

Lecturas devocionales para adultos

Un corazón
alegre

Julián Melgosa y Laura Fianza



Pacific Press[®]
Publishing Association

Nampa, Idaho | Oshawa, Ontario, Canada
www.pacificpress.com

Criaturas de importancia

Enero 01
Autoestima

«Entonces dijo Dios: "Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y tenga potestad sobre los peces del mar, las aves de los cielos y las bestias, sobre toda la tierra y sobre todo animal que se arrastra sobre la tierra"» (Génesis 1:26).

La primera vez que salí (J) de mi casa para hacer estudios superiores en los Estados Unidos de Norteamérica conocí en la comunidad universitaria a un matrimonio que, por haber visitado España, entabló amistad conmigo. Al poco tiempo tuvieron que ausentarse para hacer un largo viaje al extranjero y me invitaron a quedarme en su casa para mantener las cosas en orden. Me dejaron una lista de tareas simples que había de hacer o comprobar de forma sistemática. También me ofrecieron usar su coche, que por cierto era de lujo, para que me desplazara cuando lo considerara oportuno. Me habían dejado al cuidado de una costosa propiedad, repleta de enseres de valor. Quedé abrumado por la confianza que habían depositado en mí. «¿Cómo es posible que confíen de este modo en un desconocido?», me preguntaba. Aquella fue una potente inyección de autoestima que produjo el impacto necesario para extremar mi cuidado en las cosas encomendadas, más que si fueran mías.

El primer capítulo de la Biblia nos enseña que, al final de cada día de la Creación, vio Dios que todo lo creado era bueno. Declaró el Creador la bondad de la luz, el firmamento, los océanos, la tierra, la hierba, los árboles, el sol, la luna, las estrellas, los animales marinos, las aves y los animales terrestres. También se nos dice que Dios hizo al hombre a su imagen y conforme a su semejanza.

Del relato obtenemos al menos dos fuentes de autoestima. Primera, Dios creó al hombre a su imagen y conforme a su semejanza. Puso en él cualidades nobles, una mente compleja y equilibrada, dotes de armonía y rasgos bondadosos de carácter. Segunda, le concedió «potestad» (poder, mando, autoridad) sobre todo lo creado.

Este mes lo dedicamos a la autoestima. Si bien es verdad que el mal casi ha borrado la imagen de Dios en nosotros, contar con la semejanza a nuestro Creador es un privilegio que debería producir un sano orgullo y un deseo de servirle mejor. Es también un honor poseer autoridad para administrar los recursos de la naturaleza. Si en alguna ocasión estás tentado a pensar que eres incapaz, inferior, o falto de valor, piensa en tu origen divino y en el cargo sublime que Dios te ha encomendado.

Tú eres de alta estima ante el Señor. Y lo eres más porque Jesús te ha redimido para restaurar la imagen completa de Dios en ti.

La verdadera autoestima

«Y el segundo es semejante: "Amarás a tu prójimo como a ti mismo"»
(Mateo 22:39).

El mandato: «Amarás a tu prójimo como a ti mismo», sugiere que el amor hacia nuestros semejantes debe ser amplio y generoso, pues todo ser humano cuenta con una medida razonable de amor hacia sí mismo. Es una comparación similar a la que usa Pablo cuando dice que «los maridos deben amar a sus mujeres *como a sus mismos cuerpos*» (Efesios 5:28, énfasis añadido), pues es natural que cuidemos y protejamos nuestro cuerpo procurando el bienestar y evitando el dolor.

Sin embargo, hay excepciones a esta regla. Hay personas que, afectadas por desequilibrios emocionales, se desprecian a sí mismas. Hemos encontrado jóvenes de apariencia hermosa, con grandes habilidades académicas y musicales, así como dotes de liderazgo que están convencidos de una supuesta fealdad, torpeza, carencia de talento musical e incapacidad de dirigir un grupo. Esos son los resultados de la autoestima pobre. Es más, hay quienes alcanzan el extremo de desear la muerte y expresan tendencias, o incluso intentos, suicidas. Estos pueden llegar a aborrecerse a sí mismos y, por lo tanto, no podríamos invitarles a que amaran al prójimo «como a sí mismos», pues estaríamos pidiéndoles que odiasen a su prójimo.

