dios han sido establecidas. De modo que quien se opone a la autoridad, a lo establecido por Dios resiste; y los que resisten, acarrearán condenación para sí mismos” (Romanos 13:1-2).

Los padres deben tener presente que algunas prácticas disciplinarias recomendadas en las Escrituras pueden estar restringidas por las leyes locales, estatales o nacionales.

Una bendición y una responsabilidad

La Palabra de Dios nos dice que los niños son una bendición de parte de él. Ser padres tal vez sea una de las más grandes responsabilidades que podamos tener en esta vida, pero puede traernos las más grandes recompensas.

Podemos enseñar a nuestros hijos e hijas muchas cosas, pero al mismo tiempo podemos aprender mucho de ellos respecto a la vida y las relaciones personales. Si somos padres eficaces, nuestros hijos pueden superarnos y lograr muchas más cosas que nosotros. Este es un verdadero honor para cualquier padre o madre, y una meta muy valiosa.

Cómo encontrar el camino hacia una familia feliz

Una de las bendiciones más grandes de una vida plena y feliz es el tener una familia amorosa. No hay nada mejor que llegar a una casa donde nos espera una familia cariñosa, niños felices y un matrimonio maravilloso. Por mucho éxito que tengamos en el trabajo, si no tenemos un hogar bien constituido será inevitable experimentar un gran vacío en nuestras vidas.

En el sentido más amplio, nuestra familia incluye no solo nuestro cónyuge y nuestros hijos e hijas, sino también nuestros padres, tíos, tías, primos, sobrinos, sobrinas y todos nuestros demás parientes. Disfrutar de una buena relación con cada uno de ellos es una tremenda bendición.



Para descubrir cómo hacer que funcionen nuestras relaciones familiares, analicemos cómo empezó la institución de la familia.

Poco después de crear al primer hombre, Adán, Dios dijo: “No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él” (Génesis 2:18). Adán estaba incompleto. Entonces Dios creó a la

Es fácil olvidar que los niños son una bendición de Dios. La vida es más plena cuando nos damos el tiempo de observar y valorar las cosas simples que nos rodean.

mujer, Eva, para ser la compañera de vida de Adán.

Dios creó al hombre y a la mujer para que se *complementaran* mutuamente, no para que compitieran entre sí. Él los creó para que trabajaran juntos dentro del matrimonio, para que formaran familias y poblaran la Tierra.

Claves para la felicidad

Dios no creó las relaciones familiares para luego dejarnos tropezar ciegamente mientras buscamos la mejor forma de hacer que ellas funcionen. Las claves para la felicidad y el éxito familiar son reveladas en las Escrituras. Cuando seguimos estas instrucciones, gran parte de las peleas que surgen en el seno familiar desaparecen.

Una de las claves entregadas por Dios establece que el matrimonio es un compromiso de por vida. Cuando se le preguntó a Jesucristo por el divorcio, él contestó: “¿No habéis leído que el que los hizo al principio, varón y hembra los hizo, por esto el hombre dejará padre y madre, y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne?” (Mateo 19:4-5).

Jesús demostró así que el matrimonio fue diseñado por Dios como un contrato sagrado, un pacto entre un hombre y una mujer (Malaquías 2:14), una alianza que no puede romperse.

La felicidad no llega por accidente. Estamos más satisfechos cuando hacemos algo que consideramos importante. Tal es el caso con la familia. Dios creó esta institución para que pudiéramos aprender muchas lecciones y alcanzar nuestro potencial en su familia espiritual (2 Corintios 6:18; Hebreos 2:10-11; 1 Juan 3:2).

Dios da las instrucciones sobre cómo debe funcionar una familia. En el quinto mandamiento, él nos dice: “Honra a tu padre y a tu madre, para que tus días se alarguen en la tierra que el Eterno tu Dios te da” (Éxodo 20:12).

Siempre tenemos que honrar a nuestros padres. En la juventud los honramos con obediencia y respeto. Cuando son ancianos los honramos con respeto, visitas y comunicación frecuente y nos preocupamos de que todas sus necesidades físicas y emocionales estén cubiertas.

Dios promete bendiciones especiales para aquellas personas que obedezcan este mandamiento. Observe la recompensa por honrar a nuestros padres: “. . . para que te vaya bien, y seas de larga vida sobre la tierra”. En Efesios 6:2, el apóstol Pablo describe esta instrucción “como el primer mandamiento con promesa”.

Otra bendición de la familia son los hijos. Salmos 127:3-5 nos dice: “He aquí, herencia del Eterno son los hijos; cosa de estima el fruto del vientre. Como saetas en mano del valiente, así son los hijos habidos en la juventud. Bienaventurado el hombre que llenó su aljaba de ellos . . .”

Todos descubren que los hijos son una fuente viva de alegría dada por Dios, desde los padres primerizos que se maravillan con el milagro de la vida, hasta la abuela que carga en sus brazos a su nieta o el abuelo que juega a la pelota con su nieto.

Es fácil olvidar que los hijos son una bendición de Dios. Con mucha frecuencia creemos que divertírnos significa visitar un lugar exótico durante nuestras vacaciones, conocer personas interesantes o presenciar algún evento espectacular. Sin embargo, con el tiempo nos damos cuenta de que la vida es mucho más satisfactoria cuando nos damos el tiempo de observar y valorar las cosas simples que nos rodean.

La felicidad empieza por casa

Lamentablemente, la vida moderna tiende a separar a las familias. Los nietos a menudo viven lejos de sus abuelos. Los más jóvenes están separados de

sus tíos, tías y primos. Las visitas frecuentes y las llamadas telefónicas pueden ayudar a acortar las distancias y a mantenernos en contacto con otros miembros de nuestra familia, pero estas medidas no siempre son las más adecuadas.

Se requiere de un gran esfuerzo para desarrollar familias felices y estables. Gálatas 6:7 afirma que cosechamos lo que sembramos. Una familia que funciona apropiadamente demanda mucho trabajo, comparable al que exige el estudiar una carrera, construir una casa o arar la tierra.

Por lo general, las recompensas que cosechamos son proporcionales al esfuerzo que invertimos en las cosas. Si comenzamos a construir una casa, pero no usamos materiales y mano de obra de buena calidad, nuestra casa no tendrá

mucho valor. Con nuestras familias pasa algo similar. Si invertimos esfuerzo y cuidados, cosechamos los beneficios de relaciones saludables. Por otro lado, si no dedicamos suficiente tiempo y esmero en nuestras familias, no podemos esperar mucho a cambio.

Consideremos algunas inversiones que podemos hacer para crear el ambiente más positivo posible en nuestro pequeño núcleo.



El sábado es un día en el que los miembros de la familia pueden comer juntos, tal vez dar un paseo y, por sobre todo, adorar a Dios todos juntos.

Tiempo: un recurso valiosísimo

En cualquier relación, pasar tiempo juntos es muy importante. La gran cantidad de presiones y demandas por nuestro tiempo tienden a separar más que a acercar a los padres. Algunos padres solo pueden pasar unos pocos minutos al día con sus hijos y esposas, y se les dificulta mucho poder dedicarles más tiempo.

Es muy común escuchar a las personas quejarse de que les falta tiempo, pero, al parecer, igual logran encontrar espacio para hacer las cosas que verdaderamente les interesan.

¿Cuán importante es su familia? ¿En qué lugar la pone? Cuando nos hagamos estas preguntas, tal vez veamos la necesidad de reestructurar nuestras prioridades. Es posible que usted *tenga que hacerse tiempo* para su familia.

Cuando los distintos miembros de una familia viven en la misma área y comparten el compromiso de obedecer los mandamientos de Dios, tienen una oportunidad especial para pasar tiempo juntos mientras adoran a Dios.

El cuarto mandamiento nos exhorta a “acordarnos del día de reposo para santificarlo” (Éxodo 20:8). Aunque es uno de los mandamientos de Dios más ignorados, la observancia del día sábado proporciona a las familias incontables oportunidades para compartir. (Si desea saber cómo hacerse tiempo en la semana para dedicarlo a los valores espirituales, asegúrese de solicitar nuestro folleto gratuito *El día de reposo cristiano*, donde aprenderá acerca de los sábados semanales de Dios.).

El mandamiento del sábado es hoy más importante que nunca, debido a lo ocupado de nuestros horarios. Es un día en que los miembros de la familia pueden comer juntos, tal vez dar un paseo y, por sobre todo, *adorar a Dios* todos juntos. Invertir tiempo en sus parientes durante este día puede mejorar su relación con ellos, enseñarles los valores de Dios y unirlos a través de principios espirituales que nunca pasan de moda.

Además del sábado, hay otros momentos y actividades como viajes, vacaciones y feriados, que son una buena instancia para que las familias compartan más. Tales ocasiones permiten a los padres poder conversar con sus hijos, descubrir qué piensan acerca de la vida y enterarse de sus esperanzas, sueños y frustraciones. Es también una buena oportunidad para que los niños comiencen a hacer preguntas a sus padres acerca de la vida. Cuando una familia viaja por muchas horas, los padres pueden aprovechar ese tiempo para comunicarse con sus hijos, generando así más unión entre todos.

Una fuente de apoyo

Siempre hay momentos que no son del todo buenos. Cuando llegan los tiempos difíciles, la familia puede entregar todo el apoyo necesario. Eclesiastés 4:11-12 señala la ventaja de este apoyo: “También si dos durmieren juntos, se calentarán mutuamente; mas ¿cómo se calentará uno solo? Y si alguno prevaleciere contra uno, dos le resistirán; y cordón de tres dobleces no se rompe pronto”. ¿Qué mejor apoyo físico, emocional, e incluso espiritual, puede tener uno, que una familia amorosa que acude en ayuda de uno de sus miembros que sufre?

Pablo exhortó así a la congregación en Tesalónica: “. . . que alentéis a los de poco ánimo, que sostengáis a los débiles, que seáis pacientes para con todos” (1 Tesalonicenses 5:14). El apoyo de la familia debe ser la primera fuente de ayuda cuando surgen problemas. Si algún pariente cae enfermo o pierde su trabajo, una familia solidaria es un gran soporte. Los otros miembros pueden animarlo a no rendirse ni desalentarse.

Uno de los problemas que Jesucristo debió enfrentar al comienzo de su ministerio en la Tierra fue el de las familias desatendidas. Cristo reprendió a los fariseos, diciéndoles que necesitaban cuidar a los miembros más ancianos y necesitados de la familia: “¿Qué buena manera tienen ustedes de dejar a un lado los mandamientos de Dios para mantener sus propias tradiciones! Por ejemplo,

Moisés dijo: ‘Honra a tu padre y a tu madre’, y: ‘El que maldiga a su padre o a su madre será condenado a muerte’. Ustedes, en cambio, enseñan que un hijo puede decirle a su padre o a su madre: ‘Cualquier ayuda que pudiera haberte dado es corbán’ (es decir, ofrenda dedicada a Dios). En ese caso, el tal hijo ya no está obligado a hacer nada por su padre ni por su madre” (Marcos 7:9-12, NVI). Jesús dejó en claro que la familia tiene la responsabilidad de cuidar a sus padres ancianos.

Una forma de apoyar a los padres en la tercera edad es mantener contacto regular con ellos. El primer paso son las cartas y llamadas telefónicas para saber cómo están. Luego, uno debería prestar la ayuda que sea necesaria. El principio de ayudar también se aplica a otros miembros de la familia cuando tienen necesidad.

La importancia de las tradiciones

Las tradiciones ayudan al funcionamiento y la unidad familiar. Hemos mencionado que la obediencia al cuarto mandamiento (guardar el sábado) puede contribuir al fortalecimiento de las familias. Además del sábado y de los días santos bíblicos, existen otros momentos tradicionales para reunirse, como los aniversarios, que ofrecen una instancia propicia para desarrollar relaciones afectivas. (Para entender el significado de los días santos en la Biblia, asegúrese de solicitar el folleto *Las fiestas santas de Dios*).

Jesucristo nos alienta a extender esta hospitalidad a otros que no son familiares: “Cuando hagas comida o cena, no lllames a tus amigos, ni a tus hermanos, ni a tus parientes, ni a vecinos ricos; no sea que ellos a su vez te vuelvan a convidar, y seas recompensado. Mas cuando hagas banquete, llama a los pobres, los mancos, los cojos y los ciegos; y serás bienaventurado; porque ellos no te pueden recompensar, pero te será recompensado en la resurrección de los justos” (Lucas 14:12-14).

La necesidad de reglas

Vivimos en una era en la que han desaparecido muchas de las reglas —estándares y tradiciones— que alguna vez gobernaron la sociedad. ¿El resultado? Los jóvenes carecen de referentes que los ayuden a crecer y madurar para convertirse en adultos responsables. Hay muchos que deambulan por las calles sin ninguna regla que les ayude a definir en qué consiste un comportamiento apropiado.

Los niños necesitan límites y reglas. Requieren saber qué se espera de ellos. Proverbios 29:15 nos dice: “La vara y la corrección dan sabiduría; mas el muchacho consentido avergonzará a su madre”. Puede que los niños y los adolescentes no aprecien la corrección y las reglas cuando son jóvenes; pero cuando sean adultos, agradecerán y se darán cuenta de que sus padres tenían toda la razón y que les dieron una guía apropiada.

El doctor en medicina Ross Campbell entiende la importancia de las reglas en el desarrollo de los niños. En su libro *How to Really Love Your Teenager* (Cómo amar realmente a su hijo adolescente), escribe: “Los adolescentes, en algún nivel de su conciencia, se dan cuenta de que necesitan guía y control de parte de sus padres. Es algo que realmente desean. He escuchado a muchos adolescentes decir que sus padres no los aman, porque no son suficientemente estrictos o firmes. Por otro lado, muchos adolescentes expresan su gratitud y amor a los padres que demuestran su cuidado y protección mediante la guía y el control” (1988, p. 77).



Las normas y los límites son buenos para los niños. Les permiten saber qué se espera de ellos, identificando los estándares de comportamiento apropiado.

Los padres responsables que aman a sus hijos prestarán mucha atención a

Vivimos en una era que ha en la que han desaparecido muchas de las reglas —estándares y tradiciones— que alguna vez gobernaron la sociedad. ¿El resultado? Los jóvenes no tienen referentes que los ayuden a crecer y a madurar para convertirse en adultos responsables.

las reglas que ellos mismos establecen. El Dr. Campbell pregunta: “¿Deberían ser justas, flexibles y razonables, o estrictas? Es importante recordar que un adolescente normal desafiará, y en ocasiones traspasará, los límites o reglas impuestos por usted. En estos casos, el sentido común indica que como el desafiar y transgredir las reglas, sin importar lo flexibles o estrictas que sean, es parte de la forma de ser de un adolescente, lo sensato es establecer desde el principio normas bastante estrictas y restrictivas” (ídem, p. 76).

Más tarde, a medida que los niños maduran y demuestran un comportamiento responsable, las reglas pueden irse flexibilizando y relajando.

La Biblia nos dice que los niños también tienen responsabilidades. Pablo escribió: “Hijos, obedeced en el Señor a vuestros padres, porque esto es justo” (Efesios 6:1). Lo ideal es que los jóvenes aprendan los preceptos de Dios de parte de sus mismos progenitores.

Por supuesto, los hijos tienden a poner a prueba las reglas. A veces llegan a pensar que saben mucho más que sus padres. Cuando esto sucede, los padres deben darse el tiempo para explicar por qué existen ciertas normas. Por ejemplo, si a un preadolescente o adolescente no le gusta ponerse cinturón de seguridad cuando anda en auto, explíquele la razón de por qué debe hacerlo.

Los cinturones de seguridad por lo general salvan vidas y previenen serios daños en caso de accidentes. Si a los niños se les acostumbra desde pequeños a usar cinturón de seguridad, cuando sean jóvenes ya habrán desarrollado el hábito de abrochárselo y probablemente no se quejarán de tener que usarlo mientras crecen.

