Retrato de una mujer sabia

S obriedad
A legría
B enignidad
I ntegridad
A lerta

No seas sabio en tu propia opinión;
Teme a Jehová,
y apártate del mal

- Proverbios 3:7

ESTUDIO 5

Sobriedad de carácter

Querida hermana, ¿qué revela de nosotras nuestra manera de reaccionar cuando alguien nos contradice, nos ofende o no hace las cosas como esperamos? ¿Podemos hablar de madurez espiritual mientras permitimos que el enojo gobierne nuestras palabras? ¿Es posible tener una doctrina correcta y, al mismo tiempo, un carácter áspero que lastima a quienes viven a nuestro lado?

Con este artículo comenzamos una nueva sección de nuestro anuario: «Retrato de una mujer sabia». Tomaremos la palabra S.A.B.I.A. como un acrónimo para estudiar las características bíblicas de una dama que está siendo moldeada por la sabiduría de Dios.

Comenzamos con la sobriedad de carácter porque nuestra espiritualidad también se manifiesta en las conversaciones difíciles, los desacuerdos familiares y las frustraciones cotidianas. La cultura suele justificar el mal genio como una característica de personalidad; la Escritura, en cambio, nos llama a examinarlo delante de Dios. ¿Qué clase de retrato estamos dibujando con nuestras reacciones? ¿Refleja a Cristo o exhibe un corazón que todavía quiere gobernarse a sí mismo?

¿Qué dice la Biblia?

1. EL ENOJO TIENE DUEÑO

El enojo no aparece espontáneamente desde un lugar ajeno a nosotras: nuestras reacciones revelan lo que ocurre en nuestro corazón. Cuando alguien nos contradice, nos hace esperar o cuestiona nuestras decisiones, podemos sentir que nuestra autoridad, comodidad o reputación están amenazadas. Entonces, en lugar de responder con dominio propio, exigimos que los demás se sometan a nuestros deseos. Sin embargo, hermana, no somos dueñas de nuestras emociones ni tenemos derecho a convertirlas en instrumentos para dominar a otros. Somos responsables delante de Dios de nuestras palabras y acciones.

Santiago nos exhorta a ser prontas para oír, tardas para hablar y tardas para airarnos, porque “la ira del hombre no obra la justicia de Dios” (Stg. 1:19-20). Esto no significa que toda indignación sea pecaminosa: Dios manifiesta una ira santa contra el mal, y existe una indignación justa ante la injusticia. Pero nuestra ira suele mezclarse con orgullo, impaciencia, egoísmo y deseos de venganza. Por eso no debemos declarar virtuoso nuestro enojo simplemente porque sentimos que tenemos motivos para estar molestas.

La pregunta no es únicamente: «¿Qué me hicieron?», sino también: «¿Qué está revelando mi reacción acerca de mí?». Podemos haber recibido un trato injusto y, aun así, responder pecaminosamente. El pecado ajeno jamás nos concede licencia para pecar.

La sabiduría consiste en reconocer nuestra responsabilidad y acudir al Señor en arrepentimiento. En vez de excusarnos diciendo «así soy yo», debemos confesar que necesitamos ser transformadas. El dominio propio no es una cualidad reservada para las mujeres de temperamento tranquilo; es fruto de la obra del Espíritu Santo en quienes pertenecen a Cristo (Gál. 5:22-23). No se trata de negar nuestras emociones, sino de someterlas al señorío de Dios.

2. PARA UN PLEITO SE NECESITAN DOS

Proverbios enseña que "sin leña se apaga el fuego" (Prov. 26:20). Esta imagen sencilla nos ayuda a comprender cómo se alimentan los conflictos. Una discusión puede comenzar con una diferencia legítima, un comentario desafortunado o una expectativa frustrada; pero muchas veces continúa porque alguien insiste en responder, defenderse, atacar y tener la última palabra. No siempre podemos impedir que alguien nos provoque, pero sí podemos negarnos a añadir combustible al fuego.

Querida hermana, considera cuántas disputas familiares habrían terminado antes si alguna de las personas involucradas hubiera decidido escuchar, reconocer su error o guardar silencio. ¿Cuántas conversaciones se han convertido en batallas porque confundimos la necesidad de aclarar algo con la obligación de ganar? ¿Cuántas veces hemos llamado «defender la verdad» a nuestra incapacidad para soportar que alguien no esté de acuerdo con nosotras?

Esto no significa que toda responsabilidad por un conflicto recaiga por igual en ambas partes. Hay personas que provocan deliberadamente, manipulan o maltratan; la víctima no es culpable del pecado de su agresor. Tampoco debemos utilizar esta enseñanza para silenciar a quien necesita denunciar una injusticia. Significa que debemos examinar nuestra propia participación sin atribuir automáticamente toda la culpa al prójimo.

Romanos nos llama: "en cuanto dependa de vosotros", estar en paz con todos (Rom. 12:18). Observa la expresión: hay cosas que dependen de nosotras y otras que no. Podemos pedir perdón, hablar con prudencia, establecer límites y renunciar a la venganza; no podemos obligar a otra persona a reconciliarse ni garantizar que responderá correctamente. Una mujer sabia no necesita participar en cada batalla que le ofrecen. Algunas discusiones deben aclararse; otras deben detenerse, y algunas requieren distancia prudente y ayuda pastoral. Antes de responder, pregúntate: «¿Mi intervención contribuirá a la verdad y a la paz, o solamente alimentará mi orgullo?». No toda palabra que podemos pronunciar merece ser dicha.

3. LA BLANDA RESPUESTA NO ES DEBILIDAD

"La blanda respuesta quita la ira" (Prov. 15:1). La mansedumbre bíblica no es cobardía, falta de convicciones ni incapacidad para confrontar el pecado. Es la disposición de hablar con firmeza sin permitir que la agresividad gobierne nuestra conducta. Una respuesta apacible puede exigir más fortaleza espiritual que un grito, porque requiere contener el impulso de herir cuando nos sentimos heridas.

El mundo suele admirar a quien aplasta a sus adversarios, impone su voluntad o responde con una frase humillante que deja al otro sin palabras. ¡Qué curioso concepto de fortaleza: necesitar destruir al prójimo para sentirse superior! La Escritura presenta otro camino. Cristo se describe como "manso y humilde de corazón" (Mat. 11:29), sin que su mansedumbre disminuya su autoridad, su santidad o su valentía. Él confrontó el pecado, denunció la hipocresía y obedeció al Padre hasta la muerte.

Por tanto, no confundamos la mansedumbre con permitir que otros nos maltraten. Una mujer piadosa puede decir «no», señalar una conducta incorrecta, pedir que cese una ofensa y buscar protección cuando sea necesario. La diferencia está en hacerlo conforme a la verdad, sin insultos, amenazas ni deseos de venganza. La suavidad de la respuesta no exige suavizar la verdad; exige comunicarla de una manera que honre a Dios.

Efesios nos manda desechar la amargura, la ira y la gritería, y cultivar la bondad y el perdón (Ef. 4:31-32). Esto implica aprender a escuchar antes de contestar, bajar el tono cuando la conversación se calienta y reconocer cuándo conviene hacer una pausa. No siempre podremos resolver un desacuerdo en el momento, y eso está bien.

Hermana, la mansedumbre no te hace menos digna ni menos sabia. Te permite ejercer tus convicciones sin convertirlas en armas. Una respuesta apacible puede detener una discusión, proteger una relación y abrir la puerta a una conversación más fructífera. No es debilidad dejar de gritar; debilidad es necesitar gritar porque no sabemos gobernarnos.