Pero, ¿qué significa amarse a uno mismo? Para algunos, supone cuidar su apariencia y prolongar la juventud tanto como sea posible. Después de que el bótox y los *lifting* hayan estado en uso durante años, empezamos a ver que este tipo de amor a uno mismo conlleva consecuencias adversas. En Hollywood, estas caras retocadas preocupan a los directores de cine, pues les resulta imposible tomar primeros planos faciales que reflejen emociones claras. Es más, hay estudios que muestran que, aparte de limitar la expresión verbal, también limitan la experiencia emocional. Se han observado tomografías cerebrales en las que los centros de la emotividad no solo son motivados por la voluntad y los pensamientos propios, sino también por medio de la expresión facial; y cuando esta es deficiente, la sensación emocional se percibe solo a medias. Llegar a extremos de este tipo de amor hacia uno mismo no parece la mejor solución a la autoestima empobrecida.

El amor hacia uno mismo del que habla la Biblia debe traducirse en reconocer los dones recibidos por el Creador, ser consciente de su valor, aceptarlos con gusto y utilizarlos para el servicio a los demás y para la gloria de Dios.

Pensemos hoy en nuestras fortalezas, todas de origen divino. Agradecámosle a Dios lo que nos ha otorgado y roguémosle que nos presente las oportunidades precisas para ponerlas en función de acuerdo con su voluntad.

Una obra formidable

Enero 03
Autoestima

*«Tú formaste mis entrañas; me hiciste en el vientre de mi madre.
Te alabaré, porque formidables y maravillosas son tus obras;
estoy maravillado y mi alma lo sabe muy bien».*
(Salmo 139:13-14).

La perfección de la maquinaria humana es siempre motivo de asombro. Una mirada detallada a cualquier sistema orgánico nos abrirá la puerta a un microcosmos misterioso e infinito. Pensemos en una simple pregunta con respuesta:

—¿Cómo se llama el jefe de ventas?

—Su nombre es Álvaro.

Las terminales nerviosas del oído interno reciben las vibraciones sonoras y las transforman en impulsos eléctricos. Por medio de los neurotransmisores las señales pasan de neurona a neurona por medio de la intrincada comunicación sináptica. La comunicación ocurre simultáneamente en ambos lados del cerebro hasta alcanzar sendas áreas auditivas. De este modo, la persona «oye» el sonido de las palabras y rápidamente procede a comprenderlo. Para ello, neuronas especializadas transmiten señales dirigidas a la corteza cerebral concretamente al área de Wernicke, que «entiende» el mensaje. A partir de ahí, el cerebro necesita evocar el nombre del jefe de personal.

Nuevas células nerviosas por medios eléctricos y químicos se ponen en funcionamiento para localizar el nombre. No existe una zona específica de almacenamiento de datos, sino que estos están dispersos en diversas ubicaciones. Una vez hallado, el nombre ha de ser emitido usando un código fonético. Las instrucciones fonéticas corresponden al área de Broca, en el lóbulo frontal izquierdo, y de ahí la información se desplaza al área motriz de la corteza, pues solo esta zona cerebral puede dar órdenes a los músculos y órganos de la fonación (cuerdas vocales, laringe, lengua, etc.). Así viene la respuesta: «Su nombre es Álvaro».

Cualquier conducta o función orgánica del ser humano tiene una enorme complejidad. Detrás de ella está la inteligencia infinita de nuestro Creador. El texto de hoy describe una acción personalizada y llena de amor: «Tú formaste mis entrañas». Amigo lector, Dios conoce cada una de las células de tu cuerpo porque él las ha creado y las ha formado. El resultado es el ser único e irrepetible que tú eres: privilegiado y especial, creado para honrar al cielo y servir al prójimo.