Amor: el ingrediente duradero

El amor es el ingrediente más importante en el éxito de cualquier familia. Si sus miembros se aman unos a otros, serán más tolerantes, se perdonarán mucho más, y estarán dispuestos a apoyar a los integrantes más débiles del clan.

El apóstol Pablo describe las características del verdadero amor, una preocupación generosa por el prójimo: “El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, más se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta” (1 Corintios 13:4-7).

El amor es especialmente importante dentro de la estructura familiar, porque nos orienta cuando no sabemos cómo tratar a un integrante de la familia. El amor significa aplicar disciplina cuando se hace necesario. Este tipo de amor exige de los padres valentía y autodisciplina, los mismos atributos que nos gustaría ver en nuestros hijos.

Los cambios sociales amenazan seriamente a la familia. Algunos se preguntan si la estructura familiar podrá sobrevivir. Muchas fuerzas culturales se hallan en constante funcionamiento, amenazando y socavando este pilar básico de la sociedad.

Usted puede hacer mucho para que su vida familiar tenga éxito e impedir que su familia se convierta en una más de las víctimas. Colabore para que su grupo más íntimo sea un refugio seguro, un puerto alejado de las tormentas de la vida en este mundo tan atribulado. Para que su vida familiar prospere, asegúrese de aplicar estos principios y muchos otros más que se encuentran en la Biblia.

La importancia de tener buenas amistades

Algunas personas prefieren estar solas, pero a la gran mayoría le gusta sentirse rodeada de gente. Las relaciones y el contacto personal son muy importantes para ellas y desean tener amistades y mantenerlas.

La amistad es parte del camino de vida de Dios. Su Palabra tiene mucho que decir acerca de este tema. De hecho, Dios enfatizó fuertemente su deseo de que mantengamos relaciones y amistades. Jesucristo, quien es uno en mente y Espíritu con el Padre, se casará con la Iglesia. Esto implica una relación de compañerismo extremadamente cercana. Las relaciones saludables, sólidas y estrechas constituyen uno de los grandes pilares del plan de Dios.



Las Escrituras se refieren a Abraham y a Moisés como a “amigos de Dios” (Éxodo 33:11; Santiago 2:23). Jesús tuvo amigos muy cercanos. Aunque los discípulos fueron sus amigos más íntimos, él

Las personas pueden ser mucho más efectivas, equilibradas y sabias, si desarrollan y mantienen amistades saludables

también cultivó amistades con otras personas, incluyendo a los recolectores de impuestos, motivo por el cual fue duramente criticado (Mateo 11:19). Uno de estos recaudadores, Mateo, se convirtió después en su discípulo (Mateo 9:9-13).

Estos ejemplos demuestran que no es inapropiado tener amigos que no sean cristianos. Juan, otro discípulo y gran amigo de Jesús, describió un peligro que debemos tener en mente: “No améis al mundo, ni las cosas que están en el mundo. Si alguno ama al mundo, el amor del Padre no está en él. Porque todo lo que hay en el mundo, los deseos de la carne, los deseos de los ojos, y la vanagloria de la vida, no proviene del Padre, sino del mundo. Y el mundo pasa, y sus deseos; pero el que hace la voluntad de Dios permanece para siempre” (1 Juan 2:15-17).

Tenemos que lograr un equilibrio adecuado. Debemos ayudar a las personas en el mundo —en la sociedad— pero no compartir su forma de vida.

De entre los discípulos, nuestro Salvador se sintió especialmente cercano

a Juan. Incluso, Jesús le pidió a este discípulo que cuidara a María, su madre, después de su muerte. Aunque Jesús tenía muchos amigos, parece haber tenido una afinidad especial con Juan.

Las epístolas de Juan giran en torno al amor como tema principal. Debido a que Dios es amor y el Hijo de Dios es semejante a su Padre (Hebreos 1:3), esto puede explicar por qué Jesús sentía un cariño especial por Juan. Siguiendo el ejemplo de Jesucristo, podemos ver que no es malo tener amigos cercanos, siempre y cuando esto no nos impida ayudar a otros y tener una relación positiva con ellos.

Las personas pueden ser mucho más efectivas, equilibradas y sabias si se esfuerzan en desarrollar y mantener amistades sanas. La Palabra de Dios apoya este enfoque. El libro de Proverbios está lleno de dichos muy sabios relacionados con la amistad. Proverbios se enfoca en la importancia de tener amistades basadas en las premisas correctas. Por ejemplo, Proverbios 19:4-6 nos dice: “Las riquezas traen muchos amigos; mas el pobre es apartado de su amigo . . . Muchos buscan el favor del generoso, y cada uno es amigo del hombre que da”.

Salomón observó que muchas personas se hacen amigas de alguien por motivos egoístas y por interés en lo que aquella persona puede aportarles. Sin embargo, un verdadero amigo es quien se sacrifica por su hermano, no quien sacrifica a su hermano para obtener algo. Un verdadero amigo será siempre amoroso, incluso en la adversidad (Proverbios 17:17).

Un amigo sincero está profundamente comprometido con la relación. Observe cómo describe Jesucristo este compromiso: “Nadie tiene mayor amor que este, que uno ponga su vida por sus amigos” (Juan 15:13). Jesús no solo dijo esto, sino que lo vivió en carne propia, y para nosotros es todo un desafío seguir este hermoso ejemplo.

Algunos piensan que ser amigo de alguien significa no estar nunca en desacuerdo. Sin embargo, en ocasiones un verdadero amigo necesita decirle a su hermano en qué está equivocado. “Fieles son las heridas del que ama; pero inoportunos los besos del que aborrece” (Proverbios 27:6).

Los amigos deben ayudarse y fortalecerse mutuamente, para crecer y mejorar (Proverbios 27:17). Las personas logran muchas más cosas si trabajan juntas. Dos son mejor que uno (Eclesiastés 4:9-12).

El camino de Dios no es un camino de independencia de los demás. Es un camino de *interdependencia*, de relaciones estrechas y de trabajo en conjunto, como lo haría un equipo bien entrenado, para lograr los objetivos que Dios establece. Todos necesitamos buscar, desarrollar y mantener amistades de manera activa, con perspectivas y motivos cristianos. Como resultado de ello, nos convertiremos en mejores personas.

Cómo lograr éxito en su trabajo y carrera profesional

En un mundo que ha evolucionado vertiginosamente en los últimos años, pareciera que pocas cosas han cambiado tan rápido como el empleo y la situación económica.

Hasta hace poco, era normal para una persona trabajar de manera independiente o aprender un oficio y trabajar para un empleador durante toda su vida laboral, o al menos gran parte de ella. La mayoría de las personas comenzaban y se jubilaban trabajando en una misma compañía. Sin embargo, ya no es así. Ese tipo de seguridad y lealtad, de empleador a empleado y viceversa, es cosa del pasado. Ahora es mucho más común que las personas trabajen para varios empleadores durante su vida, que aprendan muchas destrezas, y que tengan varios tipos de trabajo a lo largo su carrera profesional.



En un mundo cada vez más competitivo de fusiones comerciales, adquisiciones y bancarrotas, la antigüedad y la experiencia ya no son necesariamente garantías de seguridad laboral. La gente puede perder su empleo por reducciones o despidos, sin previo aviso o después de uno muy abrupto. En muchos países desarrollados han sido eliminadas categorías completas de trabajo, para ser

En un mundo que está tan lejos de la vida y época bíblica, ¿ofrecen las Escrituras alguna guía sobre como tener éxito en nuestro trabajo y carrera profesional?

reemplazadas por computadores y procesos de automatización, o exportadas a naciones más pobres, donde los trabajadores realizan la misma tarea por una fracción del costo.

En un mundo que está tan lejos de la vida y época bíblica, ¿ofrecen las Escrituras alguna guía sobre como tener éxito en nuestro trabajo y carrera profesional?

Versatilidad en un mundo cambiante

Obviamente, la clave para la supervivencia económica es la versatilidad.

Este cambio tan notable hacia la especialización es un fenómeno exclusivo de las últimas generaciones y ha sido motivado principalmente por los avances tecnológicos. Estos avances alteran constantemente nuestro mundo, creando nuevos negocios y oportunidades laborales prácticamente de la noche a la mañana, y en ese proceso dejan rápidamente obsoletos a otros.

Pero en términos de versatilidad, sí podríamos comparar nuestro mundo con el mundo bíblico de hace 2.000 años. En esa época, las personas en su mayoría tenían sus propios trabajos y debían aprender muchas habilidades por necesidad. No era una sociedad desechable, en la que si un artículo se rompía, simplemente se iba a la tienda y se compraba uno nuevo. Las personas elaboraban la mayoría de sus cosas y las reparaban cuando era necesario. A causa de la necesidad, debían aprender muchas destrezas para proveerse a sí mismas y a sus familias.

De igual forma, hoy en día la gente se ve obligada a aprender muchas habilidades laborales, por las necesidades que surgen en este mundo rápido y cambiante. Aquellos que no aprenden, no crecen ni cambian con el tiempo, pueden quedarse rezagados, teniendo que valerse por sí mismos.

Principios siempre vigentes para tener éxito

Aunque vivimos en un mundo de cambio constante, hay cosas que no cambian ni en un millón de años. Nuestro mundo dista mucho del que se describe en la Biblia, pero aun así, en sus páginas se pueden encontrar principios que se pueden aplicar perfectamente hoy como en la época en la que fueron escritos.

El libro de Proverbios es especialmente útil, no solo porque nos ofrece guías sobre cómo tener éxito en el trabajo, sino también sobre cómo triunfar en todas las áreas de la vida. Observe cómo expresa el rey Salomón el propósito del libro de Proverbios en los primeros versículos:

“Los proverbios de Salomón, hijo de David, rey de Israel. Para entender sabiduría y doctrina, para conocer razones prudentes, para recibir el consejo de prudencia, justicia, juicio y equidad; para dar sagacidad a los simples, y a los jóvenes inteligencia y cordura. Oír el sabio, y aumentará el saber, y el entendido adquirirá consejo” (Proverbios 1:1-5).

En palabras simples, el libro de Proverbios nos enseña sabiduría. Registra cientos de observaciones acerca de todos los aspectos de la vida y las relaciones interpersonales, además de ofrecer muchos consejos que han superado la prueba del tiempo.

Examinemos algunos de los consejos que presenta para ayudarnos a tener éxito en el trabajo y en el desarrollo profesional.

Una diminuta maestra proveniente de la naturaleza

Salomón fue un hombre de muchos talentos. No solo fue escritor, maestro y un dotado compositor, sino también un estudiante de la naturaleza que registró

sus observaciones acerca del mundo natural que lo rodeaba (1 Reyes 4:30-34). Uno de los primeros principios que él registró para tener éxito en el trabajo y en todas las áreas de la vida, surgió al observar a una de las criaturas más pequeñas creadas por Dios: la hormiga.

“Ve a la hormiga, oh perezoso, mira sus caminos, y sé sabio”, aconseja Salomón. “La cual no teniendo capitán, ni gobernador, ni señor, prepara en el verano su comida, y recoge en el tiempo de la siega su mantenimiento. Perezoso, ¿hasta cuándo has de dormir? ¿Cuándo te levantarás de tu sueño? Un poco de sueño, un poco de dormir, y cruzar por un poco las manos para reposo; así vendrá tu necesidad como caminante, y tu pobreza como hombre armado” (Proverbios 6:6-11).

Salomón nos dice que podemos aprender mucho acerca de cómo lograr éxito en la vida tomando como ejemplo a la minúscula hormiga. Primero, ésta no necesita a nadie que le diga lo que tiene que hacer, sino que, por el contrario, sabe de antemano cuáles son sus deberes y los cumple a cabalidad.

Cualquier supervisor reconoce el valor de un empleado con ese mismo enfoque: alguien que aprende su trabajo, lo hace, y no requiere que nadie le recuerde sus obligaciones. Quienes necesitan que se les repita constantemente sus deberes rara vez tienen éxito, porque no solo absorben el tiempo y la energía de sus jefes, sino que demuestran poca o ninguna iniciativa o potencial de avance.

De acuerdo a las observaciones de Salomón, la hormiga instintivamente reconoce la necesidad de prepararse para el futuro. Cuando detecta la oportunidad de reunir comida, con voluntad y diligencia trabaja duro y se abastece de provisiones para los tiempos de escasez que puedan presentarse más adelante.

Al igual que la hormiga, deberíamos reconocer la necesidad de prepararnos para el futuro. Cuando las situaciones son buenas hay que aprovecharlas al máximo, sabiendo que no durarán toda la vida. Cuando las oportunidades se presentan, debemos tener la capacidad de reconocerlas y actuar mientras las circunstancias lo permitan, de lo contrario, pueden desaparecer para siempre.

El mérito del trabajo duro

Una de las lecciones de la meditación de Salomón sobre el comportamiento de la hormiga es inconfundible: para tener éxito, hay que trabajar duro. La hormiga parece saber instintivamente que debe trabajar tenazmente para sobrevivir. Muchas personas ni siquiera han llegado a tal conclusión.

Nadie quiere contratar (o mantener) a una persona perezosa, pasiva, no confiable y que siempre está buscando excusas o formas de eludir el trabajo. Este tipo de personas por lo general son solo un problema. Salomón señala que estas personas terminan sufriendo pobreza y escasez.

Curiosamente, los comentarios de Salomón implican que estas consecuencias afectan a la persona perezosa inesperadamente, como un bandido o ladrón que irrumpe súbitamente y sin aviso. Aparentemente, al menos algunas de

estas personas carecen hasta de la capacidad para darse cuenta de las inevitables consecuencias de su propia desidia. Tal vez usted haya visto empleados con este problema, que andan felices por la vida, despreocupados de las deficiencias de su comportamiento hasta que son despedidos. Salomón incluso comenta que algunas personas son tan inconscientes de su ineficiencia, que parecen no darse cuenta de la realidad (Proverbios 26:16).

Salomón agrega que debemos aprender de los ejemplos de comportamiento que nos rodean. Deberíamos reconocer la causa y su efecto, y aprender lo que



nos lleva al éxito y lo que nos lleva a la pobreza. Él nos dice: “Pasé junto al campo del hombre perezoso, y junto a la viña del hombre falto de entendimiento; y he aquí que por toda ella habían crecido los espinos, ortigas habían ya cubierto su faz, y su cerca de piedra estaba ya destruida. Miré, y lo puse en mi corazón; lo vi, y tomé consejo. Un poco de sueño, cabeceando otro poco, poniendo mano sobre mano otro poco

Quienes se muestran entusiastas y motivados en su trabajo son los que lógicamente reciben promociones y mayores responsabilidades.

para dormir; así vendrá como caminante tu necesidad, y tu pobreza como hombre armado” (Proverbios 24:30-34).

El libro de Proverbios reiteradamente nos dice que cuando se trata del éxito, no hay nada que reemplace el trabajo diligente. “Todo esfuerzo tiene su recompensa, pero quedarse solo en palabras lleva a la pobreza” (Proverbios 14:23, NVI)

El hablar por hablar, como Salomón señalara, no produce nada. Las buenas intenciones son nada más que eso, buenas intenciones. “El alma del perezoso desea, y nada alcanza; mas el alma de los diligentes será prosperada” (Proverbios 13:4). Las buenas intenciones sin acciones son infértiles.

Salomón observó que aquellos que no quieren trabajar siempre inventan excusas creativas. “Dice el perezoso: ‘El león está fuera; seré muerto en la calle’” (Proverbios 22:13). Las excusas no sirven para hacer que el trabajo se lleve a cabo.

La diligencia da frutos

El trabajar duro es un rasgo al que la Biblia a menudo se refiere como “diligencia”. A esto le podríamos llamar de muchas formas: iniciativa, motivación,

entusiasmo, ímpetu, visión de futuro. Curiosamente, esta palabra en el hebreo original se interpreta en varios versículos como “listo” o “perspicaz”. Hoy día decimos que alguien es *listo* si creemos que es inteligente, productivo y eficiente, en otras palabras, *diligente*.