4. LA SANTIFICACIÓN INCLUYE TU CARÁCTER

La santificación no consiste solamente en abandonar ciertos hábitos externos, conocer más doctrina o participar fielmente en las actividades de la iglesia. También incluye la transformación de nuestras actitudes, motivaciones y reacciones. Dios no está formando mujeres que únicamente parezcan piadosas los domingos, sino discípulas que aprendan a reflejar a Cristo en la intimidad del hogar, en la conversación con sus hijos y en los desacuerdos con su esposo, familiares o hermanas de la iglesia.

La Palabra nos manda ser transformadas mediante la renovación de nuestro entendimiento (Rom. 12:2). Esto significa que no debemos conformarnos con justificar nuestro temperamento. Si somos impacientes, orgullosas, irritables o propensas a discutir, necesitamos reconocerlo como un área que debe someterse a la Palabra. Nuestra personalidad no está fuera del alcance de la gracia divina.

El crecimiento requiere medios concretos: oración, meditación bíblica, confesión del pecado, rendición de cuentas y disposición para recibir corrección. Cuando hayas reaccionado mal, no te limites a lamentar las consecuencias. Examina qué deseo gobernó tu corazón, pide perdón a quien ofendiste y considera qué verdad bíblica necesitas recordar la próxima vez. La confesión cristiana no busca alimentar la culpa indefinidamente, sino conducirnos al arrepentimiento y a una obediencia renovada.

Tampoco olvides el fundamento de esta transformación: nuestra aceptación delante de Dios descansa en la justicia de Cristo, no en la perfección de nuestro temperamento. No cultivamos la mansedumbre para comprar el favor divino; la cultivamos porque, unidas a Cristo, hemos recibido su gracia y somos llamadas a vivir para su gloria (Col. 3:12-14).

La sobriedad de carácter es una obra que requiere perseverancia. Habrá ocasiones en que fallaremos, pero no debemos hacer las paces con el pecado. El Espíritu Santo nos capacita para crecer, y la Palabra nos corrige con fidelidad. Una mujer sabia no es aquella que jamás necesita arrepentirse, sino aquella que aprende a humillarse ante Dios y a depender cada día más de su gracia.

Pongámoslo en oración:

Padre santo, te damos gracias porque en Cristo nos recibes por gracia y no por nuestros méritos. Perdona nuestro orgullo, nuestra impaciencia y las palabras con las que hemos herido a otros. Líbranos de justificar el enojo y de alimentar contiendas por amor propio. Enséñanos a hablar con mansedumbre, defender la verdad con sabiduría y reconocer humildemente nuestros errores. Por tu Espíritu, transforma nuestro carácter para que reflejemos a Cristo en el hogar, la iglesia y cada relación. Amén.

Retrato de una mujer necia

Negligente
Engañosa
Conflictiva
Impulsiva
Altiva

Seis cosas aborrece Jehová,
Y aun siete abomina su alma:
Los ojos altivos, la lengua mentirosa,
Las manos derramadoras de sangre inocente,
El corazón que maquina pensamientos inicuos,
Los pies presurosos para correr al mal,
El testigo falso que habla mentiras,
Y el que siembra discordia entre hermanos.
-Proverbios 6:16-19

ESTUDIO 26

Engañosa y traicionera

¿Te has preguntado por qué algunas personas parecen virtuosas mientras sus decisiones revelan lo contrario? ¿Por qué alguien puede pronunciar palabras amables y, al mismo tiempo, alimentar intenciones egoístas? ¿Será posible aparentar sabiduría mientras se vive esclavizada a la necedad? ¡Por supuesto! La necedad no siempre se presenta con torpeza evidente; frecuentemente se disfraza, se perfuma y aprende a sonreír ante los demás. Le gusta enmarcarse en una imagen respetable, porque sabe que la apariencia puede conseguir la aprobación que el carácter no merece.

La mujer necia se mantiene en mentira, apariencia y simulación cuando rehúsa reconocer su pecado y prefiere proteger su reputación antes que corregir su corazón. Puede engañar a otras personas, justificar sus contradicciones y hasta convencerse de que sus propias excusas son razonables. Sin embargo, ninguna máscara puede ocultar nuestra condición delante del Dios que escudriña lo íntimo (Sal. 139:1-4).

Querida hermana, ¿qué valor tiene parecer piadosa si cultivamos la falsedad en secreto? ¿De qué sirve cuidar nuestra imagen mientras descuidamos nuestra conciencia? La cultura celebra la construcción de una imagen personal; la Escritura nos llama a vivir delante del Señor con verdad. La sabiduría comienza cuando dejamos de representar un papel y permitimos que la Palabra de Dios examine quiénes somos realmente.

¿Qué dice la Biblia?

1. LA MUJER NECIA ENGAÑA CON SUS PALABRAS

La mujer engañosa utiliza su lengua para distorsionar la verdad, ocultar hechos, manipular emociones o conseguir ventajas personales. No siempre necesita pronunciar una mentira descarada: a veces selecciona cuidadosamente la información, exagera una ofensa, altera una conversación o guarda silencio precisamente para producir una impresión falsa. Así, sus palabras dejan de servir a la verdad y se convierten en instrumentos de manipulación.

La Escritura advierte que “la lengua mentirosa” es abominación al Señor (Prov. 6:16-17), mientras que el hablar verdadero manifiesta justicia (Prov. 12:17). Jesús enseñó que nuestras palabras revelan lo que abunda en el corazón (Mat. 12:34-37). Por eso, el problema no se resuelve simplemente aprendiendo a hablar con mayor cortesía; necesitamos que Dios transforme nuestras motivaciones.

Hermana, debemos evitar los chismes disfrazados de preocupación, las promesas que nunca pensamos cumplir y las respuestas calculadas para eludir responsabilidades. También debemos rechazar la costumbre de decir medias verdades para conservar una posición favorable. La prudencia no es engaño, y la discreción no es falsedad: podemos guardar información legítimamente privada sin fabricar una historia para confundir a los demás.

Cristo nos llama a que nuestro hablar sea confiable (Mat. 5:37). Si hemos mentido, corresponde confesarlo, corregir la información falsa y asumir las consecuencias. La lengua santificada no es aquella que jamás se equivoca, sino aquella que, arrepentida, deja de defender la mentira y aprende a servir a la verdad.

2. LA MUJER NECIA ESTAFA CON APARIENCIAS

La engañosa procura que los demás crean algo de ella que no corresponde con la realidad. Puede exhibir generosidad para obtener reconocimiento, presumir espiritualidad mientras desprecia la obediencia o cultivar una imagen de víctima para evadir responsabilidades. Su preocupación principal no es ser fiel, sino parecerlo.

La Biblia advierte contra quienes mantienen una apariencia de piedad, pero niegan su poder transformador (2 Tim. 3:5). También presenta a los fariseos como ejemplo de una religiosidad preocupada por lo exterior mientras descuida la justicia y la misericordia (Mat. 23:25-28). El Señor no se impresiona con nuestras representaciones; conoce la distancia entre lo que mostramos y lo que somos.

Esto no significa que debamos desconfiar de toda persona amable, bien arreglada o cuidadosa de su presentación. La buena apariencia no es pecado, y la discreción tampoco equivale a hipocresía. El problema comienza cuando utilizamos lo exterior para vender una virtud inexistente. La vestimenta, el lenguaje religioso y las buenas obras jamás pueden sustituir un corazón rendido a Dios.

