



BIBLEARTLIBRARYGETTY IMÁGENES

Dé ánimo

No es sólo algo agradable.

- Joel Hilliker
- [30/12/2022](#)

Este mundo es un lugar muy desalentador, y la profecía nos dice que empeorará más. Aun así, Dios desea que seamos felices. De hecho, ¡Él lo ordena! En Deuteronomio 12:7 dice: "... y os alegraréis, vosotros y vuestras familias, en toda obra de vuestras manos..."

En esta sociedad actual la toxicidad del desánimo fluye libremente, mucho más que el bálsamo restaurador del ánimo. Absorbemos fácilmente la actitud de sarcasmo, de humillación, mal juicio, mal humor, queja y negatividad.

Dios desea que nos levantemos por sobre la negatividad y ayudemos a los demás a hacer lo mismo. Él nos instruye: "Por eso, anímense y edifíquense unos a otros..." (1 Tesalonicenses 5:11; Nueva Versión Internacional). *Animar* a alguien es inspirarle con esperanza, llenarle de valor o fuerza de propósito. Implica infundirle vida, vigor y energía.

¿Cuándo fue la última vez que usted animó a alguien?

La mayoría de nosotros no lo hacemos de forma natural. ¿Por qué no? Si usted encuentra especialmente difícil dar ánimo a otros, examínesse y examine su personalidad para tratar de discernir el porqué de esto. Algunas de las razones más comunes son que por un lado, tendemos a poner mayor atención a lo negativo que a lo positivo. Un solo elemento adverso puede preocuparnos y oscurecer una cantidad de cosas buenas y dignas de elogio. Además de eso está nuestro ensimismamiento natural. No tenemos la tendencia a prestar atención a otros para notar acciones que valen la pena ser elogiadas y animarlos.

Reorientar nuestro pensamiento para notar lo positivo es un magnífico objetivo que podemos perseguir.

En Romanos 12, el apóstol Pablo escribe acerca de los *dones* que Dios da a las personas. En el versículo 8 dice que nos enfoquemos en el don de "exhortar". La palabra griega para "exhortar" es *parakaleo*; que significa llamar al lado de uno; venir a ayudar. Esta combina los conceptos *deexhortar*, *confortar* y *dar ánimo*. Este es un *don* digno de desarrollar y de *usar*, y es uno que *todos* podemos tener si dejamos que Dios dirija nuestros pensamientos y nos entrenamos en pensar en las necesidades de los demás. Vamos al lado de otros y ayudémosles.

Pídale a Dios que le ayude a apreciar a las personas y reconocer cuándo necesitan ánimo. Luego respalde eso con *un esfuerzo* genuino y constante para prestar atención y desarrolle conciencia de las situaciones en las que sea oportuno brindar tranquilidad, apoyo o consuelo.

Pablo nos enseña a pensar en las cosas que son verdaderas, honestas, justas, puras, amables y de buen nombre; *que nos enfoquemos* en lo virtuoso y digno de alabar (Filipenses 4:8). Esto significa vencer esa inclinación negativa. *Busque* y *note* estas cualidades positivas en los demás. Si usted está atento, comenzará a notar muchas situaciones dignas de alabar. Entre más observador sea, más podrá ofrecer cumplidos o dar palabras de ánimo en cada situación específica, incluso para aquellas cosas que parecen triviales y que la mayoría no percibe.

En ocasiones podemos *pensar* cosas positivas sobre las personas; la clave es dar el siguiente paso *vocalizarlo* hacia la persona. O escribir una nota para dar ánimo; incluso unas pocas líneas pueden hacer maravillas. Y trate de hacerlo *tan pronto* como sea posible. Si espera, probablemente olvide hacerlo. Dígale a la persona que lo que hace le alegra el día o que facilita su trabajo. Y si están atravesando por alguna dificultad, asegúrese de que sepan que está pensando en ellos.

La *sinceridad* es crucial al momento de dar ánimo. Dios busca *la sinceridad* y la *verdad* en Su pueblo (1 Corintios 5:8). El verdadero valor en un comentario de ánimo está en *la sinceridad* y *veracidad* de éste. No diga alabanzas *falsas*, y nunca adule a las personas (Proverbios 26:28; 28:23; 29:5).

Brett McKay, en un artículo de *Art of Manliness (El arte de la masculinidad)* sobre cómo dar cumplidos, aconseja transmitir "cumplidos de segunda mano", es decir, aquellos que no se dicen directamente a una persona sino que se transmiten: *Hola Bruce, estuve hablando con Jim, y mencionó cuánto aprecia tus contribuciones aquí y realmente disfruta trabajar contigo* Esto también puede significar felicitar a alguien por otra persona. Cuando *esos* elogios llegan al destinatario, realmente puede significar mucho para él o ella.

Trabaje para desarrollar el *hábito* de animar a los demás. Crear un hábito positivo nunca es fácil. Desafíese a dedicar unas palabras alentadoras a un puñado de personas *cada día*: un ser querido o un amigo, un compañero de trabajo, el empleado de una tienda. No descuide el valor incluso de hacer un cumplido a un desconocido: "¡Eh, me gustan tus zapatos!". Esto beneficia tanto a la otra persona como a usted mismo, porque es más bienaventurado dar que recibir (Hechos 20:35). Tomar conciencia de los demás de este modo es realmente una cuestión de orientar nuestro pensamiento al modo de dar de Dios.

Dios dice: "El que ofrece alabanza me glorifica..." (Salmos 50:23; vkj). Al dar ánimo, damos gloria y honra a Dios. Dios es muy positivo. Él piensa lo mejor de otros (1 Corintios 13:7). Dios es un Animador, siempre busca cosas para alabar y darnos ánimo. Aun cuando cometemos errores, fallamos o pecamos, Jesucristo es nuestro Abogado, nuestro *parakletos*, uno llamado a nuestro lado para ayudar (1 Juan 2:1).

Siga el ejemplo de Jesucristo. En un mundo desalentador sea usted alguien que da ánimo.