La diligencia y el trabajo duro son antónimos de la flojera. Los *frutos* de la diligencia y el trabajo riguroso también son contrarios a los de la pereza. ¿Qué nos dice Salomón acerca de la recompensa de la diligencia, de la iniciativa, del ímpetu y la visión de futuro?

“El de manos diligentes gobernará; pero el perezoso será subyugado”, escribe (Proverbios 12:24, NVI). Quienes son entusiastas y motivados en su trabajo son los que naturalmente obtendrán las promociones y recibirán mayores responsabilidades. Si usted quiere ser considerado para oportunidades de ascenso, cultive y desarrolle estas características. Haga lo mejor que pueda en su actual puesto de trabajo para demostrar que puede hacerse cargo de responsabilidades adicionales y lo más seguro es que lo promuevan.

Nadie que tenga un enfoque pasivo y desinteresado en el trabajo debería esperar que le den responsabilidades adicionales o le aumenten el sueldo. “La mano negligente empobrece; mas la mano de los diligentes enriquece”, dice Salomón (Proverbios 10:4). Los resultados de los hábitos de trabajo que Salomón observó hace 3.000 años aún siguen vigentes.

“Todo lo que te viniere a la mano para hacer, hazlo según tus fuerzas” aconseja Salomón en otro libro bíblico (Eclesiastés 9:10).

Este es un consejo sumamente sabio. Si damos lo mejor de nosotros en las oportunidades que se nos presentan, más ocasiones aparecerán en nuestro camino. Como rey de Israel, Salomón se dio cuenta de lo diligentes y emprendedores que pueden ser los empleados cuando se lo proponen: “¿Has visto hombre solícito en su trabajo? Delante de los reyes estará; no estará delante de los de baja condición” (Proverbios 22:29).

La preparación antes del placer

Para las personas jóvenes en particular, Salomón ofrece un consejo que se hace entendible cuando aplicamos su principio fundamental a nuestra realidad y época. “Prepara tus faenas de cultivo y ten listos tus campos para la siembra; después de eso, construye tu casa”, escribió (Proverbios 24:27, NVI). ¿Qué tiene que ver con nosotros este sabio consejo?

Salomón estaba resumiendo un principio crucial para tener éxito. En las sociedades de su época, basadas en la agricultura, las personas vivían, y algunas veces morían, de acuerdo a las condiciones de productividad y preparación de los campos. Si sus tierras producían poca o ninguna cosecha, el individuo o su familia estaban en grandes problemas. Por esta razón, su máxima prioridad era mantener los campos en buenas condiciones, de manera que todos pudieran comer.

Salomón aconseja a los jóvenes que tengan “sus campos listos”. En otras palabras, que sigan los pasos necesarios para poner comida en su mesa. “Después, construyan su casa”. Salomón aquí resume nuestras prioridades básicas en la vida: *primero el trabajo, después el placer*.

El equivalente moderno sería asegurarse de estar bien preparado para mantenerse económicamente antes de empezar a disfrutar de una buena vida. Trabaje duro cuando comience una carrera y obtenga y mantenga empleos bien remunerados. Una vez que sus campos (o su equivalente económico) estén listos, después que usted haya desarrollado las habilidades para proveer para usted y los suyos, puede darse el tiempo para construir su casa y pensar en tener un hogar y una familia.

En nuestro tiempo, el equivalente a esa preparación para ganarse la vida radica en tener una educación apropiada. En promedio, los estadounidenses con un título universitario ganan el doble de quienes solo han egresado de la escuela secundaria. Y quienes tienen títulos de postgrado ganan aún más.

La educación es la mejor inversión que uno puede hacer para tener estabilidad financiera y poder adquisitivo. A medida que la tecnología transforma nuestro mundo, la educación probablemente se hará más importante con cada año que pase. Al mismo tiempo, el avance constante de la tecnología significa que la educación superior —el desarrollo y adquisición de más habilidades— es también crucial.

Estabilidad y fuerza mediante la autodisciplina

Salomón nos dice que este tipo de autodisciplina es indispensable para nuestro éxito. “Como ciudad derribada y sin muro, es el hombre cuyo espíritu no tiene rienda” (Proverbios 25:28).

La autodisciplina es crucial para obtener y mantener el control sobre nuestras vidas. Salomón comparó a una persona sin autodisciplina con una ciudad sin muros. En su época, una ciudad sin murallas estaba indefensa ante los invasores, incapaz de controlar su propio destino. Se hallaba completamente vulnerable ante sus enemigos; si era atacada, tenía la opción de rendirse, pagar tributo de protección, o pelear y sufrir las consecuencias, por lo general muy sangrientas. Ninguna de estas opciones era algo fácil.

De la misma forma, una persona sin autodisciplina es incapaz de controlar su propio destino. Sin autodisciplina no puede establecer y mantener un rumbo que la guíe a la seguridad y a la estabilidad. Si se deja llevar por sus propios impulsos, ella misma será su más grande obstáculo al éxito, tropezando una y otra vez.

La perspectiva de otro escritor bíblico

Salomón no fue el único escritor bíblico que ofreció consejos sabios para tener éxito profesional. El apóstol Pablo entrega un enfoque que puede ayudarnos en el trabajo sin importar la circunstancia en la que nos encontremos. Él describe la perspectiva que un cristiano, y por lo tanto cualquiera de nosotros, debiera tener frente a su empleo y a su empleador.

“Siervos, obedeced en todo a vuestros amos terrenales, no sirviendo al ojo, como los que quieren agradar a los hombres, sino con corazón sincero, temiendo a Dios. Y todo lo que hagáis, hacedlo de corazón, como para el Señor y no para los hombres” (Colosenses 3:22-23; compare este pasaje con Efesios 6:5-8).

La instrucción de Pablo es simple: debemos realizar nuestro trabajo como si estuviésemos trabajando para Jesucristo. Dios nos observa aunque la persona que nos emplea no lo haga, por lo tanto, siempre debemos dar lo mejor de nosotros y esforzarnos por complacerlo y honrarlo. Hacerlo de otra manera es deshonrarlo y desobedecer a Dios; en otras palabras, si aceptamos lo que nuestro empleador nos paga pero no producimos la cantidad y calidad de trabajo que hemos acordado con él, estamos cometiendo fraude.

¿Es usted un siervo rentable?

Tal vez no haya otro enfoque bíblico sobre como tener éxito en el trabajo y en nuestra carrera mejor expresado que aquel que resumió Jesucristo. Él reconoció la diferencia entre un sirviente (equivalente a un empleado actual) que es rentable para su empleador y el que no lo es.

“¿Acaso da gracias [el amo] al siervo porque hizo lo que se le había mandado? Pienso que no. Así también vosotros, cuando hayáis hecho todo lo que os ha sido ordenado, decid: ‘Siervos inútiles somos, pues lo que debíamos hacer, hicimos’” (Lucas 17:9-10).

Un siervo inútil, dijo Jesús, hace solo lo que se le ordena. Cumple con sus responsabilidades, pero mínimamente. Este tipo de siervo, según Jesucristo, *no es productivo*.

Jesús no describió lo que hace rentable a un siervo. No fue necesario, pues lo dejó bastante claro: un siervo rentable debe ir más allá de su deber. Debe hacer más de lo que su maestro —su empleador— espera.

En tiempos de incertidumbre económica e inestabilidad financiera, tal vez no haya mejor camino para asegurar nuestra seguridad y crecimiento laboral que seguir la advertencia de Pablo: trabajar para nuestro empleador como si estuviéramos trabajando para Jesucristo. Al hacerlo así, estaremos cumpliendo con la descripción de lo que debemos hacer para ser verdaderamente siervos rentables.

Seguridad financiera y tranquilidad mental

Según una popular revista de la farándula, algunas celebridades de Hollywood, cada una de las cuales gana más de 35 millones de dólares anuales, están profundamente endeudadas. De igual forma, otro artículo en un periódico reveló que cierto músico muy famoso se vio obligado a reorganizar drásticamente sus finanzas, ya que sus gastos personales aumentaron un promedio de 400.000 dólares *semanales*.

Al mismo tiempo, muchas naciones están sumidas en serios problemas económicos y arrastran descomunales déficits a pesar de su productividad a nivel industrial, comercial y agrícola, y de su avance en el área de conocimientos tecnológicos.

Siguiendo estos mismos patrones, las bancarrotas personales continúan en aumento y muchas familias deben tanto dinero, que tienen muy pocas esperanzas de salir de sus deudas.

Es irónico que nuestro mundo materialista, el que valora la adquisición de riquezas sobre casi todo lo demás, esté tan seriamente agobiado precisamente por culpa de ellas. No es difícil darse cuenta de que hay algo fundamentalmente erróneo y desequilibrado en todo esto. En vez de ser una bendición y una fuente de estabilidad y seguridad, el dinero se ha vuelto una maldición que a menudo produce gran estrés y ansiedad, ya que las personas no han aprendido a usarlo correctamente.

El enfoque del hombre en el materialismo

Vivimos en un mundo que no busca el conocimiento de su Creador, ni tampoco sus consejos financieros. Pocas personas saben que la Biblia contiene una increíble cantidad de información acerca de cómo acumular riquezas y manejarlas. Dios quiere que seamos prósperos y felices (3 Juan 2), y él ofrece la guía para hacer esto posible.

En su mayoría, las personas sienten que pueden manejar solas sus asuntos personales, incluyendo las decisiones e inversiones monetarias. No se dan cuenta de que al hacerlo están cometiendo un craso error, alejándose involuntariamente del favor de Dios y su guía, los cuales podrían llevarlos al éxito económico que tanto buscan.

Por ejemplo, y contrariamente a la inclinación humana, Dios nos dice que no le demos gran prioridad a la acumulación de riquezas y bienes materiales. Él nos dice en cambio que a pesar de nuestras necesidades físicas, los valores y objetivos espirituales son más importantes y duraderos y que debemos buscar

primeramente su Reino antes que las cosas de este mundo. Dios nos promete que si hacemos esto, él satisfará las necesidades físicas que todos tenemos (Mateo 6:19-34).

Sin embargo, debido a que las personas tienen una inclinación natural a adquirir lo más posible para sí mismas, muchas consideran que el enfoque de Dios es difícil de aceptar y poner en práctica. Pero si queremos lograr una verdadera estabilidad y seguridad económica —y paz mental— debemos reconocer la importancia de poner a Dios primero. Después de todo, él es la fuente principal de nuestras bendiciones. La codicia, junto a la falta de disciplina y autocontrol, es la causa principal de gran parte de los problemas económicos personales y nacionales (1 Timoteo 6:10).



La Palabra de Dios advierte firmemente en contra de la codicia. El décimo mandamiento de Dios (Éxodo 20:17) prohíbe codiciar — el desear con intensidad o de manera obsesiva lo que normalmente no podríamos obtener ni costear legítimamente.

El profeta Jeremías acusó al reino de Judá por la codicia de sus ciudadanos

En vez de ser una bendición y una fuente de estabilidad y seguridad, el dinero se ha vuelto una maldición que a menudo produce gran estrés y ansiedad, ya que las personas no han aprendido a usarlo correctamente.

(Jeremías 22:17). Jesucristo advirtió de sus peligros (Lucas 12:15-34). Hebreos 13:5 nos dice: “Sean vuestras costumbres sin avaricia, contentos con lo que tenéis ahora”. Demasiadas son las personas que no logran reconocer los riesgos de ceder a sus deseos y antojos, especialmente cuando éstos están fuera de su alcance.

La fuente de toda riqueza

Muchos han olvidado (o nunca han considerado) que es Dios quien nos da el poder para obtener riquezas. A pesar de que el esfuerzo diligente es una parte necesaria para el éxito de cualquier persona, Dios nos recuerda que cuando decimos en nuestros corazones: “Mi poder y la fuerza de mi mano me han traído esta riqueza”, debemos acordarnos del “Eterno tu Dios, porque él te da el poder para hacer las riquezas, a fin de confirmar su pacto que juró a tus padres, como en este día” (Deuteronomio 8:17-18).

Como nos dice 1 Crónicas 29:11-12: “Tuya es, oh Eterno, la magnificencia

y el poder, la gloria, la victoria y el honor; porque todas las cosas que están en los cielos y en la tierra son tuyas . . . Las riquezas y la gloria proceden de ti, y tú dominas sobre todo; en tu mano está la fuerza y el poder, y en tu mano el hacer grande y el dar poder a todos”.

Salmos 24:1 añade: “Del Eterno es la tierra y su plenitud; el mundo, y los que en él habitan”.

Estos versículos nos dan una perspectiva divina sumamente importante, que debemos tomar en cuenta. Dios es quien nos da la vida y nuestras capacidades, y quien ha creado las materias primas de la Tierra, de las cuales se derivan los bienes de consumo y las riquezas.

Reconocer a Dios por sus bendiciones

Como Dios es el creador, el dador de vida y sustentador de cada ser viviente, es lógico que él tenga la prerrogativa de solicitar algo a cambio a quienes viven como inquilinos en su propiedad. Miles de años atrás, él instituyó el principio económico del diezmo (el dar 10% de nuestras ganancias a sus representantes) como una forma de reconocerlo a él como la fuente de nuestras bendiciones. El diezmar también nos da los medios para permitir que su verdad sea com-

Una fuente *siempre vigente* de asesoría financiera

El libro de Proverbios es una de las mejores fuentes de asesoría y guía financiera, y sus consejos nunca pasan de moda.

Y aunque debemos leer cuidadosamente todo este libro para descubrir sus abundantes gemas de sabiduría, a continuación presentamos algunos de sus tesoros en cuanto a las finanzas y la riqueza.

Proverbios 6:1-5: No se exponga a una situación en la que deba hacerse responsable por las obligaciones financieras de otros (vea también 11:15).

6:6-11: No sea perezoso. Trabaje mientras pueda y ahorre para el futuro. No despilfarrar ni invente excusas (vea también 10:4-5; 13:4; 18:9; 20:4; 22:13; 24:30-34; 26:13-16).

8:18: Dios no desea que seamos pobres.

11:1: Dios aborrece la deshonestidad y se complace en la honradez (vea también 13:11; 20:10, 23).

11:4: Las riquezas no sirven de nada en

tiempos de desastre, pero la justicia libra de la muerte (vea también el v. 28).

11:14: El buscar consejo de varias fuentes otorga seguridad (vea también 13:18; 15:22).

11:24-26: Dios bendice al generoso (vea también 25:21-22).

12:11: Haga del trabajo una prioridad más importante que la diversión (vea también 28:19).

15:16-17: Es mejor sentirse contento con poco y tener temor de Dios y el amor de una familia, que tener prosperidad en medio de odio, injusticia y falta de armonía (vea también 16:8; 17:1; 19:1; 28:6).

15:27: No sea codicioso ni se incline por el soborno.

16:16: Obtener sabiduría y entendimiento divino es más importante que conseguir riquezas.

18:10-11: Es mejor confiar en el poder de Dios que en el dinero y las riquezas materiales.

19:17: Dios recompensará y bendecirá a quienes muestren consideración por los pobres

partida con otros.

Las Escrituras nos muestran que los patriarcas del antiguo testamento, como Abraham y Jacob, diezmaban (Génesis 14:18-20; 28:22). Dios le ordenó a toda la nación de Israel que diezmara (Levítico 27:30). Jesucristo abogó por el diezmo (Mateo 23:23; Lucas 11:42).

La gente que piensa que el diezmar es una confabulación de hechura humana para obtener riquezas, no alcanza a ver que esta práctica económica fue ordenada por Dios, no por el hombre, para un gran propósito espiritual. Estas personas tampoco alcanzan a ver que el estar dispuestos a reconocer y obedecer a Dios en esta materia es un paso importante para alcanzar la felicidad personal y el éxito económico.