Apreciada hermana, examinemos nuestras motivaciones: ¿servimos para honrar a Cristo o para recibir elogios? ¿Somos hospitalarias por amor o para generar obligaciones en los demás? ¿Compartimos nuestras buenas obras para animar a otros o para alimentar nuestra vanidad? La verdadera piedad no necesita fabricar méritos, porque descansa en la gracia de Dios.

3. LA MUJER NECIA ESCONDE SUS INTENCIONES

La mujer engañosa puede realizar acciones aparentemente buenas mientras persigue propósitos egoístas. Ayuda para controlar, aconseja para dominar, ofrece favores para cobrar lealtades o utiliza la confianza ajena para obtener información que después empleará en su beneficio. Sus actos parecen generosos, pero su corazón calcula ventajas.

Proverbios advierte que quien aborrece puede disimularlo con sus labios mientras alberga engaño interior (Prov. 26:24-26). Judas, por su parte, se acercó a Jesús y lo identificó con un beso, convirtiendo una señal de afecto en instrumento de traición (Luc. 22:47-48). ¡Qué retrato tan solemne de la simulación! Un gesto amable puede encubrir una intención perversa.

No obstante, debemos recordar que solamente Dios conoce perfectamente los corazones (1 Sam. 16:7). No nos corresponde condenar precipitadamente las motivaciones ajenas ni interpretar toda diferencia como malicia. Sí nos corresponde evaluar los frutos, establecer límites prudentes y no ignorar patrones comprobables de manipulación.

Examinemos también nuestras propias intenciones. ¿Hacemos preguntas para comprender o para reunir argumentos contra alguien? ¿Ofrecemos consejo para restaurar o para sentirnos superiores? ¿Damos esperando gratitud, obediencia o reconocimiento? El amor cristiano no convierte los favores en deudas emocionales ni utiliza la vulnerabilidad del prójimo como herramienta de dominio.

La sinceridad no exige revelar indiscriminadamente todos nuestros pensamientos, pero sí renunciar a los propósitos perversos. Podemos actuar con discreción y, al mismo tiempo, con rectitud. La sabiduría nos enseña a buscar el bien verdadero del prójimo, aun cuando nadie pueda recompensarnos.

4. LA MUJER NECIA ENCUBRE SUS PECADOS

La mujer necia no solamente peca: también procura proteger el pecado de la corrección. Minimiza sus faltas, culpa a las circunstancias, responsabiliza a otras personas y presenta sus decisiones como inevitables. En vez de arrepentirse, construye explicaciones; en vez de confesar, modifica el relato. Así, la mentira se convierte en refugio de una conciencia que no quiere someterse a Dios.

Proverbios enseña que quien encubre sus pecados no prosperará, pero quien los confiesa y se aparta alcanzará misericordia (Prov. 28:13). Observemos ambas acciones: confesar y apartarse. El arrepentimiento bíblico no consiste en sentir vergüenza porque fuimos descubiertas, sino en reconocer nuestra culpa delante de Dios y volvernos del pecado hacia la obediencia.

La gracia no es permiso para esconder la maldad; es el fundamento de nuestra esperanza para abandonarla. En Cristo tenemos redención y perdón (Ef. 1:7), por lo que no necesitamos defender una imagen impecable. Podemos reconocer nuestras faltas sin desesperarnos, porque el Salvador recibe a quienes acuden a Él con fe y arrepentimiento.

Hermana, cuando pequemos, no esperemos a que otros descubran lo ocurrido. Confesemos nuestra falta al Señor, busquemos reconciliación con quien hayamos ofendido y aceptemos las medidas necesarias para reparar el daño. Si existe un patrón persistente de engaño, procuremos acompañamiento pastoral sabio y rendición de cuentas.

La integridad no significa carecer de pecado, sino dejar de protegerlo como si fuera un tesoro. Quien ha sido alcanzada por la misericordia de Cristo puede abandonar las máscaras, caminar en la luz y aprender a vivir con una conciencia cada vez más sensible a la Palabra.

Pongámoslo en oración:

Padre santo, perdónanos por las veces que hemos usado nuestras palabras para engañar, nuestras acciones para aparentar y nuestras excusas para esconder el pecado. Examina nuestro corazón y muéstranos aquello que necesitamos abandonar. Gracias por Jesucristo, quien es la verdad y nuestra esperanza de perdón. Concédenos un espíritu sincero, una conciencia sensible a tu Palabra y el valor para confesar nuestras faltas, reparar el daño y caminar en integridad. Que nuestra vida te glorifique en público y en secreto. Amén.

Administrar CON SABIDURÍA

Todo lo que te viniere a la mano para hacer,
hazlo según tus fuerzas;
porque en el Seol, adonde vas, no hay obra,
ni trabajo, ni ciencia, ni sabiduría.

- Eclesiastés 9:10

ESTUDIO 37

Disfruta el confort

Querida hermana, ¿alguna vez has sentido culpa por comprar algo bonito para ti, descansar después de trabajar o disfrutar una comodidad que Dios te ha permitido alcanzar? ¿Has pensado que vivir con austeridad extrema te hace más espiritual, mientras que disfrutar de ciertos bienes podría convertirte en una mujer mundana? Necesitamos examinar estas ideas a la luz de la Escritura. El dinero no debe convertirse en un ídolo, pero la miseria tampoco debe presentarse como una virtud cristiana. La Biblia condena el amor al dinero, no el uso agradecido de los recursos que Dios provee.

Francisco de Asís es recordado por su compromiso con la pobreza voluntaria; sin embargo, sería un error convertir esa práctica particular en una norma universal de espiritualidad o concluir que la comodidad y la prosperidad son malas en sí mismas. La tradición franciscana ha desarrollado formas de vida religiosa que incluyen votos de pobreza, pero el evangelio no exige a todas las creyentes adoptar ese compromiso. ¿Acaso Dios nos concede alimento, vestido, hogar y oportunidades para que nunca disfrutemos de ellos? Eclesiastés nos anima a recibir sus dones con alegría. Podemos disfrutar la abundancia sin idolatrarla y atravesar la escasez sin perder el gozo. La verdadera sabiduría consiste en recibirlo todo de la mano del Señor, con gratitud, dominio propio y generosidad.

¿Qué dice la Biblia?

1. DISFRUTA LO QUE GANAS

El trabajo es una responsabilidad honorable, pero no fue diseñado para consumir toda nuestra existencia. Dios nos llama a trabajar diligentemente y también nos concede la oportunidad de disfrutar el fruto de nuestras labores. Eclesiastés 9:7 nos anima a comer con alegría y beber con corazón contento, reconociendo que nuestras actividades pueden disfrutarse delante de Dios. No se trata de convertir el placer en nuestra meta suprema, sino de recibir agradecidas aquello que el Señor pone en nuestras manos.

Querida hermana, ¿de qué sirve esforzarte durante años para mejorar las condiciones de tu hogar si nunca te permites disfrutarlo? ¿Por qué trabajar incansablemente para adquirir bienes que después contemplas con temor, como si utilizarlos fuera una amenaza para tu seguridad? El dinero tiene una función legítima: permite atender necesidades, cumplir responsabilidades, ayudar al prójimo y disfrutar de provisiones lícitas.