Agradece al Señor por las muchas dádivas recibidas. Aunque, como cualquier otra persona, tengas debilidades, las virtudes que él te concede las sobrepasan. Es más, el Creador cuenta con todo lo que necesitas para suplir tus deficiencias: «*Mi Dios, pues, suplirá todo lo que os falta conforme a sus riquezas en gloria en Cristo Jesús*» (Filipenses 4:19).

Predestinados a ser salvos

*«Antes que te formara en el vientre, te conocí, y antes que nacieras,
te santifiqué, te di por profeta a las naciones»*

(Jeremías 1:5).

Se cuenta la historia de un grupo de jóvenes seminaristas que debatían intensamente el tema de la predestinación. La discusión llegó a tal grado de acaloramiento que se apartaron unos de otros formando dos bandos: uno a favor y otro contra. En medio quedó un joven indeciso que no estaba seguro de dónde ubicarse. Finalmente se decantó por el grupo de la predestinación. Cuando se acercó, los compañeros le preguntaron:

—¿Quién te envía a nuestro grupo?

—Nadie —respondió—. Vengo por mi propia voluntad.

A lo que los partidarios de la predestinación le respondieron:

—¿Por tu propia voluntad? No, no, ¡tienes que unirse al grupo contrario!

Cuando llegó al otro bando, le preguntaron:

—¿Por qué has decidido unirse a nosotros?

—En realidad, me envían los del otro grupo —respondió el joven.

—¿Te han enviado ellos? ¡No! ¡De ninguna manera! No puedes ser de los nuestros ¡a no ser que vengas por tu propia voluntad!

La salvación cuenta con dos pasos: Dios nos escoge, de alguna manera nos «predestina» a ser salvos y, después, nosotros escogemos la oferta que Dios nos hace. Los dos pasos son necesarios. El primero está garantizado. El segundo, depende de cada persona.

El versículo de hoy puede mirarse desde la perspectiva de la «predestinación». El Señor escoge a su siervo, el profeta Jeremías, desde que empieza a formarse en el seno materno. La promesa puede extenderse a todos los creyentes, como lo indican las palabras del apóstol Pablo a la iglesia: *«Por su amor, nos predestinó para ser adoptados hijos suyos por medio de Jesucristo, según el puro afecto de su voluntad»* (Efesios 1:5). Hecha esta oferta, este don, lo tenemos que aceptar, tenemos que hacer la elección correcta: *«Os he puesto delante la vida y la muerte, la bendición y la maldición; escoge, pues, la vida, para que vivas tú y tu descendencia»* (Deuteronomio 30:19).

La salvación eterna está disponible para todo ser humano. Jesús murió, resucitó e intercede para que nuestra salvación esté asegurada. ¡Qué enorme privilegio saber que Dios nos conoce y nos escoge desde antes de nuestro nacimiento y nos destina a ser salvos! Esta razón debería ser suficiente para sentir un sano orgullo, un gozo inefable por lo que Dios ha hecho por nosotros.

Si te tiente el pensamiento de no ser apto para algo, piensa que ya eras apto desde el vientre de tu madre porque Dios te escogió. Tú solo tienes que escogerlo a él.

La arrogancia

Enero 05
Autoestima

«Digo, pues, por la gracia que me es dada, a cada cual que está entre vosotros, que no tenga más alto concepto de sí que el que debe tener, sino que piense de sí con cordura, conforme a la medida de fe que Dios repartió a cada uno» (Romanos 12:3).