Dios promete bendiciones materiales a aquellos que lo obedecen y lo honran con sus riquezas (Proverbios 3:1, 9-10). A través del profeta Malaquías, Dios nos advierte que retener su diezmo es igual que robarle, pero dice que bendecirá a aquellos que diezman (Malaquías 3:7-12).

Dios nos da “toda buena dádiva y todo don perfecto” (Santiago 1:17). El devolverle un décimo a él, junto con las ofrendas que expresan nuestra gratitud, es una obligación financiera primordial. Poner a Dios primero en la planifica-

(vea también 28:27; 29:7).

20:17: El engaño no da buenos resultados.

21:5: La diligencia conduce a la prosperidad, la flojera a la pobreza.

21:6: La obtención de riquezas mediante la mentira conduce a la destrucción.

21:17: El amor por el placer y los excesos disipa los bienes e impide que uno acumule recursos financieros apropiados (vea también v. 20).

22:1: Tener una buena reputación y estima es más importante que tener dinero.

22:4: Las riquezas y el honor son el resultado de la humildad y el temor a Dios

22:7: Quienes se endeudan, otorgan a otros poder sobre ellos, una advertencia que debemos tomar en cuenta seriamente, especialmente cuando se trata de adquirir a plazo artículos caros y usar tarjetas de crédito.

23:4-5: Por el bien de su familia y su bienestar físico y espiritual, no se enfoque demasiado en su trabajo, al punto de descuidar otras importantes prioridades en su vida.

27:23-27: Como la prosperidad no siempre

dura, sea diligente con la administración de sus bienes y finanzas para que pueda distribuir sabiamente lo que tiene y cubrir las necesidades de su familia. Estos versículos contienen principios de presupuesto y planificación financiera (vea también el v. 12).

28:8: Si la riqueza se obtiene mediante la extorsión y exorbitantes tasas de interés, finalmente será entregada a quienes se compadecen de los pobres.

28:20, 22: No codicie las riquezas (aunque no lo especifica claramente, este versículo advierte en contra de las loterías y otras formas de apuesta, además de otras actividades cuestionables e ilegales. Quienes sean sorprendidos en tales actos sufrirán castigo y pobreza).

28:24: Pague sus deudas, especialmente las que tienen que ver con sus padres.

30:8-9: Deseo y busque objetivos económicos equilibrados y apropiados. Evite los extremos, para que nunca se olvide de Dios debido a las riquezas que ha obtenido, ni para que sea tentado a robar por hallarse en una calamitosa pobreza.

ción de sus finanzas demuestra que usted tiene sus prioridades en orden y está dispuesto a seguir la instrucción de Dios. El primer décimo de nuestras ganancias es sagrado y le pertenece a Dios (Levítico 27:30) y debe ser separado para *sus* propósitos y *sus* deseos en vez de los nuestros.

¿Cuál es nuestra prioridad principal?

Eclesiastés 2:1-11 muestra la futilidad de buscar los placeres mundanos, las riquezas y el materialismo. Al final, tales búsquedas son vanas: “El que ama el dinero, no se saciará de dinero; y el que ama el mucho tener, no sacará fruto” (Eclesiastés 5:10).

Esto ilustra nuevamente la importancia de poner primero las cosas de Dios y su Reino, porque solamente ello puede brindarnos satisfacción y realización duraderas.

Jesucristo nos dice que no podemos enfocarnos exitosamente y poner el énfasis correcto en Dios y en las riquezas al mismo tiempo (Mateo 6:24). Por lo tanto, la decisión de cuál de los dos escogemos es de gran importancia.

Para ayudarnos a considerar y evaluar estas alternativas, Jesús contrastó el valor de cada una de ellas. Él dijo que los tesoros mundanos son fácilmente destruidos o robados, mientras que las riquezas del cielo son invulnerables a la pérdida o al robo, y por lo tanto, más permanentes y sustanciales (vv. 19-20).

Enseguida, él continúa este tema mostrando que la preocupación excesiva por las cosas de este mundo y el engaño de las riquezas pueden sofocar la influencia de la Palabra de Dios e impedir el crecimiento y la madurez espiritual (Mateo 13:22).

En Mateo 19:16-26 y Lucas 12:13-34, él nos da aún más ejemplos sobre la gran importancia y el valor de poner nuestros corazones en las prioridades espirituales en vez de las preocupaciones materiales y mundanas.

Las responsabilidades hacia los demás

La Palabra de Dios ofrece muchos otros principios y verdades económicas que debemos estudiar y poner en práctica para obtener sabiduría y dirección según la mente de Dios.

Un consejo muy sabio es el de pagar nuestros impuestos. Romanos 13:1-7 nos enseña que debemos cumplir con los requerimientos tributarios del gobierno. Algunos piensan equivocadamente que están exentos de la autoridad gubernamental y que no tienen obligaciones hacia ella, pero esto no es lo que la Biblia enseña (excepto en aquellos casos en que las leyes de Dios estén en conflicto con las del hombre; vea Hechos 5:29).

El no pago de impuestos puede acarrear costosas multas, ya que va en contra del derecho común y las leyes de la nación. Jesús mismo nos dijo que debemos pagar nuestros impuestos, pero que al mismo tiempo no debemos ser negligentes con lo que le debemos a Dios (Mateo 22:17-21). Debemos pagar

tanto lo que le pertenece a Dios como aquello que exige el gobierno.

El apóstol Pablo nos enseña que debemos estar dispuestos a ser generosos y contribuir a aliviar las necesidades de otras personas (2 Corintios 9:6-15). Él expande este concepto explicando que debemos trabajar para tener “qué compartir con el que padece necesidad” (Efesios 4:28).

La clave para estar contentos

Las palabras de Pablo destacan un concepto poco común respecto al propósito de la riqueza. La mayoría de las personas considera que el trabajo y el dinero son solo medios necesarios para satisfacer sus necesidades y deseos personales, los que con frecuencia pueden estar encauzados egoístamente. Pero una actitud cristiana aplica el espíritu de la ley de amor de Dios, la que se preocupa del bienestar de otros además del propio. Debemos tener esto en mente cuando contemplemos cómo usar el dinero y otras riquezas materiales.

Al examinar el ejemplo y las palabras de Pablo, vemos que durante los diferentes periodos de su vida él aprendió a estar contento con lo que tenía (Filipenses 4:11). A veces, ello era prácticamente nada.



Debemos aprender a enfocarnos en nuestras necesidades genuinas y no en aquellas cosas frívolas que los publicistas nos han convencido que necesitamos.

Dios nos dice que “gran ganancia es la piedad acompañada de contentamiento; porque nada hemos traído a este mundo, y sin duda nada podremos sacar. Así que, teniendo sustento y abrigo, estemos contentos con esto” (1 Timoteo 6:6-8).

El querer cada vez más puede ser muy peligroso espiritualmente. Pablo reconoció esto: “Porque los que quieren enriquecerse caen en tentación y lazo, y en muchas codicias necias y dañinas, que hundan a los hombres en destrucción y perdición; porque raíz de todos los males es el amor al dinero, el cual codiciando algunos, se extraviaron de la fe, y fueron traspasados de muchos dolores. Mas tú, oh hombre de Dios, huye de estas cosas, y sigue la justicia, la piedad, la fe, el amor, la paciencia, la mansedumbre” (vv. 9-11).

La constante presión para comprar y satisfacer cada uno de nuestros antojos hace muy difícil que adoptemos tal enfoque y que estemos contentos. Pero mientras más contentos estemos con lo que tenemos, mejor nos sentiremos.

Debemos aprender a enfocarnos en nuestras necesidades genuinas y no en aquellas cosas que los frívolos publicistas nos han convencido que necesitamos.

Ser responsable de uno mismo

Pablo alentó a los cristianos a trabajar duro, a preocuparse de sí mismos y a ser autosuficientes (1 Tesalonicenses 4:11-12). Él mismo nos dio un ejemplo de cómo llevar nuestra propia carga y no aprovecharnos de otros (2 Tesalonicenses 3:7-13).

En este mismo sentido, él enseñó que las familias deben preocuparse de su propio grupo familiar y de sus parientes de edad avanzada (1 Timoteo 5:8), y que deben también compartir sus bendiciones materiales con aquellos menos afortunados (1 Timoteo 6:17-19).

Debido a que Dios juzgará a cada uno de nosotros por lo que hacemos en esta vida (2 Timoteo 4:1; 1 Pedro 4:17), debemos poner nuestros corazones en la instrucción de Dios y en hacer el bien cada vez que podamos. Ninguno de nosotros sabe lo que traerá el mañana, por lo que debemos aprender a aplicar ahora mismo estos principios y enseñanzas (Santiago 4:13-17; 5:1-5).

Reflexiones finales

Como hemos visto, el dinero puede ser usado para propósitos tanto buenos como malos. El desafío es aprender a darle prioridad a lo esencial y a poner en práctica los principios económicos que complacen a Dios.

A pesar de que es sabio establecer cuentas de ahorros personales como un fondo de protección frente a los imprevistos del futuro (los expertos sugieren ahorrar el equivalente a seis meses de sueldo antes de invertir en nuevos proyectos), no debemos volvernos tan codiciosos y ególatras que lleguemos a perder de vista nuestras responsabilidades financieras hacia Dios y los más necesitados.

Además, nunca debemos olvidar que es mucho más fácil adquirir deudas que salir de ellas. El estar endeudados, especialmente por bienes comprados con una alta tasa de interés y que se devalúan, nos hace más vulnerables cuando vienen los momentos difíciles. Pagar al contado, lo más que podamos, es una forma mucho más sabia y segura de vivir.

¿Y qué se puede decir sobre comprar una casa? En contraste con la mayoría de las formas de endeudamiento, comprar una casa es generalmente una buena inversión, por su tendencia a mantener e incluso incrementar su valor, y por los beneficios de deducción de impuestos (en algunos países). No obstante, es un gran compromiso y algo que cada grupo familiar debe evaluar cuidadosamente en base a sus circunstancias individuales.

Este análisis de la instrucción sobre finanzas contenida en la Biblia le ayudará a adquirir el conocimiento y equilibrio necesarios para manejar sus ingresos, de manera tal que pueda honrar a Dios además de beneficiarse a sí mismo y a la humanidad.

Claves para una vida larga y saludable

Los avances logrados por la civilización occidental moderna en el área de la salud son simplemente espectaculares. En 1870, la expectativa de vida del ser humano era de 40 años, y hoy día alcanza a los 80. En las naciones occidentales, la persona promedio puede aspirar a vivir casi el doble de lo que hubiese vivido hace 130 años.

Podemos darle el crédito a los sofisticados tratamientos médicos que han hecho mucho por extender la vida y mejorar la salud. Las cirugías a menudo otorgan a los enfermos una nueva oportunidad, corrigiendo condiciones que amenazan la vida o mejorando dramáticamente su calidad. En algunos casos es posible reemplazar ciertas partes del cuerpo, y constantemente aparecen nuevos medicamentos que por lo general ayudan a combatir las infecciones.

La mayor parte del presupuesto de salud en los distintos países del mundo se gasta en intentar curar enfermedades



Hay evidencia concreta de cuán efectivas son las prácticas básicas de salud para alargar y mejorar la calidad de vida.

que ya existen. Si queremos vivir vidas más saludables y más largas, debemos enfocarnos más en la prevención. De otra forma, la edad avanzada significará más tiempo para padecer enfermedades debido al deterioro general del sistema inmune a medida que envejecemos. Podemos contrarrestar este deterioro poniendo en práctica principios de salud fundamentales en aspectos tales como la dieta, el ejercicio y la forma de manejar nuestras preocupaciones.

Hay evidencia concreta de cuán efectivas son las prácticas básicas de salud para alargar y mejorar la calidad de vida. Nótese cómo los cambios de comportamiento han disminuido las fatalidades ocasionadas por las enfermedades cardíacas: “Un importante estudio que muestra que la tasa de mortalidad de las enfermedades cardíacas ha estado bajando desde 1963, también encontró que los cambios de estilo de vida con respecto a la dieta y al hábito de fumar —más que los nuevos tratamientos médicos— eran responsables de más de la mitad de tal baja” (*The Wellness Encyclopedia* [Enciclopedia de la buena salud], 1991, p. 1).

Examinaremos a continuación siete importantes principios de la salud. El ponerlos en práctica le ayudará a tener una vida más larga y saludable. Estos principios están respaldados por extensas investigaciones en el área de la salud y también por la Biblia. A medida que vayamos repasando estos principios, recuerde que Dios quiere que tengamos vidas productivas, saludables y útiles (Juan 10:10; 1 Timoteo 4:8).

Usted es lo que come

Comer es una de nuestras actividades más placenteras, y Dios quiso que así fuera. Su creación está repleta de una maravillosa variedad de alimentos sabrosos, nutritivos y saludables. Sin embargo, los mismos apetitos que pueden añadir placer a la vida pueden causar que nos enfermemos si son mal utilizados. Benjamín Franklin observó que nosotros “debemos comer para vivir, y no vivir para comer”. De todas las prácticas y hábitos de salud, la dieta es el área en la que más podemos ayudarnos a nosotros mismos.

A lo largo de la historia, los problemas dietéticos de la humanidad se han manifestado con frecuencia en una forma generalizada de malnutrición debido a la pobreza. En el mundo occidental moderno, sin embargo, estos problemas han sido reemplazados por el elevado consumo de comida chatarra como parte regular de nuestra dieta. Este es el resultado de salir a comer más seguido y de servir en el hogar comidas preparadas y envasadas comercialmente. En los Estados Unidos, “casi la mitad del presupuesto alimentario de una familia se gasta en comida que se come afuera; y 45% de las cenas que se consumen en el hogar no incluyen ni un solo elemento preparado en casa” (*The Economist*, [El economista], diciembre 20, 1997).

Siguiendo el ejemplo de los Estados Unidos, muchas otras naciones están engullendo este tipo de comida. El consumo de comidas preparadas nos da menor control de lo que comemos, y muchas de ellas están repletas de grasa y sal. Los hábitos alimenticios basados en estas comidas “pueden acarrear problemas al corazón, derrames cerebrales y cáncer, las así llamadas ‘enfermedades de la afluencia’ que acompañan la adopción del ‘estilo de vida occidental’, abundante en grasas y escaso en ejercicio” (*Newsweek*, junio 1, 1998).

Tales costumbres dietéticas también causan problemas de peso. “Las cifras oficiales más recientes del Centro Nacional de Estadísticas de Salud [de los Estados Unidos] muestran que más de la mitad de los estadounidenses sufren de sobrepeso . . . [y] la mayoría de los países está siguiendo su ejemplo. La tasa de obesidad en Gran Bretaña ha subido más del doble desde 1980” (*The Economist*, diciembre 20, 1997). Una encuesta realizada en Gran Bretaña “mostró que un tercio de las personas de entre 16 y 24 años sufrían de sobrepeso o eran obesos” (*The Independent* [El independiente], diciembre 15, 1998).

El sobrepeso contribuye de manera indiscutible a las enfermedades graves de salud. “Cierta estudio, que abarcó 16 años y que siguió los casos de 115.000

enfermeras, publicado en la edición del 15 de septiembre de 1995 de *The New England Journal of Medicine* (Revista médica de Nueva Inglaterra), concluyó que incluso una subida de peso moderada — de apenas 9 kilos— aumenta el riesgo de tener problemas al corazón y de sufrir muerte por paros cardíacos y cáncer en mujeres que de otra manera serían saludables (Dr. Steven Jonas y Linda Konner, “*Just the Weight You Are*” [Eres lo que pesas], 1997, p. 18).

Los hombres con sobrepeso también están en riesgo. “Los hombres con un 30% de sobrepeso tienen un riesgo 70% más alto de desarrollar enfermedades coronarias que aquellos que se mantienen en su nivel de peso recomendado” (*The Wellness Encyclopedia*, p. 23). Las personas con sobrepeso son mucho más propensas a sufrir de hipertensión (alta presión sanguínea).