El problema comienza cuando dejamos de considerarlo un recurso y empezamos a tratarlo como nuestro salvador.

La Palabra advierte contra quienes ponen su esperanza en las riquezas (1 Tim. 6:17), pero también enseña que podemos disfrutar de los bienes recibidos como dádivas de Dios (Ecl. 5:18-19). Ambas verdades deben permanecer juntas. La prosperidad no demuestra automáticamente que una persona goza del favor salvador de Dios, y la pobreza no demuestra que sea más piadosa. Nuestra aceptación delante del Señor descansa en Cristo, no en el saldo bancario ni en la cantidad de posesiones.

Por eso, disfruta responsablemente el alimento que compras, la ropa que puedes vestir, los muebles de tu casa y las vacaciones que tu presupuesto permite. Hazlo sin endeudarte imprudentemente, sin descuidar las necesidades familiares y sin olvidar a quienes atraviesan dificultades. El contentamiento cristiano no consiste en despreciar todo bienestar, sino en agradecer lo que tenemos sin exigir lo que no tenemos. Cuando comprendemos que somos administradoras y no propietarias absolutas de cuanto recibimos, el disfrute deja de ser egoísmo y se convierte en gratitud.

2. DESEMPOLVA LO QUE GUARDAS

¿Has oído hablar del síndrome de los plumones guardados? La expresión describe esa costumbre de reservar las cosas bonitas para una ocasión supuestamente perfecta: los plumones nuevos que nunca colorean, la vajilla que jamás sale del aparador, el perfume que se conserva hasta que pierde su aroma o la ropa que espera un acontecimiento extraordinario. Tememos gastar, deteriorar o desperdiciar lo valioso y terminamos privándonos de disfrutarlo.

Eclesiastés 9:8 menciona la ropa blanca y el aceite perfumado como imágenes de una vida que puede disfrutarse con alegría. El pasaje no establece un código de vestimenta ni exige comprar cosméticos; nos recuerda que hay momentos para recibir y disfrutar las bondades de la vida. No necesitamos esperar una boda, un aniversario o la visita de alguien importante para poner una mesa bonita, vestirnos con cuidado o usar aquello que hemos adquirido legítimamente.

Hermana, ¿por qué los invitados merecerían una vajilla más hermosa que la que utilizas con tu familia? ¿Por qué conservarías un perfume para ocasiones especiales si también puedes disfrutarlo en una jornada ordinaria? Tu esposo, tus hijos y tú misma no son visitantes de segunda categoría en vuestro propio hogar. La vida cotidiana también merece cuidado, belleza y atención.

Esto no significa fomentar el consumismo ni justificar compras innecesarias. Precisamente, una mujer sabia aprende a disfrutar lo que ya posee en lugar de buscar constantemente algo nuevo. Abre el cajón, revisa tus prendas y utiliza esos objetos que llevan meses esperando una ocasión extraordinaria. Cuida lo que tienes, pero no confundas el cuidado con la inmovilidad.

La belleza de lo cotidiano puede recordarnos la bondad del Creador. Una comida sencilla servida con cariño, una habitación ordenada o una prenda limpia pueden formar parte de una vida agradecida. No necesitas una existencia perfecta para practicar la gratitud. Si esperas a que desaparezcan todos los problemas para disfrutar de las bendiciones presentes, probablemente descubrirás que siempre hay una razón para posponer la alegría. Aprende a disfrutar hoy, sin olvidar que tus tesoros más seguros están en los cielos (Mat. 6:19-21).

3. DEPURA LO QUE ACUMULAS

La abundancia también puede convertirse en una carga. Eclesiastés 5:11 nos recuerda que, cuando aumentan los bienes, también aumentan quienes los consumen. Podemos aplicar este principio a las responsabilidades que acompañan nuestras posesiones: más objetos que limpiar, más ropa que ordenar, más aparatos que mantener y más espacios que administrar. A veces compramos para sentirnos satisfechas y después trabajamos para cuidar aquello que supuestamente debía facilitarnos la vida.

La acumulación no siempre nace de la codicia. En ocasiones, guardamos por temor a necesitar algo en el futuro, por apego sentimental o porque nos cuesta desprendernos de lo que alguna vez tuvo valor. Sin embargo, conviene preguntarnos si estamos administrando nuestros bienes o si nuestros bienes están administrando nuestra atención. ¿Cuánto tiempo perdemos buscando algo entre objetos amontonados? ¿Cuántas habitaciones permanecen saturadas mientras nosotros vivimos incómodamente? ¿Cuántas cosas conservamos por costumbre, aunque ya no cumplen ninguna función?

La mujer sabia distingue entre previsión y acumulación innecesaria. Ahorrar para una emergencia, conservar herramientas útiles o guardar recuerdos familiares puede ser prudente. Pero mantener indefinidamente cosas que no necesitamos, mientras otras personas podrían aprovecharlas, merece una revisión sincera. La generosidad nos ayuda a romper el apego: aquello que permanece inútil en nuestro armario podría convertirse en una provisión oportuna para otra familia.

Antes de comprar más recipientes para organizar tus pertenencias, considera si necesitas reducirlas. Revisa periódicamente tu ropa, tus utensilios, tus libros y tus objetos domésticos.

Lo que todavía sirve puede donarse; lo que está deteriorado puede desecharse responsablemente; lo que realmente necesitas puede conservarse con orden. No conviertas la depuración en otra obsesión ni te deshagas precipitadamente de objetos necesarios. Busca sencillez, no una competencia por tener menos.

Recordemos que nuestra vida no consiste en la abundancia de los bienes que poseemos (Luc. 12:15). El hogar está para servir a la familia, no para convertirse en un almacén que absorba tiempo, dinero y tranquilidad. Desprendernos de lo innecesario puede abrir espacio físico y mental para atender mejor a las personas, cultivar la hospitalidad y dedicar más energías a lo que verdaderamente importa. La libertad no siempre se encuentra en adquirir algo más; a veces comienza cuando aprendemos a soltar.

4. DESACELERA TU RUTINA

Administrar sabiamente no consiste únicamente en controlar los gastos. También debemos administrar el tiempo, las fuerzas y las responsabilidades. Una mujer puede llevar cuentas impecables y, sin embargo, vivir agotada porque intenta atenderlo todo, resolverlo todo y satisfacer a todos. ¿De qué sirve economizar dinero si desperdiciamos la salud y sacrificamos continuamente la convivencia familiar, el descanso y la comunión con Dios?

El Señor estableció un ritmo de trabajo y reposo. El cuarto mandamiento ordena trabajar seis días y descansar el séptimo (Éx. 20:9-10). En la perspectiva reformada, el día del Señor tiene un lugar particular para el culto y el descanso santo. No es una invitación a la pereza, sino una declaración de que nuestra existencia no depende exclusivamente de nuestra productividad. Dios gobierna el mundo aun cuando nos detenemos. No somos indispensables ni hemos recibido la comisión de sostener el universo con una agenda saturada.

Por supuesto, hay temporadas de esfuerzo extraordinario, enfermedades, crianza de niños pequeños y responsabilidades familiares que demandan mucho. La sabiduría no consiste en aplicar mecánicamente el mismo horario a todas las circunstancias, sino en reconocer nuestros límites y ordenar las prioridades. Incluso Jesús llamó a sus discípulos a apartarse para descansar un poco cuando las demandas eran numerosas (Mar. 6:31).