Los apartamentos de lujo del edificio Richelieu en las playas de Pass Christian (Misisipi, EE. UU.) contaban con la animación propia del veraneante de la gran ciudad. Se divertían con espíritu despreocupado y abundancia de bebidas alcohólicas. La policía recibió la alarma de que el huracán Camille estaba tocando la costa occidental cubana y se aproximaba al Golfo de México para irrumpir de lleno en el estado de Misisipi. El jefe de policía, Jerry Peralta, movilizó su equipo para evacuar todos los edificios playeros. La mayoría de las personas obedecieron la orden, pero un numeroso grupo del edificio Richelieu desafió al agente:

—¡Señor Peralta, estamos en nuestra propiedad y para sacarnos de aquí tendrá que traer una orden de detención! ¡Hemos sobrevivido a varios huracanes! ¡Este edificio es sólido como la roca!

Aquella noche el huracán arrasó la costa de Misisipi a una velocidad de más de 280 km/h, desapareciendo varios edificios, entre ellos el Richelieu. Era el 17 de agosto de 1969. El Camille fue el segundo huracán más poderoso del siglo XX, después de otro que tuvo lugar en 1935. Solo en la localidad de Pass Christian murieron 78 personas, la mayoría de ellas pensaban que eran lo suficientemente fuertes para sobrevivir sin necesidad de evacuar.

La ausencia de autoestima conlleva riesgos: pérdida de rendimiento académico y laboral, dificultad en las relaciones, así como vulnerabilidad a la adicción a sustancias psicoactivas, a ser víctima de abusos, ansiedad y depresión, entre otros. Pero el exceso de autoestima es la arrogancia y conduce a situaciones desastrosas como la actitud de aquellos vecinos del edificio Richelieu y, aún más, lleva a la perdición moral. En efecto, actitudes tales como la vanagloria, el engrimiento, la altivez, el orgullo y la soberbia son rasgos diametralmente opuestos al espíritu cristiano de humildad.

El apóstol no recomienda ni la arrogancia ni el desprecio por uno mismo. Nos invita al pensamiento cuerdo (o equilibrado) sobre nosotros mismos. Algunos están tentados a alcanzar el extremo de la altanería, otros, el autodesprecio. Tanto si tiendes a un lado como al otro, piensa en los dones que Dios te ha dado y, al mismo tiempo, practica la humildad mirando al ejemplo supremo de Jesús, quien *«no vino para ser servido, sino para servir y para dar su vida en rescate por todos»* (Marcos 10:45).

Autoalabanza y pseudoperfección

*«Pero el que se gloria, gloriéese en el Señor. No es aprobado el que se alaba a sí mismo, sino aquel a quien Dios alaba»
(2 Corintios 10:17-18).*

La sana autoestima no consiste en alabarse a sí mismo y a los atributos que uno pueda poseer, como es el caso de la personalidad narcisista. Tampoco consiste en hacer todo a la perfección, como intentan las personas perfeccionistas. Estos ejemplos suelen tener una autoestima desequilibrada.

Ricardo exhibía muchas características de la personalidad narcisista. Contaba con una gran necesidad de ser admirado y reconocido por sus logros. Por ello explicaba lo bien que hacía su trabajo, los conocimientos que tenía y cómo otros estaban muy por debajo de él. Creía que muchos lo envidiaban y se sentía superior, diciendo que era un incomprendido, pues la ignorancia de los demás no les permitía apreciar sus cualidades. Con tal aire de arrogancia, todo el mundo lo rehuía. Pero la verdad era que, en su fuero interno, se veía solo y herido por su ínfima autoestima.

Luisa era perfeccionista. Su empeño era hacer cualquier tarea a la perfección. Y al final, no quedaba satisfecha, pues no conseguía el nivel de sus altísimas exigencias. Con frecuencia le embargaba un temor profundo por no hacer su trabajo de forma cabal, no usar las palabras precisas, o no vestirse de la manera adecuada a la ocasión. Cuando otros le decían que no era necesario esmerarse tanto, se ponía a la defensiva y sus relaciones con otros sufrían. En realidad, Luisa poseía una autoestima insuficiente y secretamente se consideraba incapaz y limitada.