La dieta y el cáncer

De acuerdo a la Sociedad del Cáncer de los Estados Unidos, cerca de un tercio de las 500.000 muertes anuales relacionadas con el cáncer en dicha nación se debe a factores dietéticos. Las dietas altas en grasa han sido vinculadas al aumento del cáncer de colon, recto, próstata, endometrio e incluso de pulmón. El consumo elevado de carnes rojas puede traer consigo la susceptibilidad al cáncer de colon. “Esta enfermedad es unas diez veces más común en las sociedades industrializadas consumidoras de carne, que entre aquellas de menos recursos y que dependen de plantas altas en fibra para su sustento” (Sherwin Nuland, “*How We Live*” [Cómo vivimos], 1997, p. 132).

El consumo de una dieta rica en frutas, vegetales, granos y legumbres, puede reducir el riesgo de cáncer. Todos estos alimentos son ricos en fibra y bajos en grasa. Además, contienen muchas vitaminas y minerales beneficiosos.

Hace algunos años, el Instituto Nacional del Cáncer (INC) de los Estados Unidos instituyó un “programa de cinco al día”. La idea era exhortar a todos a comer diariamente una combinación de al menos cinco porciones de frutas y verduras. El INC cree que si la gente hiciera este simple cambio en sus hábitos dietéticos, el número de nuevos casos de cáncer se reduciría dramáticamente.

La evidencia de los beneficios de comer una gran cantidad de frutas y verduras es abrumadora. “Los científicos discrepan acerca de muchas cosas, pero todos están de acuerdo en que el aumentar el consumo de frutas y vegetales puede ayudar a prevenir los problemas al corazón, el cáncer y otras enfermedades crónicas” (*University of California Berkeley Wellness Letter* [Boletín de la buena salud de la Universidad de Berkeley en California], febrero de 1995).

Una dieta sana no tiene que ser insípida. Tome nota de la siguiente descripción de una dieta sana y balanceada: “Las verduras, frutas, granos y legumbres son alimentos óptimos, ya que son típicamente bajos en grasas y ricos en carbohidratos complejos, fibra, vitaminas, y minerales. Pero las carnes, el pollo, el pescado y los productos lácteos también poseen muchos nutrientes. Algunos de estos alimentos son altos en grasa, por lo que deben ser consumidos en mode-

ración. Pero no hay razón para eliminarlos completamente de la dieta” (Sheldon Margen, “*The Wellness Encyclopedia of Food and Nutrition*” [Enciclopedia de la buena salud, alimentos y nutrición], 1992, p. 9).

Las costumbres dietéticas reflejadas en la Biblia tienen mucho en común con esta recomendación. “El alimento ordinario de la mayoría de los hebreos de los tiempos bíblicos, era pan, aceitunas, aceite, suero de manteca, y quesos de sus ganados, frutas y verduras de sus huertos y jardines, y carne en raras ocasiones” (Fred Wight, “Usos y costumbres de las tierras bíblicas”, capítulo 4, 1981).

The Bible Almanaque (Almanaque de la Biblia) hace una observación similar: “Los productos vegetales solían componer una gran parte de la dieta... Cuando se usaba la carne, por lo general se hacía con el propósito de servir a extranjeros o huéspedes honorables. El grano era una parte importante de la dieta . . . Las frutas y el pescado eran una parte favorita de la dieta” (Packer, Tenney y White, editores, 1980, p. 465).

La dieta de los tiempos bíblicos era probablemente un factor contribuyente a la longevidad. En los tiempos de David, parecía ser muy común que los adultos llegaran a los 70 años de edad (Salmo 90:10) y muchos vivían mucho más que eso. La expectativa de vida en la era moderna no llegó a los 70 años hasta 1955, aproximadamente.

La Biblia también entrega listas detalladas de qué animales, aves y peces son adecuados o inadecuados para el consumo humano (Levítico 11:1-30; Deuteronomio 14:3-20). Hay estudios que han vinculado varios problemas de salud al consumo de algunos alimentos prohibidos. Evitar el consumo de algunas criaturas en la lista mencionada es claramente una cuestión de sentido común. (Para aprender más, asegúrese de solicitar su copia gratuita de nuestro folleto *¿Es toda carne propia para alimento?*).

Ejercicio y salud

“El ejercicio físico trae algún provecho” (1 Timoteo 4:8, NVI). El apóstol Pablo escribió estas palabras hace casi 2.000 años. Su observación es consistentemente respaldada por la investigación médica y la experiencia moderna. *The Journal of the American Medical Association* (Revista de la Asociación Médica de Estados Unidos) publicó los resultados de un estudio realizado a 10.000 hombres y 3.000 mujeres. Dicho estudio afirmó: “Hay evidencia concreta de que la gente físicamente activa vive más tiempo . . . El buen estado físico ayudó a superar todas las causas de mortalidad, incluyendo la diabetes, el cáncer, y las enfermedades al corazón” (Dr. Kenneth Cooper, “*It’s Better to Believe*” [Es mejor creer], 1995, p. 211).

El jefe del Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos publicó un informe que afirma: “La actividad física regular reduce el riesgo de desarrollar o morir de enfermedades coronarias, de diabetes no dependiente de insulina, de hipertensión y de cáncer al colon; reduce los síntomas de ansiedad

y depresión; contribuye al desarrollo y la mantención de huesos, músculos y articulaciones más sanos y ayuda a controlar el peso” (*“Morbidity and Mortality Weekly Report”* [Informe semanal de morbilidad y mortalidad], julio 12, 1996, p. 591).

El ejercicio no tiene que ser extremadamente intenso para ser beneficioso. Incluso el ejercicio moderado, como trabajar en el patio o el jardín, promueve la salud y el buen estado físico.

Hasta el comienzo de la era moderna, la gente hacía ejercicio como parte de su rutina normal. La mayoría de las ocupaciones comprendían una considerable cantidad de actividad física. Las familias frecuentemente cultivaban la mayor parte de sus alimentos. En comparación, la mayoría de los trabajos de hoy en día son sedentarios, y compramos la mayor parte de nuestros alimentos en el supermercado.



Entre 1985 y 1990, en los Estados Unidos se vio una disminución de 15% en el ejercicio de las personas veinteañeras. La disminución en otros grupos de edad fue como de siete por ciento (*“Wellness Letter”* [Carta del bienestar], julio 1995). “Uno de cada cuatro estadounidenses admite ser completamente

El ejercicio no tiene que ser extremadamente intenso para ser beneficioso. Incluso el ejercicio moderado, como trabajar en el patio o el jardín, promueve la salud y el buen estado físico.

sedentario, y otro 40% rara vez hace ejercicio” (*The Economist*, dic. 20, 1997).

Debido al ritmo frenético y la estructura de la vida moderna, es difícil hacer suficiente ejercicio sin ajustarse a un programa regular. Mientras más joven sea uno al comenzar un programa de ejercicio regular, mejor, pero nunca es demasiado tarde. Un estudio reciente confirma que “gran parte de las pérdidas funcionales que comienzan entre los 30 y los 70 años son . . . atribuibles a la falta de ejercicio” (*“Wellness Letter”*, mayo 1995). Una de las formas en que nos deterioramos según envejecemos se manifiesta en la disminución de la eficiencia del corazón y los pulmones. El comenzar con un programa de ejercicio, aunque sea moderado, le ayudará a frenar, e incluso a revertir, este deterioro.

El ejercicio saludable tiene muchas variantes. Correr, andar en bicicleta, nadar y ejercitarse en gimnasios o en máquinas de ejercicio en nuestro hogar, son todas formas bastante populares de hacerlo. Y aunque puede haber ciertos costos asociados con algunas de éstas, el ejercicio no tiene que ser caro.

Barato y conveniente

Probablemente la forma menos costosa y más conveniente de hacer ejercicio para muchas personas sea el caminar. Lo más caro que se necesita para ello es un par de zapatos apropiados. Caminar a paso acelerado induce la función cardiovascular, aumenta la flexibilidad y conlleva a una vida más larga. “Un estudio a largo plazo de miles de graduados de Harvard sugiere que un régimen de caminata (un promedio de catorce kilómetros por semana) puede prolongar la vida significativamente” (*“The Wellness Encyclopedia”*, p. 252).

Para las personas mayores y aquellos que sufren de enfermedades parcialmente debilitantes, incluso el caminar a paso lento tiene beneficios. Hay también algunas indicaciones de que, debido a que el caminar es un ejercicio de resistencia a la gravedad, puede ayudar a prevenir la osteoporosis durante la postmenopausia de las mujeres.

Un beneficio adicional del ejercicio, especialmente si se combina con una mejor nutrición, es la pérdida de peso. Pero aunque usted no pierda peso significativamente, no deje de hacer ejercicio. Puede que usted esté reemplazando la grasa por músculo, el que pesa más que la grasa. Y en algunos casos, la tendencia a pesar más de lo que se considera normal se debe en parte a una función de la genética. Estas personas también se benefician de un programa de ejercicio.

“Investigaciones recientes respaldan la noción de que, aunque uno se mantenga con sobrepeso, el hacer ejercicio y tener un buen estado físico puede ayudarnos a vivir más. En un estudio hecho en el Instituto Cooper para la Investigación Aeróbica, en Dallas, Estados Unidos, más de 25.000 hombres obesos fueron sometidos a un examen físico que incluyó una prueba en trotadora y una evaluación de grasa corporal. Ocho años después fueron reexaminados, y los hombres que habían mantenido un estado físico moderadamente bueno o muy bueno tenían una tasa de mortalidad 70% más baja que aquellos en mal estado físico . . . Las tasas de mortalidad, se concluyó, son más influenciadas por los niveles del estado físico de los hombres que por su peso” (Jonas y Konner, p. 41).

Tiempo para reponerse

Dormir lo suficiente es esencial para la buena salud. La falta prolongada de sueño puede traer muchos problemas. Experimentos de laboratorio en ratas y perros han demostrado que los animales mueren si se les priva de sueño por demasiado tiempo. A pesar de que podemos aguantar la falta de sueño a corto plazo sin efectos secundarios serios, la falta de sueño extensa o prolongada conlleva a problemas mentales y psicológicos.

La falta de sueño ampliamente generalizada es un fenómeno relativamente reciente. A fines del siglo 19, Thomas Edison inventó la bombilla de luz eléctrica, permitiéndonos convertir virtualmente la noche en día y aumentando nuestro potencial de horas productivas. Sin embargo, esta maravillosa inven-

ción trajo consecuencias tanto positivas como negativas. Mucha gente considera el dormir como un tiempo de descanso improductivo. “Según algunos cálculos, estamos durmiendo como una hora y media menos por noche que a comienzos de este siglo” (*Newsweek*, enero 12, 1998).

Un indicador de que muchos tienen problemas para dormir, es que en 1977 había tres clínicas de trastornos del sueño certificadas en los Estados Unidos, y ya en 1997 el número había aumentado a 337. La falta de sueño puede ser desastrosa. Tanto el derrame de petróleo del Exxon Valdez como la explosión de Chernóbil, el accidente de la central nuclear de *Three Mile Island* y el desastre del transbordador espacial *Challenger*, han sido atribuidos en parte a un personal somnoliento. El Departamento de Transporte de los Estados Unidos estima que más de 100.000 accidentes anuales son causados por conductores adormilados, lo que provoca al menos 1.500 fatalidades. Un conductor somnoliento comete errores de juicio, y si se queda dormido al volante se convierte en una amenaza tanto para sí mismo como para todos los que lo rodean.

La falta de sueño crónica disminuye la resistencia del organismo a la infección. Ciertos estudios han demostrado que, en general, cuando las personas sanas pierden sueño, sus cuerpos producen menos células para enfrentar las infecciones. “Algunos experimentos realizados en voluntarios han comprobado que dos o tres días de privación de sueño producen disminuciones significativas en varios aspectos de la función inmunológica” (Dr. Paul Martin, *The Healing Mind* [La mente sanadora], 1997, p. 70).

La dificultad para quedarse dormido o para permanecer dormido se llama insomnio. En los Estados Unidos, “de acuerdo a varias encuestas nacionales, entre 15 y 25 por ciento de la población adulta se queja de insomnio” (*The Wellness Encyclopedia*, p. 421).

Hay varias prácticas simples y accesibles mediante las cuales podemos mejorar nuestra habilidad de obtener un sueño profundo y reparador. El ejercicio físico regular es una de ellas. Muchas ocupaciones producen gran estrés mental. El ejercicio físico ayuda a liberar esta tensión acumulada, produciendo una fatiga natural que prepara nuestro cuerpo para dormir.

No obstante, es mejor abstenerse del ejercicio extenuante cerca de la hora de acostarse. Limitar la ingesta de estimulantes también ayuda a tener un mejor dormir. Esto incluye la reducción de cafeína y la abstención total de su consumo en la parte final del día. El tabaco es también un problema, porque la nicotina es un estimulante que acelera el proceso metabólico. Los fumadores empedernidos tienen un sueño más liviano y menos reparador.

Si usted trabaja hasta tarde en la noche y luego se va a acostar esperando dormir, puede que no lo logre y se frustre. Intente cesar su labor o su actividad mental intensa aproximadamente una hora antes de acostarse y haga algo relajante. Otros hábitos útiles incluyen el mantener horarios regulares para acostarse y levantarse. Un baño caliente antes de acostarse también puede ayudar

a inducir el sueño.

Los científicos aún no entienden con exactitud por qué el sueño es tan necesario, pero saben que lo es. Cuando dormimos, nuestros cuerpos liberan una hormona de crecimiento que, según creen algunos investigadores, es utilizada para renovar tejidos desgastados.

El sueño ayuda a restaurar nuestros cuerpos y mentes. Para sentirnos bien y funcionar eficazmente, debemos dormir lo suficiente. Al no hacerlo, perdemos nuestra habilidad de concentrarnos y tomar decisiones complejas. No priva a su cuerpo y mente del descanso que tanto necesitan.

Cuidarse para evitar lesiones

La mayoría de los peligros para la salud tienen un efecto gradual sobre nosotros. Los accidentes son una excepción. Usted puede ser diligente y metódico con el cuidado de su cuerpo, pero si se equivoca en un momento de descuido, un solo accidente trágico puede hacer que su salud se vea afectada irreparablemente en una fracción de segundo.

Manejar un automóvil o viajar en uno como pasajero puede ser lo más peligroso que la mayoría de la gente hace. Cada año, millones de personas terminan lesionadas y decenas de miles mueren a causa de accidentes de tráfico. En el año 2005, de acuerdo a la Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en Carreteras de los Estados Unidos, 43.443 personas murieron y 2.7 millones sufrieron lesiones, solamente en ese país.

La mayoría de los accidentes pueden ser prevenidos con hábitos de cautela y conducción segura. “Si usted es generalmente un conductor de bajo riesgo, las probabilidades de que muera en un accidente automovilístico son más de 1.000 veces menores que las de un conductor de alto riesgo” (*Wellness Letter*, abril 1990).

Los cinturones de seguridad y los sistemas de bolsas de aire (airbags) salvan a muchas personas de lesiones severas y de perder la vida. Pero salvarían a más si todos los utilizaran. En los Estados Unidos, “69% de los adultos que van en los asientos de adelante se ponen el cinturón de seguridad, una de las tasas más bajas entre los países desarrollados. En Australia, Canadá y la mayor parte de los países europeos, el uso del cinturón de seguridad alcanza a más del 90%” (*Portland Oregonian*, noviembre 19, 1998).

En Estados Unidos “los conductores que menos utilizan el cinturón de seguridad son en realidad quienes más lo necesitan; tienden a ser hombres menores de 35 años . . . y cuyo historial registra más accidentes y violaciones de tráfico” (*Wellness Letter*, agosto 1995).