Examina tu rutina, querida hermana. ¿Qué actividades son verdaderamente necesarias? ¿Cuáles podrían simplificarse, delegarse o eliminarse? ¿Has llenado cada espacio libre con nuevos compromisos porque temes decepcionar a alguien?

¿Tu hogar funciona de tal manera que todos colaboran o descansa sobre los hombros de una sola persona? Una buena administración familiar incluye distribuir responsabilidades, establecer horarios realistas y aceptar que algunas tareas pueden esperar.

Procura organizar tu semana alrededor de las prioridades bíblicas: comunión con Dios, responsabilidades familiares, trabajo diligente, servicio cristiano y descanso legítimo. No todo lo urgente es importante, ni toda petición ajena constituye una obligación que debas asumir. Aprende a decir que no cuando sea necesario y a pedir ayuda sin sentir vergüenza. La prudencia reconoce que somos criaturas limitadas y que necesitamos depender del Señor.

La comodidad cristiana no significa vivir sin dificultades, sino procurar un orden razonable que favorezca el cumplimiento de nuestros deberes y el disfrute agradecido de los dones divinos. Desacelerar no es abandonar la responsabilidad; es dejar de confundir el agotamiento con la fidelidad. Una mujer sabia trabaja con diligencia, descansa con gratitud y recuerda que su identidad no depende de cuántos pendientes consiga tachar en un día.

Pongámoslo en oración:

Padre celestial, gracias por tu bondad y por los bienes que recibimos de tu mano. Perdónanos cuando convertimos el dinero en nuestra seguridad o despreciamos tus dones por una falsa apariencia de espiritualidad. Danos sabiduría para disfrutar responsablemente, desprendernos de lo innecesario, compartir con quienes padecen necesidad y ordenar nuestras jornadas con prudencia. Enséñanos a descansar confiando en tu providencia y a encontrar nuestro mayor gozo en Cristo. Que nuestro hogar y nuestros recursos te glorifiquen. Amén.

Autocuidado CON SABIDURÍA

Por tanto, no desmayamos;
antes aunque este nuestro hombre exterior
se va desgastando,
el interior no obstante
se renueva de día en día.

- 2 Corintios 4:16

ESTUDIO 48

Cama, comida, cardio y chequeo

Querida hermana, ¿alguna vez has sentido culpa por detenerte a descansar mientras todavía hay ropa por doblar, alimentos por preparar o asuntos familiares pendientes? ¿Has pensado que atender tus propias necesidades es una forma de egoísmo, como si una mujer verdaderamente entregada a Dios debiera estar siempre disponible, sin cansancio ni límites? ¿Cuántas veces has pospuesto una consulta médica, sacrificado horas de sueño o descuidado tu alimentación porque alguien más necesitaba tu atención?

Cuidar de ti misma no necesariamente es egocentrismo; puede ser una expresión de responsabilidad delante del Señor. Dios te ha encomendado labores como esposa, madre, trabajadora, hermana en la fe y servidora de su iglesia. ¿No es razonable procurar las condiciones necesarias para cumplirlas con diligencia? La prevención suele ser más sabia que esperar a que el desgaste se convierta en enfermedad. No podemos evitar todos los males, pero sí atender responsablemente aquello que está a nuestro alcance, reconociendo que dependemos de la providencia divina.

La cultura puede convertir el autocuidado en culto a la propia imagen, mientras que una falsa espiritualidad puede llevarnos a despreciar nuestras limitaciones. La Palabra nos enseña otro camino: administrar fielmente lo recibido, sin idolatrar el cuerpo ni abandonarlo. Cuidarte también puede ayudarte a servir mejor, con gratitud, prudencia y perseverancia.

¿Qué dice la Biblia?

1. CAMA SUFICIENTE: DESCANSAR SIN AFANARSE

Hermana, dormir y descansar no son necesariamente señales de pereza; son necesidades de una criatura limitada. Dios no nos creó para funcionar como máquinas inagotables. El relato de la creación presenta el descanso divino como parte del orden establecido por el Señor (Gén. 2:2-3), y el cuarto mandamiento incorpora el reposo a la vida del pueblo del pacto (Éx. 20:8-11). Aunque el descanso de Dios no procede del agotamiento, su ejemplo establece un ritmo que confronta nuestra tendencia a vivir dominadas por la actividad constante.

Jesús mismo invitó a sus discípulos a apartarse para descansar después de una jornada intensa (Mar. 6:30-32). Observa que el Señor no les enseñó a ignorar sus necesidades físicas para demostrar espiritualidad. El descanso tenía un lugar legítimo en su servicio. De igual manera, no debes confundir la diligencia con la incapacidad de detenerte.

Una mujer puede llenar cada minuto de tareas y, sin embargo, descuidar su responsabilidad de administrar sabiamente sus fuerzas.

La falta de sueño puede afectar la concentración, el ánimo, la paciencia y la capacidad de tomar decisiones. Cuando vivimos agotadas, las pequeñas dificultades pueden parecernos montañas y las conversaciones ordinarias pueden convertirse en ocasiones para responder con aspereza. Descansar adecuadamente no garantiza que nunca pecaremos, pero sí nos ayuda a atender nuestras responsabilidades en mejores condiciones.

Por otra parte, descansar no significa ceder al afán. ¿Cuántas noches permaneces despierta repasando problemas que no puedes resolver en ese momento? El Señor nos llama a confiar en su providencia (Sal. 127:2). Esto no significa abandonar nuestras obligaciones, sino reconocer que no somos soberanas sobre todas las circunstancias. Podemos planificar el día siguiente, encomendar nuestras preocupaciones a Dios y acostarnos sin pretender controlar el universo desde la almohada.

Procura establecer horarios razonables, reducir las distracciones antes de dormir y organizar las tareas para no vivir permanentemente al límite. Si el insomnio persiste, busca orientación profesional; no atribuyas automáticamente todo problema de sueño a una falta de fe. La confianza en Dios y el uso responsable de los medios ordinarios no son enemigos. Descansar con prudencia también es reconocer humildemente que el Señor sigue gobernando mientras tú duermes.

2. COMIDA NECESARIA: ALIMENTARTE CON DOMINIO PROPIO

La alimentación es una necesidad cotidiana y, por eso mismo, un ámbito donde podemos glorificar a Dios o manifestar nuestro desorden. La Escritura enseña que debemos hacer todas las cosas para la gloria del Señor, incluso comer y beber (1 Cor. 10:31). Esto significa que la comida no es un asunto espiritualmente irrelevante, pero tampoco debemos convertirla en una obsesión que gobierne nuestros pensamientos.

Querida hermana, ¿comes para nutrir tu cuerpo o recurres constantemente a los alimentos para aliviar la tristeza, el enojo y la ansiedad? ¿Te alimentas con regularidad o pasas tantas horas atendiendo a otros que finalmente comes cualquier cosa, en exceso y con prisa? La glotonería es condenada en la Escritura (Prov. 23:20-21), porque revela una relación desordenada con los apetitos. Sin embargo, la respuesta bíblica no consiste en avergonzar a quienes tienen dificultades alimentarias, sino en cultivar dominio propio y buscar ayuda cuando sea necesaria.

Procura una alimentación suficiente, variada y equilibrada, atendiendo tus circunstancias particulares. Modera el consumo de productos que sabes que perjudican tu salud, sin caer en prohibiciones caprichosas ni en dietas extremas.