Ricardo no resolvió su problema hasta comprender y aplicar en su vida el versículo de hoy. Aprendió que no es aprobado el que se alaba a sí mismo, sino aquel a quien Dios alaba. Luisa se benefició profundamente del mensaje del texto: *«Bástate mi gracia, porque mi poder se perfecciona en la debilidad»* (2 Corintios 12:9). Aprendió que su verdadero valor estaba en los dones que Dios le había otorgado y que sus debilidades podían reportarle poder. Precisamente por ello, el apóstol testificó: *«Porque cuando soy débil, entonces soy fuerte»* (vers. 10).

Ricardo y Luisa alcanzaron el nivel justo de autoestima al adoptar la humildad. Por eso Jesús bendijo a los pobres de espíritu (los humildes), en Mateo 5:3, se presentó a sí mismo como manso y humilde (Mateo 11:29), invitó a los encumbrados a hacerse siervos (Mateo 23:11) y se humilló, siendo el Rey del universo, a lavar los pies a sus discípulos (Juan 13:5).

Pide hoy a Dios que te indique qué puedes hacer para ser verdaderamente humilde.

Una imagen muy diferente

Enero 07
Autoestima

*«No mires a su parecer, ni a lo grande de su estatura, porque yo lo desecho; porque Jehová no mira lo que mira el hombre, pues el hombre mira lo que está delante de sus ojos, pero Jehová mira el corazón»
(1 Samuel 16:7).*

Se cuenta que un día del año 1808 un hombre deambulaba deprimido por las calles de Mánchester. Viendo un letrado de consulta médica, decidió entrar para intentar curar su desánimo. Explicó al facultativo que estaba lleno de temor y terror sin saber por qué. También contaba con síntomas melancólicos que le impedían gozar de la vida. El médico le dijo:

—Su dolencia no es mortal. Usted necesita reír y encontrar satisfacción en las cosas simples de la vida.

—¿Y qué hago, doctor? —preguntó el paciente.

El médico le aconsejó:

—Más que medicamentos, lo que usted necesita es que alguien le alegre la vida. Vaya esta noche a la función del payaso Grimaldi. Dicen que es el hombre más gracioso del mundo. Él lo curará.

La réplica del enfermo fue sorprendente:

—No bromee, doctor: ¡Yo soy Grimaldi!

Joseph Grimaldi (1778-1837) fue un actor de origen italiano nacido en Londres en el seno de una familia de cómicos. El público lo conocía por el seudónimo Joey. Tan relevante fue su papel de humorista y payaso que los espectadores de la época, para designar a cualquier arlequín, utilizaban el nombre Joey. Durante una etapa de su vida sufrió altibajos en su estado de ánimo. Sin embargo, su apariencia externa era la de un hombre feliz y jocoso.

Nuestra fachada exterior ofrece una apariencia que no siempre corresponde a la realidad interior. Pero Dios conoce la verdadera esencia de nuestro ser, nuestro potencial y nuestro carácter. El versículo de hoy lo deja claro: el profeta Samuel tenía que ungir al futuro rey de Israel y puso sus ojos en un joven apuesto y de buena estatura (1 Samuel 16:6). Pero Dios tuvo que recordarle que no mirara a «su parecer ni a lo grande de su estatura». Aun las personas de carácter más impecable, como el profeta Samuel, no son capaces de juzgar lo que hay dentro de los demás.

Nuestra autoestima se forma fundamentalmente por lo que nos dicen los demás y cómo se comportan frente a nosotros. Pero su juicio puede ser erróneo, pues está basado en observaciones puramente exteriores.

Procura hoy ponerte en manos del Señor para que él te perfeccione y te otorgue «un espíritu afable y apacible, que es *de grande estima delante de Dios*» (1 Pedro 3:4, énfasis añadido).