Cuando los adultos no utilizan el cinturón de seguridad, ponen además en peligro a sus hijos. Muchos adultos negligentes no verifican que los menores bajo su cuidado estén correctamente asegurados. Los niños, siguiendo el ejemplo de sus padres, tampoco utilizan el cinturón de seguridad. Como resultado,

de los 2.087 niños que murieron en accidentes automovilísticos en 1997 en los Estados Unidos, “seis de cada diez no estaban asegurados correctamente con cinturones de seguridad o en asientos de auto especiales para menores. Lo mismo se puede decir de los más de 100.000 niños que sufrieron lesiones que requirieron atención médica” (*Portland Oregonian*, noviembre 19, 1998).

Y aunque los accidentes caseros por lo general no son muy graves, más personas se lesionan en el hogar que en accidentes de tráfico. En Estados Unidos, “los accidentes en el hogar lesionan a más personas cada año que los accidentes automovilísticos y laborales combinados” (*Parade*, febrero 15, 1998). Se estima que 90% de estos accidentes pudieron haber sido prevenidos. La mayoría de los accidentes hogareños se debe al mal uso de podadoras de pasto eléctricas y a las caídas, especialmente de escaleras.

Los niños están particularmente predispuestos a tener accidentes. Algunas causas comunes de lesiones durante la niñez en el hogar son los envenenamientos, ahogos, caídas, disparos accidentales, incendios y quemaduras. Los padres deben tomar en cuenta que las principales causas de ahogo de niños menores de un año son los baldes, las tinas de baño y los inodoros.

Los accidentes con juguetes son comunes. Cada año, muchos niños terminan en la sala de emergencias después de haber sido golpeados con bates de béisbol. Los niños pequeños, que aún no han desarrollado su psicomotricidad fina, son susceptibles de lesionarse por caídas en bicicleta, especialmente si no utilizan un casco. La mayoría de las lesiones de los ciclistas afectan la cabeza, y tres de cada cuatro ciclistas que fallecen en accidentes mueren debido a traumas encefálicos (*Wellness Encyclopedia*, p. 124).

Los niños pequeños deben estar bajo supervisión constante para prevenir accidentes, pero es imposible vigilarlos a cada minuto. La mejor protección que se puede dar a los niños en el largo plazo consiste en inculcarles hábitos de seguridad a medida que maduran.

Un buen programa de salud personal incluye la prevención de lesiones accidentales. La gente precavida se adelanta a los peligros, mientras que los imprudentes tropiezan con los problemas. “El prudente ve el peligro y lo evita; el inexperto sigue adelante y sufre las consecuencias” (Proverbios 22:3, NVI).

Substancias peligrosas

No es la intención de esta publicación discutir en detalle el uso de drogas ilegales. Generalmente, las substancias ilegales son declaradas como tales debido a sus obvios efectos destructivos en la sociedad. Cualquiera que esté usando una substancia ilegal debe discontinuar su uso de inmediato, y si es necesario, comenzar un programa de rehabilitación.

A pesar de ser legal, y una de las cosechas más lucrativas, el tabaco probablemente causa más daño a la salud de sus usuarios que cualquier otra substancia. “La proliferación global de cigarrillos conduce aproximadamente

a unos tres millones de muertes al año . . . Según cálculos de la Organización Mundial de la Salud, esta cifra se elevará a 10 millones anuales para el 2020” (Carl Sagan, *Billions and Billions* [Miles y miles de millones], 1997, p. 205).

La cifra de muertes prematuras por el uso de tabaco es astronómica en comparación con otras causas de muerte precoz. “Tome una muestra al azar de mil hombres jóvenes que fuman; en base a la información disponible, se puede predecir con certeza que uno de esos jóvenes será eventualmente asesinado, seis morirán en las carreteras y doscientos cincuenta morirán prematuramente por los efectos del cigarrillo” (Martin, p. 59).

El tabaco es una sustancia letal. Su humo “contiene más de 4.000 elementos químicos, incluyendo pequeñas cantidades de venenos conocidos, tales como el cianuro, el arsénico y el formaldehído. Hay 43 químicos causantes de cáncer (carcinógenos) en el humo del tabaco” (*Mayo Clinic Family Health Book* [Libro de salud familiar de la Clínica Mayo], 1996, p. 317).

Los fumadores de tabaco aumentan su propensión a muchas enfermedades, incluyendo una variedad de cánceres, problemas cardiovasculares, disfunción sexual y enfermedades al pulmón, como el enfisema. “Cada año el fumar mata a más de 400.000 estadounidenses, cifra muy superior a la de quienes murieron en la Segunda Guerra Mundial y la de Vietnam combinadas” (ídem, p. 136).

El fumar no solo acorta la vida, sino que sus efectos perjudiciales frecuen-



La cifra de muertes prematuras causadas por el uso del tabaco es astronómica en comparación con otras causas de muerte precoz.

temente privan a los fumadores de la oportunidad de vivir una vida activa y plena. Esto es irónico, porque la publicidad de cigarrillos casi siempre asocia el fumar con actividades vigorosas al aire libre. Se muestra a los fumadores esquiando, en caminatas, nadando, jugando a la pelota y haciendo cosas por el estilo. La realidad es que el uso continuo de tabaco causa daño al corazón y a los pulmones, disminuyendo eventualmente las actividades del fumador y provocando una vejez prematura.

Además, el cuerpo del fumador aparenta una edad más avanzada, especialmente el rostro. “Comparados con los no-fumadores, es mucho más probable que los fumadores aparenten tener al menos cinco años más que su edad real” (*Wellness Letter*, abril 1994). El término “cara de fumador” fue acuñado unos años atrás para referirse a ciertos rasgos físicos que acompañan el fumar.

Éstos incluyen un aumento de las arrugas, decoloración facial, manchas en los dientes y tendencia a la delgadez. Todas estas características hacen que los fumadores se vean mayores de lo que realmente son.

El cáncer al pulmón fue por un tiempo una enfermedad casi exclusiva de los hombres, debido a la mayor proporción de hombres fumadores en comparación con las mujeres. El porcentaje de hombres estadounidenses adultos que fuman ha disminuido, de un 50% en 1965, a menos de un tercio en la actualidad (*Mayo Clinic Family Health Book*, p. 316). A pesar de que estas son buenas noticias, son contrarrestadas por el hecho de que ahora hay casi tantas mujeres que fuman, como hombres. Como resultado, más mujeres estadounidenses mueren de cáncer al pulmón que de cáncer a las mamas. Los fumadores de cigarrillos son 10 veces más propensos a morir de cáncer al pulmón que los no-fumadores (ídem, p. 318).

Una tendencia similar se ha desarrollado en Gran Bretaña. “El cáncer al pulmón disminuirá drásticamente en los hombres en las próximas dos décadas, pero se duplicará entre las mujeres. Esto puede deberse a que las mujeres comenzaron a fumar a gran escala unos 20 a 30 años después que los hombres, los cuales están dejando de hacerlo a un ritmo más rápido” (*Daily Mail* [El correo diario], junio 25, 1997).

El fumar incrementa enormemente el factor de riesgo de numerosos cánceres, incluyendo el de riñón y vejiga. El profesor Richard Peto, de Oxford, Inglaterra, quien ha pasado su vida investigando las causas del cáncer, dice: “Los fumadores inhalan agentes cancerígenos, los que se diseminan por su cuerpo. Todo su organismo está impregnado de solventes carcinógenos –hasta tienen orina carcinógena. Esto afecta al riñón y a la vejiga” (*Sunday Times Magazine* [Revista del *Sunday Times*], junio 1, 1997).

La reducción o eliminación del uso del tabaco es la única forma comprobada de reducir los daños a la salud producidos por el fumar. Si usted es fumador, debe dejar de serlo. Aquellos que no fuman, nunca deben comenzar a hacerlo. El fumar es con toda seguridad una apuesta perdida, y usted no es el único que sufrirá por este hábito. El humo de segunda mano pone a otros en riesgo y aumenta la probabilidad de sufrir enfermedades respiratorias en los niños expuestos a él.

Algunos piensan que es mejor cambiar los cigarrillos por puros, pipas o tabaco sin humo. Sin embargo, aunque estos productos pueden disminuir la cantidad de toxinas y agentes carcinógenos que entran al cuerpo mediante el consumo de tabaco, no eliminan los riesgos para la salud. Cualquier forma o cantidad de tabaco que se consuma es dañina para nuestros cuerpos.

Un aspecto positivo en cuanto al tabaco es que, al dejarlo, nuestro cuerpo comienza a recuperarse. Por ejemplo, incluso los fumadores ávidos pueden reducir su riesgo de sufrir derrames cerebrales al mismo nivel de los no-fumadores en los primeros cinco años de abstinencia (*Wellness Letter*, septiembre

1988). Al cabo de cinco años, su riesgo de sufrir un infarto al corazón será comparable al de quienes nunca han fumado. Después de algunos años, el riesgo de varios tipos de cánceres disminuye significativamente a medida que el cuerpo comienza a reparar lentamente el daño causado por el tabaco (*Mayo Clinic Family Health Book*, p. 324).

Desde un punto de vista bíblico, fumar no es correcto porque Dios nos dice que no debemos infligir daño al cuerpo que él nos dio. Se nos dice: “Fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios” (1 Corintios 6:20, NVI). Cuando maltratamos nuestros cuerpos sometiéndolos a los efectos dañinos del tabaco, violamos este mandamiento.

Dios también nos dice, en el primero de los Diez Mandamientos, que no debemos tener otros dioses ante él (Éxodo 20:3). Debemos evitar cualquier cosa que se interponga en nuestra relación con él y la afecte negativamente. Cuando nos convertimos en adictos al tabaco (o a cualquier otra sustancia), nos volvemos esclavos (Romanos 6:16) de un hábito dañino, derrochador y destructivo que nos impide servir a Dios de todo corazón (Mateo 4:10).

El uso y abuso del alcohol

El alcohol, al contrario del tabaco, no presenta un peligro para la salud si se consume en moderación. Hay estudios que incluso han demostrado que el consumo moderado de alcohol puede ser beneficioso, especialmente en lo que se refiere a las arterias coronarias. Sin embargo, beber excesivamente daña la pared muscular del corazón. Algunos investigadores, quizás por la tendencia de tanta gente a tomar demasiado, se cuestionan si los beneficios del consumo de alcohol, por moderado que sea, son mayores que los riesgos.

Algunas personas no deben tomar en lo absoluto. La mayoría de los programas de tratamiento de alcoholismo recomiendan que quienes se han vuelto adictos, practiquen la abstinencia absoluta. El Departamento de Salud Pública de los Estados Unidos también ha recomendado la abstinencia a todas las mujeres embarazadas, o que planean embarazarse.

En 1998, una encuesta de Gallup en Estados Unidos reveló que 77% de los encuestados consumía algo de alcohol. Lamentablemente, muchos terminan abusando de él. “El alcohol es la tercera causa principal de muerte en Estados Unidos, después de la cardiopatía y el cáncer. Si las fatalidades automovilísticas y los diagnósticos ligados al consumo de alcohol que aparecen en los certificados de defunción fuesen incluidos en las estadísticas, el alcoholismo sería reconocido como la causa principal de muerte en nuestro país” (p. 326).

Gran Bretaña tiene un problema creciente con el abuso del alcohol. “Comparado con 1950 . . . el consumo anual promedio de alcohol ha aumentado más del doble, así como también el alcoholismo en su totalidad. El consumo excesivo es ahora la norma, no la excepción” (*The Express* [El expreso], julio 13, 1998). “Se ha estimado que una de cada 20 personas es alcohólica” (ídem, marzo 21, 1997).

El abuso del alcohol puede dañar el cerebro, los nervios, el hígado, el páncreas y el sistema cardiovascular. El consumo excesivo de alcohol también se asocia con el cáncer. “Después de los problemas coronarios, el cáncer es la segunda causa principal de muerte entre los alcohólicos” (*Mayo Clinic Family Health Book*, p. 329).

La Biblia no prohíbe el uso de bebidas alcohólicas. Por el contrario, ella se refiere al vino como una fuente de placer (Salmo 104:15; Eclesiastés 9:7) y habla de sus beneficios cuando se usa apropiadamente (1 Timoteo 5:23). En la cultura bíblica el vino era servido comúnmente en bodas, y cuando Jesús estuvo presente en una de ellas, milagrosamente reabasteció los barriles de vino cuando éste se había acabado (Juan 2:1-10).

Sin embargo, la Biblia da fuertes advertencias respecto al abuso del alcohol (Proverbios 20:1; 23:1; Efesios 5:18). Ningún borracho será admitido en el Reino de Dios (1 Corintios 6:10). El abuso del alcohol es una amenaza para nuestra salud espiritual y física.

Las ventajas de tener una actitud positiva

La idea de que los pensamientos y las emociones positivas ayudan a promover el bienestar físico y que los de naturaleza negativa lo destruyen, ha sido un principio legendario de sabiduría popular. Sin embargo, este concepto perdió apoyo después de experimentos científicos que se llevaron a cabo en el siglo 19, los que establecieron una clara conexión entre los agentes microbianos y las enfermedades infecciosas. La idea de que el estado mental de uno podía afectar la salud corporal fue prácticamente desechada. No obstante, en las últimas décadas algunos miembros de la comunidad médica han estudiado el tema más de cerca y han resucitado esta sabiduría de antaño.

En la década de 1950, un grupo de investigadores se dio cuenta de que muchos pacientes cardíacos tenían personalidades con ciertas características en común. En particular, tendían a ser competitivos, impacientes y a estar siempre apurados. A partir de tales observaciones, los investigadores inventaron el término “personalidad tipo A”.

Se concluyó que quienes poseían este tipo de personalidad estaban más predispuestos a sufrir problemas cardíacos. Investigaciones posteriores lograron refinar la teoría de la personalidad tipo A. “Estudios actuales . . . sugieren que ciertos componentes tóxicos de la personalidad tipo A, tales como la hostilidad y el sarcasmo, son los verdaderos factores de riesgo que ocasionan enfermedades cardiovasculares, y no las conductas más generales de este tipo de personalidad, como la competitividad y preocupación por hacer todo rápido” (*Newsweek*, febrero 17, 1997).

Estudios posteriores han entregado evidencia de que, en general, las emociones negativas suelen afectar no solo el corazón sino también muchos otros aspectos de la salud física. El estrés y las emociones negativas, tales como la

ansiedad y la depresión, pueden influir en nuestra salud aumentando la susceptibilidad ante otras aflicciones, que pueden ser tan insignificantes como un resfrío o tan graves como un cáncer.

Dice el *Harvard's Men's Health Watch* [Noticias de salud masculina de Harvard]: “Más de una docena de investigaciones han indagado si el estrés aumenta la propensión al resfriado común; todas han concluido que sí” (enero 1999).

Hay evidencia sólida que determina los factores emocionales que influyen en la vulnerabilidad frente al cáncer y a la habilidad de recuperarse de él. Algunos investigadores han identificado lo que ellos creen es una personalidad susceptible al cáncer, o “tipo C”. “Hay . . . un consenso razonable de que existen ciertas características claves que son comunes al tipo C” (Martin, p. 223).

Los componentes identificados incluyen el acumular y guardar emociones —especialmente el enojo, la incapacidad para perdonar y una perspectiva desesperanzada de la vida. Dios creó nuestros cuerpos con un sistema inmune maravilloso, que constantemente está combatiendo la invasión de agentes bacterianos o virales, como también ciertas células cancerígenas producidas en nuestros cuerpos. El estrés y las emociones negativas parecen suprimir la habilidad del sistema inmune de nuestro organismo para responder a estas amenazas, haciéndonos más vulnerables a las enfermedades.

Las emociones positivas estimulan la salud

Si las emociones negativas perjudican la inmunidad del cuerpo, ¿podemos entonces pensar que las emociones positivas la estimulan? ¡Por supuesto que sí! Alrededor de 3.000 años atrás, Dios inspiró esta observación a fin de que quedase registrada para nosotros: “El corazón alegre constituye buen remedio; mas el espíritu triste seca los huesos” (Proverbios 17:22).