Las necesidades nutricionales varían según la edad, la actividad, el embarazo, las enfermedades y otras condiciones personales; por eso, las recomendaciones deben ajustarse con orientación profesional cuando corresponda.

Tampoco hagas de la comida un premio para soportar jornadas interminables ni una compensación para llenar vacíos espirituales. El alimento puede producir placer y ser recibido con gratitud, pero no puede ocupar el lugar de Dios. El contentamiento cristiano nos libra tanto de la esclavitud del apetito como de la vanidad que convierte la apariencia corporal en medida del valor personal.

Planificar comidas, beber suficiente agua y disponer de alimentos nutritivos puede parecer sencillo, pero constituye una forma concreta de mayordomía. No necesitas una cocina perfecta ni un presupuesto extraordinario para comenzar a tomar decisiones más sabias. Recuerda también que el peso corporal, por sí solo, no revela toda la condición de salud de una persona. Tu dignidad descansa en haber sido creada a imagen de Dios y, si estás en Cristo, en la gracia redentora que has recibido. Alimentarte prudentemente es cuidar una criatura del Señor, no fabricar una imagen digna de admiración.

3. CARDIO INTENCIONAL: EJERCITARTE CON PROPÓSITO

Muchas mujeres trabajan intensamente. Limpian, cocinan, cargan niños, hacen compras, cuidan familiares y atienden numerosas responsabilidades. Al terminar el día, están exhaustas. Sin embargo, aunque esas labores demandan esfuerzo físico, no necesariamente sustituyen toda actividad física planificada y adecuada para conservar la salud. El cansancio no siempre equivale a ejercicio suficiente.

El cuerpo necesita movimiento regular, adaptado a las capacidades y circunstancias de cada persona. La actividad física puede contribuir a la salud cardiovascular, la movilidad, la fortaleza muscular, la salud ósea y el bienestar emocional. También puede favorecer el sueño y ayudar a manejar el estrés. No obstante, ninguna rutina garantiza que se evitarán las enfermedades, y algunos padecimientos requieren valoración médica específica.

La Biblia no prescribe una rutina moderna de entrenamiento, pero sí nos recuerda que debemos ejercer dominio propio (1 Cor. 9:24-27) y que la piedad tiene prioridad sobre el ejercicio corporal, aunque este posee cierto provecho (1 Tim. 4:8). No debemos invertir la enseñanza: Pablo no afirma que el cuerpo carezca de importancia, sino que la formación espiritual tiene un valor superior y eterno. El ejercicio es útil, pero no es salvador; puede fortalecer tus capacidades físicas, pero no puede reconciliarte con Dios.

Procura caminar, realizar ejercicios de fuerza o practicar actividades apropiadas para tu condición, aumentando gradualmente la intensidad. Si tienes problemas de circulación, molestias articulares, osteoporosis, dolor persistente u otra condición médica, consulta a un profesional para determinar qué actividad es segura y conveniente. No imites rutinas exigentes solo porque alguien las presenta en redes sociales. La prudencia vale más que la exhibición.

Quizá puedas comenzar con caminatas breves, pausas activas durante el día o un horario semanal realista. No conviertas el ejercicio en otra carga que alimente tu perfeccionismo. El propósito no es competir con otras mujeres, castigar tu cuerpo ni alcanzar una apariencia idealizada, sino procurar una condición física que favorezca tus responsabilidades y tu bienestar.

Si tu jornada está llena de trabajo, revisa cómo distribuyes el tiempo y solicita colaboración cuando sea posible. No siempre podrás hacer todo lo que deseas, pero vale la pena buscar oportunidades razonables para moverte. El cuerpo que utilizas para abrazar a tus hijos, acompañar a tu esposo, visitar a una hermana enferma y participar en el servicio de la iglesia merece atención responsable. No porque sea eterno, sino precisamente porque es temporal y debes administrarlo mientras Dios te conceda fuerzas.

4. CHEQUEO PREVENTIVO: EXAMINARTE NO ES FATALISMO, SINO PRUDENCIA

¿Has postergado una consulta porque temes recibir un diagnóstico? ¿Has ignorado una molestia persistente pensando que desaparecerá por sí sola? ¿Confundes confiar en Dios con evitar una revisión médica? La prevención no expresa necesariamente temor incrédulo; puede ser una manifestación de prudencia.

Proverbios enseña que el prudente ve el mal y se aparta, mientras el ingenuo sigue adelante y sufre las consecuencias (Prov. 22:3). Aunque este principio no constituye una promesa de que toda enfermedad puede prevenirse, sí nos enseña a considerar anticipadamente los riesgos. No es sabio ignorar señales de alarma para después lamentar que no actuamos a tiempo.

Procura realizar las revisiones médicas recomendadas según tu edad, antecedentes y circunstancias. Atiende oportunamente síntomas persistentes y conversa con profesionales de salud acerca de los estudios preventivos apropiados para ti. Si aparece una señal grave o repentina, busca atención urgente. Evita tanto la negligencia como la preocupación desmedida: ninguna de las dos sustituye una evaluación responsable.

Recuerda que la medicina es uno de los medios ordinarios mediante los cuales podemos recibir ayuda en un mundo afectado por la caída. Buscar atención no significa desconfiar de la soberanía divina.

Dios puede obrar por medios extraordinarios, pero no tenemos derecho a exigir milagros mientras despreciamos los medios ordinarios que están a nuestro alcance. La fe bíblica no es una excusa para la imprudencia.

Tampoco debemos asumir que toda enfermedad resulta de un descuido personal. Vivimos en un mundo donde existen padecimientos que no podemos evitar, y algunas personas enferman pese a sus mejores esfuerzos. El cuidado preventivo no nos concede control absoluto; nos llama a responsabilidad humilde. Si recibes un diagnóstico difícil, recuerda que tu valor no disminuye y que la iglesia debe acompañarte con compasión, no con acusaciones.

Querida hermana, no esperes a que el cuerpo te obligue a detenerte para reconocer tus límites. Solicitar ayuda, acudir a una revisión y modificar hábitos perjudiciales pueden ser decisiones sabias. Cuídate sin convertirte en el centro de tu existencia y sirve sin tratarte como si fueras prescindible. Perteneces al Señor, y tu vida entera, incluidas tus capacidades físicas, debe ser administrada para su gloria.

Pongámoslo en oración:

Padre celestial, gracias porque mi vida y mi cuerpo proceden de tu bondad. Perdóname por descuidarme por negligencia, por vivir afanada o por buscar en mi apariencia una fuente de valor. Dame sabiduría para descansar, alimentarme, ejercitarme y atender mi salud con prudencia, sin egoísmo ni vanidad. Ayúdame a reconocer mis límites, pedir ayuda cuando la necesite y servir fielmente a mi familia y a tu iglesia. Que todo mi ser glorifique a Cristo, mi Salvador y Señor. Amén.

ESTUDIO 53

Apártate del mal, mantente L.I.M.P.I.A.

Querida hermana, hemos llegado al último artículo de este volumen de Mujer sabia. Hemos recorrido juntas un camino de sabiduría, sobriedad, alegría, benignidad, integridad, prudencia y amor cristiano. Pero ¿qué sentido tendría aprender estas cosas si, al terminar la lectura, bajáramos la guardia y dejáramos de velar por nuestra santidad? La carrera cristiana no concluye al terminar un libro, sino al concluir nuestra carrera.