La verdad de estas palabras ha sido confirmada por muchos estudios científicos. Las emociones positivas ayudan en la prevención de enfermedades y, si uno se enferma, pueden facilitar la recuperación. “Los científicos que han estudiado este tema han encontrado evidencia convincente, que sugiere que el ambiente social y la actitud mental pueden modificar nuestras posibilidades de sobrevivir al cáncer” (Martin, p. 230).

Investigadores de un estudio realizado por la Universidad de Londres evaluaron la respuesta psicológica de las mujeres al cáncer de mamas. Un estudio subsecuente, después de cinco años, mostró que aquellas que demostraron tener una respuesta inicial combativa tenían más posibilidades de sobrevivir. Una encuesta a las mismas mujeres, llevada a cabo 15 años más tarde, reveló que “aquellas que originalmente demostraron un espíritu de lucha o de abnegación les fue mejor; 45% de ellas aún estaban vivas, y libres de cáncer, contra 17% de las mujeres que habían demostrado una completa resignación, impotencia o preocupación angustiosa” (idem).

El efecto del estrés mental sobre la salud parece reflejarse en lo sucedido en la ex Unión Soviética años atrás. “Entre 1990 y 1994 . . . la expectativa de vida tanto de mujeres como hombres rusos disminuyó dramáticamente, de 63.8 y 74.4 años a 57.7 y 71.2 años, respectivamente”. Las autoridades citan muchos factores, “incluyendo la inestabilidad económica y social, las altas tasas de consumo de tabaco y alcohol, la mala nutrición [y] la depresión” (*The Journal of the American Medical Association* [Revista de la Asociación Médica de Estados Unidos], marzo 11, 1998).



Con frecuencia nos referimos a la respuesta de lucha en contra de las enfermedades como “el deseo de vivir”. Éste puede ser fortalecido mediante un número de factores. Una de las claves es el creer en una causa en la vida y comprometerse con ella. “Una gran cantidad de estudios científicos recientes ha establecido que el tener convicciones y

Investigaciones recientes revelan que las buenas relaciones con los demás son muy importantes para nuestro bienestar.

valores personales profundos hace maravillas en casi todos los aspectos de nuestro bienestar físico y mental” (Cooper, pp. 3-4). La fe en el Dios Creador y el conocimiento de su propósito nos dan una fuerte razón para vivir y son como una chispa para nuestra salud mental y física.

La habilidad de manejar el estrés y mantener una perspectiva mental saludable constituyen elementos esenciales para la buena salud. Como nos dice Proverbios 18:14: “El ánimo del hombre soportará su enfermedad; mas ¿quién soportará al ánimo angustiado?”

Personas que necesitan a otras personas

Varios miles de años atrás, Dios inspiró una escritura que dice: “No es bueno que el hombre esté solo” (Génesis 2:18).

La experiencia prueba que esto es verdad. Somos seres sociales y necesitamos conectarnos con otros. La mayoría estaría de acuerdo con el hecho de que necesitamos a otra gente para recibir apoyo psicológico y social, pero investigaciones recientes han comprobado que el tener buenas relaciones con los demás es también importante para nuestro bienestar físico. “Más de veinte años de investigación científica han producido una enorme cantidad de evidencia que demuestra cuán bueno es para nuestra salud mental y física el tener

relaciones sólidas y de apoyo” (Martin, p. 151).

Por otro lado, el aislamiento social puede ser un importante factor de riesgo para la mala salud. “Su impacto en la salud y la mortalidad es comparable al de la alta presión, la obesidad y la falta de ejercicio. La investigación sugiere que los factores sociales pueden tener tanto impacto en la salud como el fumar . . . Un estudio de seis años realizado a 17.433 hombres y mujeres suecos concluyó que quienes tenían la menor cantidad de interacciones y relaciones sociales registraban una tasa de mortalidad 50% más alta que quienes tenían vidas sociales enriquecedoras” (idem, pp. 158-159).

Lamentablemente, ciertas fuerzas de la sociedad frecuentemente separan a las personas en vez de acercarlas. Se le presta muy poca atención a las relaciones —o a lo que la Biblia llama *amor*— en la búsqueda de la buena salud. Muchos padres que han cuidado cariñosamente a un hijo enfermo, creen que hay una indiscutible conexión entre la salud y el amor.

Hay muchas formas en que podemos aplicar el principio de la salud. Una de ellas es enriqueciendo nuestras relaciones personales, aprendiendo a amar más profundamente en el matrimonio, criando hijos y sembrando amistades. El ofrecer nuestro servicio voluntario y ayudar a otros es una manera comprobada de beneficiarse personalmente, como también a aquellos que servimos.

El servicio a Dios mediante nuestra participación en la iglesia puede aportar grandes beneficios a nuestra salud. Un estudio en la escuela médica de la Universidad de Texas examinó la relación entre la mortalidad y la participación en actividades religiosas o sociales en varios pacientes operados del corazón. “Aquellos que no tenían participación regular en un grupo, ni tampoco recibían fuerzas y apoyo de su religión, tenían 7 veces más posibilidades de morir seis meses después de la operación” (Dr. Dean Ornish, *Love & Survival* [Amor y supervivencia], 1997, p. 51). El nutrir las relaciones, tanto con Dios como con nuestro prójimo, es un principio de salud comprobado.

Hágase responsable de su salud

Las personas saludables disfrutan una de las grandes bendiciones de esta vida. Aquellos que han disfrutado de buena salud y la han perdido saben, mediante su dolorosa experiencia personal, que se están perdiendo uno de los grandes tesoros de esta vida. Sin embargo, quienes han experimentado un deterioro de su salud frecuentemente pueden restablecer su bienestar de manera significativa al aplicar los principios descritos en este capítulo.

Para maximizar nuestro potencial de vivir por mucho tiempo y de manera saludable, necesitamos hacernos un hábito de vivir según ciertos principios de salud comprobados. Esta es la voluntad de Dios: “Querido hermano, oro para que te vaya bien en todos tus asuntos y goces de buena salud” (3 Juan 2, NVI).

¿Tiene la vida un mayor significado y propósito?

Es muy paradójal que en nuestra era moderna, con más conocimiento y posesiones materiales que ninguna otra época de la historia, carezcamos de un sentido de propósito en la vida. Este mundo ansía profundamente poder encontrarle algún significado a nuestra existencia.

Oscar Handlin, historiador y autor graduado de Harvard, describe esta falta de dirección y significado: “En algún punto, a mediados del siglo veinte, los europeos y estadounidenses descubrieron que habían perdido todo sentido de dirección . . . Deambulando en la obscuridad, hombres y mujeres de todas



las sociedades occidentales, tropezando ciegamente en el camino, intentaban inútilmente vislumbrar algún punto de referencia reconocible” (“*The Unmarked Way*” [El camino sin señales], *American Scholar*, verano 1996, p. 335).

Es irónico que nos encontremos tropezando por un sendero incierto. Nuestro deambular por el desierto espiritual ocurre en una era en que el hombre ha logrado muchos avances impresionantes.

“Un hambre universal invade al mundo. Es el hambre de sacar más provecho de la vida . . . de involucrarse más, y de encontrar un mayor significado”.

La calidad de vida ha mejorado de manera general. La expectativa de vida ha aumentado prácticamente en todas partes. El segmento de la población mundial gobernado por el puño de líderes despóticos es cada vez menor. Y a pesar de que está lejos de ser erradicada, la maldición de la pobreza ya proyecta una sombra más pequeña.

Sin embargo, la humanidad está atribulada. Nos invade una sensación de estar yendo a la deriva, sin rumbo fijo. Los consejeros Muriel James y John James describen así este fenómeno: “Un hambre universal invade al mundo. Es el hambre de sacar más provecho de la vida . . . de involucrarse más, y de encontrarle un mayor significado” (*Passion for Life* [La pasión por la vida], 1991, p. 7).

Una de las razones de esta ansiedad que aqueja a los seres humanos es la falta

de sentido y propósito trascendental. No entienden que Dios está comprometido con la humanidad y que tiene un plan para nosotros. Para estar en paz, los seres humanos deben darse cuenta de lo que Dios tiene en mente para ellos.

En el pasado, el hombre occidental poseía “la certeza de que la historia avanzaba en línea directa desde un comienzo hasta un fin”. La mayoría de la gente tenía la convicción de que “nada caminaba sin rumbo, y que ni una sola vida era desperdiciada” (Handlin, pp. 336-337).

La creación y la vida tenían un significado explícito. La sociedad se consolaba mediante el sentido de seguridad que daba Jesucristo al decir que “aun vuestros cabellos están todos contados” (Mateo 10:30). La gente tenía en mente las palabras de Jesucristo cuando dijo que Dios está al tanto de los detalles más ínfimos de su creación, incluso de los diminutos pajarillos: “. . . ni uno de ellos caerá a tierra sin que lo permita el Padre” (NVI, v. 29).

Los cimientos se remecen

¿Qué fue lo que sacudió esta confianza que el hombre tenía en Dios? En el siglo 19, en una de las principales revoluciones espirituales e intelectuales de la historia, los eruditos comenzaron a contemplar las palabras de Cristo y de la Biblia con escepticismo. “Para los hombres y mujeres pensadores, la Biblia dejó de ser una fuente incuestionable de autoridad religiosa; se había vuelto una forma de evidencia . . . que en sí necesitaba ser defendida” (James Turner, *Without God, Without Creed* [Sin Dios, sin credo], 1985, p. 150).

La fe en la Biblia le había dado a la humanidad un mapa del camino de la vida. La gente creía que, de hecho, la Biblia era su manual, una guía del usuario para la experiencia humana. El mismo manual informaba al hombre que Dios había especificado un destino al final de la vida para todo aquel que lo amara y lo sirviese.

Antes de los monumentales cambios del siglo 19, la Biblia entregaba las respuestas trascendentales que le daban a la humanidad en general un sentido de satisfacción. El gran respeto que inspiraba este libro es ilustrado en una conversación descrita por el traductor bíblico James Moffatt. Este diálogo fue protagonizado por el novelista histórico y poeta Sir Walter Scott, y su yerno, John Gibson Lockhart, aproximadamente una semana antes de la muerte de Scott. Él le dijo a su yerno: “‘Léeme del Libro’. Cuando Lockhart le preguntó a cuál se refería, Sir Walter le dijo, ‘¿Necesitas preguntar? No hay más que uno’” (citado por Bruce Barton, *The Book Nobody Knows* [El libro que nadie conoce], 1926, p. 7).

Para poder entender el propósito de nuestra existencia debemos volver a la Biblia, porque ésta explica cómo hacer que funcione la vida.

Los dos grandes principios

Jesucristo mostró que la esencia y el propósito de la vida humana son

cumplidos mediante la aplicación práctica de dos principios supremos: “Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con todo tu ser y con toda tu mente”, y “Ama a tu prójimo como a ti mismo” (Mateo 22:37, 39). Jesús definió nuestra razón de ser en una palabra: *amor*. Él dijo que nuestro amor debe ser dirigido primeramente hacia Dios, y luego hacia nuestros congéneres. El amor es la razón de ser del hombre, es su propósito.

¿Pero cuál es el amor del que Jesús habló? Debemos asegurarnos de entender correctamente lo que significa el amor para poder llevar a cabo nuestro propósito.

La mayoría de las personas describiría el amor como un sentimiento romántico, el querer profundamente a alguien o algo. O bien, asocian el amor con la

atracción física. El tipo de amor que ellos tienen en mente se orienta *hacia ellos mismos*; es un sentimiento, una emoción o atracción que los hace sentir bien.

Pero Jesucristo se refirió al amor a un nivel considerablemente superior.

La Biblia describe el amor como *la preocupación por otros* en vez de la preocupación por nosotros mismos y nuestros deseos y necesidades. En términos más simples, el amor es el camino de



Muchas personas optan por tomar otro camino sin salida: el exagerado énfasis en los bienes materiales. Quienes caen en esta trampa asumen erróneamente que la acumulación de riquezas les garantizará felicidad.

dar en vez del camino de *recibir* (Hechos 20:35).

Jesús dice que nuestro amor debe ser *extrovertido*, dirigido primeramente hacia nuestro Creador. Debemos esforzarnos por complacerlo y servirlo a él antes que a nosotros mismos (Mateo 6:24). Debemos amarlo con todo nuestro ser. Después debemos dirigir nuestro amor hacia nuestro prójimo, nuestros compañeros humanos. La ley de Dios nos muestra cómo vivir este camino de amor respetuoso hacia Dios (Juan 14:15; 15:10; 1 Juan 5:2-3) y de preocupación por otros. (Para comprender mejor la ley del amor, asegúrese de solicitar su copia gratuita de nuestro folleto *Los Diez Mandamientos*).

Las personas que tienen como propósito de su existencia el amar y preocuparse cariñosamente por los demás, pueden llegar a alcanzar su óptimo potencial humano. Esta profunda verdad ha sido descubierta por hombres y mujeres sabios. Después de sus días como primer ministro de Gran Bretaña en el siglo 19, Benjamín Disraeli escribió: “Todos nacemos para amar. Es el principio de

la existencia y su único fin” (citado por Lewis Henry, *Best Quotation for All Occasions* [Las mejores citas para toda ocasión], 1966, p. 136).

La voz de la historia

El historiador inglés Arnold Toynbee estudió exhaustivamente las civilizaciones tanto del presente como del pasado. Él ganó fama a nivel internacional por su serie de múltiples volúmenes titulada *Estudio de la Historia*. Cuando se le pidió que hablara del significado de la vida, él dijo: “Yo creo que el amor sí tiene un valor absoluto, es lo que le da valor a la vida humana . . . El amor es lo único que hace la vida posible, y más aún, tolerable” (*Surviving the Future* [Sobreviviendo el futuro], 1971, pp. 1-2).

Él también observó que “el verdadero amor . . . se expresa en acciones que superan el egocentrismo, anteponiendo los deseos ajenos a los propios, y en propósitos más allá de uno mismo”, y “este amor . . . es la única forma de auto-realización verdadera” (ídem, p. 3).

Estas palabras contrastan vívidamente con la filosofía moderna de la auto-adoración. En nuestro mundo, muchos creen que tienen derecho a renunciar a sus responsabilidades para ir en busca de la satisfacción personal. El escritor y rabino Harold Kushner informó que “una amplia encuesta acerca de la salud mental en los Estados Unidos afirma que ‘el psicoanálisis (y la psicoterapia) es la única forma de sanación psíquica que intenta curar a las personas separándolas de la sociedad y las relaciones’” (*Who Needs God?* [¿Quién necesita a Dios?] 1989, p. 93).

En nuestra sociedad, un número cada vez mayor de personas ha llegado a creer que es perfectamente aceptable cortar los lazos con quienes dependen de ellas, si es que ello les permite alcanzar lo que desean de la vida.

Tal actitud es una receta para la soledad, porque es contraria al amor genuino. Eventualmente, aquellos que practican este estilo de vida solo encontrarán frustración. Tal como el rabino Kushner lo explica: “Vivir la vida solo para nosotros mismos nos traerá nada más que tristeza y miseria. Una vida egocéntrica es una vida infeliz. El egoísmo es un inmenso obstáculo para la felicidad” (citado por Dennis Wholey, *Are You Happy?* [¿Es usted feliz?] Boston, 1986, p. 17).

Jesucristo, después de enseñar a sus discípulos una lección de amor, humildad y servicio a otros, les dijo: “Si sabéis estas cosas, *bienaventurados seréis si las hicieréis*” (Juan 13:17).

¿Dan las riquezas algún significado?

Muchas personas optan por tomar otro camino sin salida: el de darle demasiada importancia a los bienes materiales. Aquellos que caen en esta trampa erróneamente asumen que la acumulación de *cosas* les dará satisfacción. ¿El resultado? Una sociedad para la cual el tener un alto nivel de vida es más

importante que cómo se trata a las personas. La salud de nuestra economía, tanto pública como individual, es considerada más importante que el bienestar de nuestro vecino, y algunas veces incluso más importante que nuestra propia carne y sangre.

Para obtener mayores riquezas y posición social, muchas personas están dispuestas a sacrificar sus matrimonios y familias en aras del avance profesional. Sin embargo, con frecuencia se ven atrapadas en una frenética lucha por escalar peldaños en la sociedad, que no les proporciona ningún significado duradero. Las actividades que supuestamente han de ser provechosas, conducen solo al cansancio físico, mental y emocional.

Comparado con la pobreza de generaciones anteriores, el mundo occidental se ha encaminado rápidamente hacia la vía del éxito material. No obstante, muchos encuentran que la vida carece de algo. Para los exitosos, la vida puede llegar a ser como una vertiginosa montaña rusa en un parque de diversiones: les provoca gran emoción, pero también desorientación.

“Nos apresuramos en comer para ir a trabajar, y trabajamos aceleradamente para poder ‘recrearnos’ en las tardes, los fines de semana y vacaciones. Y luego nos apresuramos durante nuestros momentos de recreación con la mayor velocidad, ruido y violencia posible. ¿Para qué? ¿Para comer la milésima hamburguesa en algún restaurante de comida rápida, determinados a mejorar la ‘calidad’ de nuestra vida?” (Wendell Berry, *What Are People For?* [¿Para qué son las personas?] 1990, p. 147).

El dinero no puede comprar la felicidad. Vivir pensando lo contrario puede tener serias consecuencias.

El materialismo no substituye el propósito

Entonces, ¿dónde podemos encontrar la felicidad? La encontramos en el descubrimiento del propósito principal de nuestra vida. La encontramos al preocuparnos por otros e involucrarnos con ellos. “La esencia de la felicidad es el amor incondicional que tenemos por las personas en nuestra vida, y el amor incondicional de ellas por nosotros” (Wholey, p. 11).

Jesús dijo: “Mirad, y guardaos de toda avaricia; porque la vida del hombre no consiste en la abundancia de los bienes que posee” (Lucas 12:15). Las cosas que importan en la vida son los valores que adoptamos, el carácter que construimos, las relaciones que desarrollamos y las contribuciones que hacemos en nuestras relaciones.

La mayoría de las personas sigue el camino del obtener en vez del camino del dar. Tal enfoque puede compararse a la calcomanía de autos que dice: “El ganador es aquel que muere con la mayor cantidad de juguetes”. Esta filosofía no resulta a largo plazo. Al contrario, Jesús dijo que es mayor bendición dar que recibir (Hechos 20:35). Quien realmente gana cuando muere es aquel que se embarca en la búsqueda del propósito de Dios, y dedica su vida a llevarlo a

cabo. “Porque este es el mensaje que habéis oído desde el principio: Que nos amemos unos a otros” (1 Juan 3:11).

Para responder a una pregunta hecha al comienzo de la Biblia (Génesis 4:9), nosotros *somos* el guardián de nuestro hermano. Estamos obligados a amarnos unos a otros y a dedicar nuestras vidas a este objetivo: “No debáis a nadie nada, sino el amaros unos a otros; porque el que ama al prójimo, ha cumplido la ley” (Romanos 13:8). El amar a otros es la manera de obtener plena satisfacción.

Ame a Dios con todo su corazón

Jesús dijo: “Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente” (Mateo 22:37; compárese con Deuteronomio 6:5, 10:12). Amar a Dios es el fundamento principal para alcanzar la felicidad genuina y completa. El Creador, quien nos dio la vida, merece nuestro más grande amor. “Porque en él vivimos, y nos movemos, y somos” (Hechos 17:28).

Dios es el dador supremo. “Toda buena dádiva y todo don perfecto desciende de lo alto, del Padre de las luces” (Santiago 1:17). La primera obligación en la vida de todo ser humano debe ser Dios (Hechos 5:29), y le debemos completa devoción.

Dios busca a personas que estén dispuestas a adorarlo (Juan 4:23). Él nos creó para compartir su vida y propósito con nosotros, dándonos el significado verdadero de nuestro existir.

La historia nos muestra que las naciones que mantienen una devoción hacia Dios retienen su fuerza y vitalidad. Después de reflexionar sobre el declive de la atea Unión Soviética y compararla con Estados Unidos, el autor David Halberstam escribió: “La sociedad justa y armoniosa fue también, en el largo plazo, la sociedad más fuerte” (*The Next Century* [El próximo siglo], 1991, p. 14).

El historiador francés Alexis de Tocqueville observó el éxito de Estados Unidos en el siglo 19 y escribió: “Estados Unidos es grandioso porque Estados Unidos es bueno. Si Estados Unidos deja de ser bueno, dejará de ser grandioso”. Esta afirmación se puede aplicar a todas las naciones. Cada uno de nosotros necesita a Dios en su vida personal, independientemente de lo que cada nación haga.

La conexión divina

La fe en Dios nos infunde la sensación de pertenecer a un plan universal muy superior. Necesitamos tener fe en Dios cuando enfrentamos los sufrimientos de la vida. Puede que nuestro camino de vida nos colme de adquisiciones materiales, pero éstas son por lo general inútiles en tiempos de gran pérdida y aflicción. Como observó el historiador británico Paul Johnson: “En el dolor crónico y la angustia sin fin aparente, incluso el ateo declarado busca a un Dios” (*The Quest for God* [La búsqueda de Dios], 1996, p. 3).

Necesitamos la paz y certeza de que la promesa de una recompensa eterna se cumplirá. Dios promete la vida eterna a través de Jesucristo para aquellos que creen en él (1 Juan 5:12). Si el futuro no depara nada para nosotros excepto el vacío eterno, no tenemos qué nos proteja del aterrador espectro de la muerte.

Si es verdad que no hay vida más allá de la tumba, estamos obligados a admitir que la vida es como una bocanada de aire, que viene y desaparece sin dejar rastro. Si esta vida es todo lo que hay, seríamos muy desdichados (1 Corintios 15:19). Pero Dios nos asegura que él tiene algo en mente mucho más grande para nosotros.



El apóstol Pablo escribió que Dios planificó un futuro maravilloso para nosotros, incluso antes de haber creado a nuestros primeros padres, Adán y Eva. Él planeó nuestro destino “según el propósito suyo y la gracia que nos fue dada en Cristo Jesús *antes de los tiempos de los siglos*” (2 Timoteo 1:9). Nuestro futuro –nuestra razón de ser– fue parte del maravilloso propósito de Dios antes de que él formara el universo con sus

Nuestro futuro –nuestra razón de ser– fue parte del maravilloso propósito de Dios antes de que él formara el universo con sus cuerpos celestiales, mediante los cuales medimos el paso del tiempo.

cuerpos celestiales, mediante los cuales medimos el paso del tiempo.

El propósito de Dios es mucho más sublime que la sola creación de seres humanos mortales y perecederos. Él está en el proceso de diseñar una “nueva criatura” (2 Corintios 5:17) –sus propios hijos e hijas espirituales, que compartirán su misma naturaleza y carácter.

¿Cómo es esto de una nueva criatura? Pablo contrasta el “ropaje de la vieja naturaleza, la cual está corrompida por los deseos engañosos”, con “el ropaje de la nueva naturaleza, creada a imagen de Dios, en verdadera justicia y santidad” (Efesios 4:22-24, NVI). Pablo describe así una transformación muy necesaria. Ésta consiste en cambiar primero nuestra naturaleza y carácter, derivados de una mente y perspectiva que tiende a ser hostil hacia Dios (Romanos 8:7). Esencialmente, esto comprende un cambio trascendental al momento de la resurrección, una transformación de nuestros cuerpos físicos y mortales en gloriosos cuerpos espirituales inmortales.

Note cómo describe Pablo este milagro: “He aquí, os digo un misterio: No todos dormiremos; pero todos seremos transformados, en un momento, en un

abrir y cerrar de ojos, a la final trompeta; porque se tocará la trompeta, y los muertos serán resucitados incorruptibles, y nosotros seremos transformados. Porque es necesario que esto corruptible se vista de incorrupción, y esto mortal se vista de inmortalidad. Y cuando esto corruptible se haya vestido de incorrupción, y esto mortal se haya vestido de inmortalidad, entonces se cumplirá la palabra que está escrita: ‘Sorbida es la muerte en victoria’” (1 Corintios 15:51-54).

Dios está llevando a cabo esta metamorfosis total mediante el poder de su Espíritu. La Biblia describe esa transformación espiritual como *la salvación*. Pablo describe a aquellos que recibirán la salvación como *hijos de Dios*. “El Espíritu mismo da testimonio a nuestro espíritu, de que *somos hijos de Dios*. Y si hijos, también herederos; herederos de Dios y coherederos con Cristo, si es que padecemos juntamente con él, *para que juntamente con él seamos glorificados*” (Romanos 8:16-17).

¿Alcanza usted a comprender el significado de esta afirmación inspirada de Pablo? Él explica por qué estamos aquí, la razón misma de nuestra existencia. Las Escrituras nos dicen que Dios está creando una familia. Él nos ofrece la oportunidad de ser parte de esa familia, *la familia de Dios*.

El núcleo del plan de Dios

Esa relación familiar —nuestra transformación en hijos de Dios— es el corazón y núcleo de su increíble plan para la humanidad. Note lo importante que es esta familia para Dios: “*a fin de llevar a muchos hijos a la gloria* [a través de la resurrección a la inmortalidad], convenía que Dios, para quien y por medio de quien todo existe, perfeccionara mediante el sufrimiento al autor [Jesucristo] de la salvación de ellos. Tanto el que santifica [Cristo] como los que son santificados [los seres humanos en los cuales él está trabajando] *tienen un mismo origen*” (Hebreos 2:10-11, NVI).

Aquellos que son verdaderamente convertidos —es decir, guiados por el Espíritu de Dios después de arrepentirse y bautizarse (Hechos 2:38; Romanos 8:9)— tienen el mismo Padre espiritual y son miembros de la misma familia: *la familia de Dios*. Las Escrituras continúan diciendo: “Por lo cual Jesús no se avergüenza de llamarlos hermanos, cuando dice: ‘Proclamaré tu nombre a mis hermanos; en medio de la congregación te alabaré’. En otra parte dice: ‘Yo confiaré en él’. Y añade: ‘Aquí me tienen, con los *hijos* que Dios me ha dado’” (Hebreos 2:11-13, NVI).

Jesús no se avergüenza de llamar a los miembros de su Iglesia “sus propios hermanos” (y “hermanas”). Esta relación familiar es así de íntima y maravillosa.

Desde el comienzo, Dios ha declarado este propósito con gran claridad: “Entonces dijo Dios: ‘Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza’ . . . Y creó Dios al hombre *a su imagen* . . . varón y hembra los

creó” (Génesis 1:26-27).

Hombres y mujeres fueron creados a la imagen de Dios y conforme a su semejanza, para ser como Dios. Él nos dice, “seré para vosotros por Padre, y vosotros me seréis hijos e hijas, dice el Señor Todopoderoso” (2 Corintios 6:18).

Los seres humanos que son incorporados a la familia que Dios está creando, serán finalmente seres espirituales glorificados tal como Jesucristo resucitado (Filipenses 3:20-21). El apóstol Juan nos dice sencillamente que “seremos semejantes a él” (1 Juan 3:2). Nuestro destino final será el de resplandecer “como las estrellas a perpetua eternidad” en la familia de Dios (Daniel 12:2-3).

El magnífico potencial de toda persona, según lo describen Jesucristo y sus apóstoles, parece tan increíble, que la mayoría de las personas no alcanza a comprender esta verdad al leerla por primera vez. A pesar de estar claramente descrita en la Biblia, las personas generalmente la pasan por alto. Sin embargo, este maravilloso futuro es el propósito y la razón principal por los que Dios creó a la humanidad. Es la razón por la cual nacimos y existimos. Dios está en el proceso de crear a su familia inmortal, y *usted puede formar parte de ella*.

(Si usted desea saber más acerca del plan de Dios para la humanidad, asegúrese de descargar o pedir nuestros folletos *El evangelio del Reino de Dios* y *¿Quién es Dios?* Ambos son gratuitos y pueden ser solicitados en cualquiera de nuestras oficinas a través de nuestro sitio web www.ucg.org/espanol).

¿Es la palabra de Dios verdadera?

No debemos creer en Dios o en la Biblia solo para sentirnos bien; debemos aferrarnos a las Escrituras *porque son la verdad*. La credibilidad de la Biblia puede ser comprobada. (Para verificar personalmente la verdad de la Biblia, asegúrese de descargar su copia gratis de nuestro folleto *¿Se puede confiar en la Biblia?* de nuestro sitio web www.ucg.org/espanol, o de solicitarla a una de nuestras oficinas más cercanas a su domicilio). En la Biblia, Dios promete a aquellos que le sirven una recompensa más grande que cualquier cosa que esta vida pueda ofrecer.

En su condición actual, con la falta de entendimiento del propósito de Dios, el hombre es como un barco a la deriva, sin rumbo y a merced de los vientos y tormentas. Sus dogmas no sirven de escudo frente a las ansiedades e incertidumbres inherentes a la condición humana.

Pero usted sí puede llegar a comprender la razón de su existencia. Puede apartarse de “la vida absurda que heredaron de sus antepasados” (1 Pedro 1:18, NVI), transformando su vida para que tenga significado y propósito, *una vida plena*.

Direcciones

BOLIVIA

Casilla 8193
Correo Central
La Paz

CHILE

Casilla 10386
Santiago

COLOMBIA

Apartado Aéreo 246001
Bogotá, D.C.

ESTADOS UNIDOS

P.O. Box 541027
Cincinnati, OH 45254-1027
Sitio en Internet (en inglés): www.ucg.org
Correo electrónico: info@ucg.org
Teléfono: (001) (513) 576-9796
Fax (513) 576-9795

GUATEMALA

Apartado Postal No. 42- F
Ciudad de Guatemala

HONDURAS

Apartado Postal 283
Siguatepeque, Comayagua

SITIOS EN INTERNET

www.ucg.org/espanol
www.iduai.org

Autores: Scott Ashley, Wilbur Berg, Roger Foster, Noel Hornor
Editores: Paul Kieffer, Burk McNair, Tom Robinson, John Ross Schroeder, Donald Ward
Diseño: Shaun Venish *Edición en español:* Debbie Orsak

Si desea más información

Este folleto es una publicación de la Iglesia de Dios Unida, una *Asociación Internacional*. La Iglesia tiene congregaciones y ministros en México, Centro y Sudamérica, Europa, Asia, África, Australia, Canadá, el Caribe y los Estados Unidos.

Los orígenes de nuestra labor se remontan a la iglesia que fundó Jesucristo en el siglo primero, y seguimos las mismas doctrinas y prácticas de esa iglesia. Nuestra comisión es proclamar el evangelio del venidero Reino de Dios en todo el mundo, para testimonio a todas las naciones, enseñándoles a guardar todo lo que Cristo mandó (Mateo 28:18-20).



Absolutamente gratis

No solicitamos donaciones al público. Sin embargo, gracias a la generosidad de los miembros de la Iglesia de Dios Unida y de otros colaboradores que voluntariamente respaldan nuestra labor, podemos ofrecer todas nuestras publicaciones gratuitamente.

Consultas personales

Jesús les mandó a sus seguidores que apacentaran sus ovejas (Juan 21:15-17). En cumplimiento de esta comisión, la Iglesia de Dios Unida tiene congregaciones en muchos países, donde los creyentes se reúnen para recibir instrucción basada en las Sagradas Escrituras y para disfrutar del compañerismo cristiano.

La Iglesia de Dios Unida se esfuerza por comprender y practicar fielmente el cristianismo tal como se revela en la Palabra de Dios, y nuestro deseo es dar a conocer el camino de Dios a quienes sinceramente buscan obedecer y seguir a Jesucristo.

Nuestros ministros están disponibles para contestar preguntas y explicar la Biblia. Si usted desea ponerse en contacto con un ministro, no deje de escribirnos a nuestra dirección más cercana a su domicilio. También puede visitar nuestra página en Internet **www.ucg.org/espanol**.