Alguien dijo que la casa más limpia no es necesariamente la que más se limpia, sino aquella que menos se ensucia. Quizá sea un buen ideal para el hogar; sin embargo, nuestra santificación no funciona exactamente así. Hay otra frase que es más coherente con la realidad de la vida cristiana: «El cristiano no es precisamente el que peca menos, sino el que se arrepiente más» La santidad no consiste en fingir que nunca caemos, sino en volver humildemente a Dios mediante el arrepentimiento y la fe. Necesitamos ser lavadas, corregidas y renovadas continuamente. ¿Cómo perseveraremos? Buscando limpieza – cada hija de Dios ha de mantenerse velando contra la tentación y aferrada a Cristo para mantenerse L.I.M.P.I.A

¿Qué dice la Biblia?

L LÁRGATE DEL PELIGRO: NO NEGOCIES CON LA TENTACIÓN

Apreciada hermana, la primera letra nos recuerda una instrucción que puede parecernos drástica: ¡huye! No juegues con aquello que puede arrastrarte al pecado. La Escritura no nos aconseja acercarnos peligrosamente al mal para demostrar cuánto dominio propio tenemos; nos manda apartarnos. Pablo exhorta a Timoteo a huir de las pasiones juveniles y seguir la justicia, la fe, el amor y la paz (2 Tim. 2:22). No basta con rechazar exteriormente el pecado mientras alimentamos en secreto el deseo de cometerlo. Necesitamos abandonar las ocasiones que favorecen la tentación y buscar deliberadamente aquello que promueve la piedad.

José nos ofrece un ejemplo memorable. Cuando la esposa de Potifar intentó seducirlo, él no se quedó discutiendo las ventajas y desventajas de ceder: él huyó (Gén. 39:7-12). Su conducta nos enseña que algunas batallas se ganan alejándonos del campo donde la tentación pretende dominarnos.

Hermana, si cierta conversación despierta deseos pecaminosos, abandónala; si una relación te empuja a desobedecer a Dios, establece límites; si determinado contenido alimenta la impureza, deja de consumirlo; si una situación amenaza tu sobriedad, busca ayuda y toma distancia. No llames libertad a la exposición innecesaria al peligro.
No negocies con aquello que Dios condena. La prudencia reconoce sus debilidades y no presume de una fortaleza que todavía necesita crecer.

I IGNORA LA SEDUCCIÓN: NO CREAS LO QUE EL PECADO PROMETE

El pecado sabe presentar sus ofertas con una apariencia atractiva. Promete placer sin consecuencias, independencia sin responsabilidad, satisfacción sin límites y alivio sin arrepentimiento. Sin embargo, la tentación nos muestra el placer inmediato, pero esconde la culpa, la esclavitud y el daño que puede producir. Por eso, la mujer sabia no juzga una decisión únicamente por lo agradable que parece, sino por su conformidad con la voluntad de Dios.

Santiago explica que "cada persona es tentada cuando sus propios deseos la atraen y seducen, y que el pecado, una vez consumado, produce muerte" (Stg. 1:14-15). El problema no se limita a las presiones externas: también debemos reconocer los deseos desordenados de nuestro corazón. Podemos culpar a las circunstancias, a otras personas o a la cultura, pero nada de eso elimina nuestra responsabilidad delante del Señor.

Querida hermana, no confundas intensidad emocional con bondad moral. Que algo te haga sentir bien no significa que sea bueno; que muchas personas lo aprueben no significa que Dios lo apruebe; que una oportunidad parezca conveniente no significa que debas aprovecharla. La Palabra nos advierte que hay caminos que parecen derechos, pero conducen a la muerte (Prov. 14:12).

Cuando la seducción aparezca, pregúntate: ¿Esto honra al Señor?, ¿Fortalece mi obediencia?, ¿Protege a quienes amo?, ¿Podría hacerlo con limpia conciencia delante de Dios? Si la respuesta exige torcer las Escrituras, justificar la desobediencia o esconder la conducta, no necesitas más argumentos para ceder. Necesitas sabiduría para reconocer el engaño y valor para rechazarlo.

M MIRA HACIA LA ETERNIDAD: CONSIDERA EL COSTO Y BUSCA LA DICHA VERDADERA

La tentación nos invita a vivir encerradas en el instante: importa lo que siento ahora, lo que deseo ahora y lo que puedo obtener ahora. La sabiduría, en cambio, nos enseña a considerar las consecuencias y a mirar la vida desde la eternidad. Moisés prefirió identificarse con el pueblo de Dios antes que disfrutar temporalmente de los placeres del pecado (Heb. 11:24-26). No ignoraba que existían placeres; comprendía que no todos los placeres merecen ser perseguidos y que ninguno puede compararse con la recompensa que Dios concede.

Cristo nos ofrece algo infinitamente superior a los placeres pasajeros: reconciliación con Dios, perdón verdadero, comunión con él y esperanza eterna. En su presencia hay plenitud de gozo (Sal. 16:11). El corazón humano busca saciarse, pero ninguna criatura puede ocupar legítimamente el lugar del Creador. El dinero, la aprobación, el entretenimiento, las fantasías románticas y los placeres ilícitos prometen una satisfacción que no pueden garantizar.

No combatimos la tentación despreciando toda alegría terrenal, sino ordenando nuestros afectos bajo el señorío de Cristo. Los bienes creados pueden recibirse con gratitud cuando se disfrutan conforme a la voluntad divina; se convierten en ídolos cuando les exigimos lo que solo Dios puede darnos. Por eso, antes de decidir, mira más allá del momento. Considera qué clase de mujer estás llegando a ser, qué estás cultivando en tu hogar y qué testimonio estás dejando. Sobre todo, recuerda que ganar una satisfacción pasajera a costa de la obediencia nunca constituye una verdadera ganancia.

P PREDÍCATE LA VERDAD: LLEVA TUS PENSAMIENTOS CAUTIVOS A CRISTO

La mujer sabia aprende a hablarse con la verdad de Dios, especialmente cuando sus emociones, deseos o temores intentan gobernarla. Necesitamos renovar nuestra mente mediante las Escrituras, discernir nuestros razonamientos y rechazar las mentiras que procuran desplazar la autoridad del Señor.

Pablo enseña que debemos llevar cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo (2 Cor. 10:5). Esto implica examinar nuestras interpretaciones: «Nadie se dará cuenta», «me lo merezco», «no puedo cambiar», «Dios entenderá si desobedezco» o «mi situación justifica esta excepción». ¿Reconoces alguna de estas excusas? El autoengaño suele hablar nuestra propia voz, por eso debemos confrontarlo con la Palabra.

Adquirir sabiduría supone aprender qué dice Dios, por qué lo dice y cómo obedecerlo en situaciones concretas. Cuando hayas pecado, no te declares inocente ni te condenes como si la gracia de Cristo fuera insuficiente. Confiesa tu pecado, recibe con fe las promesas del evangelio y emprende el camino del arrepentimiento.

Predícate que Dios es santo, que el pecado es grave, que tu corazón necesita vigilancia y que Jesucristo es un Salvador suficiente. Una mente saturada de verdad está mejor preparada para reconocer la mentira y responder con obediencia. Estudia la Palabra, medítala, memorízala y conversa con creyentes maduros que puedan exhortarte con fidelidad. La sabiduría no elimina la necesidad de aprender; nos hace cada vez más conscientes de cuánto necesitamos ser enseñadas por Dios.

I INVOCA EL PODER DE CRISTO: RECONOCE TU DEBILIDAD Y DEPENDE DE SU GRACIA

Hermana, no basta con conocer la verdad; necesitamos el poder de Dios para obedecerla. La autosuficiencia es peligrosa porque nos hace creer que podemos vencer cualquier tentación por nuestra inteligencia, disciplina o fuerza de voluntad. La Escritura nos exhorta a no ser sabias en nuestra propia opinión (Prov. 3:7). Reconocer nuestra fragilidad no es rendirnos al pecado, sino abandonar la arrogancia y buscar la ayuda del Señor.

Pablo recibió esta respuesta de Cristo: el poder divino se perfecciona en la debilidad (2 Cor. 12:9). Esto no significa que debamos cultivar la debilidad moral ni permanecer pasivas ante la tentación. Significa que nuestra suficiencia no procede de nosotras mismas. Dependemos del Espíritu Santo, quien obra en los creyentes para producir obediencia, dominio propio y fruto espiritual (Gál. 5:22-23).

Cuando sientas que una tentación te supera, ora antes de ceder, busca el consejo de una hermana madura, aléjate de la ocasión peligrosa y recuerda las promesas del Señor. Si has caído, no conviertas la vergüenza en una excusa para esconderte de Dios. Confiesa tu pecado, recibe la misericordia que hay en Cristo y busca ayuda para caminar de manera diferente. La gracia no es permiso para continuar pecando; es el favor inmerecido que nos reconcilia con Dios y nos enseña a renunciar a la impiedad (Tit. 2:11-12).

No presumas diciendo: «Yo jamás haría eso». Más bien, reconoce: «Señor, sostenme; sin tu gracia no puedo perseverar». La seguridad cristiana no descansa en nuestra capacidad de mantenernos firmes por nosotros mismas, sino en la fidelidad de Dios, quien guarda a los suyos y los conduce a perseverar mediante los medios que él ha establecido. Por eso oramos, estudiamos la Palabra, participamos de la comunión de la iglesia y recibimos la exhortación de nuestros hermanos. La dependencia de Cristo no produce negligencia; produce una obediencia humilde, vigilante y perseverante.

A ATACA EL MAL CON EL BIEN: CULTIVA EL DELEITE EN CRISTO

Finalmente, no basta con abandonar lo malo; necesitamos aprender a practicar lo bueno. La vida cristiana no consiste solamente en una lista de prohibiciones, sino en una nueva manera de vivir para Dios. Pablo exhorta a vivir sobria, justa y piadosamente en este mundo (Tit. 2:12). El pecado distorsiona los bienes creados y los convierte en instrumentos de rebelión: el descanso puede transformarse en pereza, el deseo en codicia, la autoridad en dominio abusivo y el afecto en idolatría. La respuesta bíblica no es declarar malos todos los bienes, sino aprender a disfrutarlos conforme al propósito del Creador.

Si deseas combatir la envidia, cultiva la gratitud; si luchas contra el egoísmo, practica la generosidad; si te domina el resentimiento, busca la reconciliación cuando sea bíblicamente apropiado; si la impureza te seduce, alimenta tu mente con aquello que es verdadero, justo y puro (Fil. 4:8). No se trata de intercambiar mecánicamente una conducta por otra, sino de orientar el corazón hacia Dios y aprender a amar lo que él ama.

Querida hermana, el gozo en Cristo debilita el atractivo de los ídolos. Cuanto más apreciamos la comunión con nuestro Salvador, más claramente percibimos la pobreza de las promesas del pecado.

Combate el mal haciendo el bien, sirviendo a tu familia, trabajando con integridad, mostrando misericordia, practicando la hospitalidad y buscando la paz sin sacrificar la verdad. No permitas que el pecado determine el tono de tu vida ni que sus provocaciones te conviertan en una persona amarga. La santidad es una obra de gracia que transforma nuestros deseos y nuestras acciones. Así, el objetivo no será simplemente evitar ensuciarnos, sino caminar en la luz, confesar nuestras faltas y crecer en semejanza a Cristo. ¡Que el Señor nos conceda perseverar hasta el final!

Adquiere sabiduría, camina en santidad ¡Mantente LIMPIA!

L árgate del peligro
I gnora la seducción
M ira hacia la eternidad
P redícate la verdad
I nvoca el poder de Cristo
A taca el mal con el bien

Pongámoslo en oración:

Padre santo, gracias por tu Palabra, que alumbra nuestro camino y descubre los engaños de nuestro corazón. Perdónanos por las veces que hemos coqueteado con el pecado, confiado en nuestras fuerzas o justificado nuestra desobediencia. Límpianos, renueva nuestros pensamientos y enséñanos a deleitarnos en Cristo. Danos prudencia para huir del mal, humildad para buscar ayuda y perseverancia para obedecerte hasta el final. Que tu Espíritu nos sostenga y que nuestra vida manifieste la belleza de tu santidad. En el nombre de Jesús. Amén.

Mujer Sabia

Una feminidad que irradie
sensatez, prudencia y sobriedad



Material producido
por el Ministerio de Educación
del H. Presbiterio Peninsular
para grupos de damas,
estudio bíblico personal,
cursos de discipulado
y ministerios femeniles.

MÉXICO / 2027

Recursos para el estudio; lecturas,
síntesis y preguntas de repaso
– disponibles en:
www.presbiteriopeninsular.org

VR UNA VIDA REFORMADA

Contenido temático:

SE BUSCA: SABIDURÍA

7 El principio de la sabiduría
11 La fuente de la sabiduría
15 El valor de la sabiduría
19 El brillo de la sabiduría

Retrato de la mujer S A B I A

S OBRIEDAD

25 Sobriedad de carácter
29 Sobriedad de hábitos
33 Sobriedad de palabra
37 Sobriedad de gastos

A LEGRÍA

42 Gozo, no queja
46 Gratitud, no reclamo
49 Amabilidad, no aspereza
53 Paz, no ansiedad

B ENIGNIDAD

58 Verdad sin discordia
62 Servicio sin vanagloria
66 Hospitalidad sin máscaras
70 Sinceridad sin lastimar

I NTEGRIDAD

74 Justicia
78 Decencia
82 Honradez
86 Pureza

A LERTA

91 Discernimiento
95 Límites santos
99 Prudencia
103 Disciplinas espirituales

Retrato de la mujer NECIA

108 N egligente
112 E ngañosa
116 C onflictiva
120 I mpulsiva
124 A ltiva

HÁBITOS de una mujer sabia

ADQUIRIR sabiduría

129 Conoce a tu Dios
133 Conoce tu llamado
136 Contempla a Dios en tu historia
140 Cautela ante todo

ADMINISTRAR con sabiduría

145 Cancela el consumismo
150 Cultiva el contentamiento
155 Práctica el cálculo y ahorro
160 Disfruta el confort

ACONSEJAR con sabiduría

166 ¿Qué dice Dios?
171 Amonestación
176 Consuelo
181 Ejemplo y testimonio

AMAR con sabiduría

186 Amar a tu esposo
191 Ama a tus hijos
195 Crianza amorosa y sabia
200 Suegros, cuñados y sobrinos

AUTOCUIDADO con sabiduría

206 Salud y dolor
210 Arreglo y M O D A
214 Cuídate a ti misma
219 Se vale decir "NO"

ANCLARSE en Cristo

224 Afirma tu fe en Cristo
228 Ampárate solo en Cristo
232 Aviva tu devoción a Cristo
236 Mantente L I M P I A

Mujer Sabia