



MichaelBentley/flickr

Una herramienta potente para que llegue a ser un mejor usted

¿Apretando sus dientes? Considérelo como una sonrisa.

- Joel Hilliker
- [11/12/2016](#)

Supongamos que usted no se considera un “producto terminado”. Usted quiere llegar a ser una mejor persona: más amable, más saludable, más inteligente; más productiva, sociable y exitosa. Para hacer eso, considere este consejo un poco sencillo y extremadamente potente de una fuente de alta credibilidad: la Biblia.

El apóstol Pablo lo resumió brevemente: “Sufre penalidades como buen soldado de Jesucristo” (2 Timoteo 2:3). Psicológica y espiritualmente, el viejo dicho de “sin dolor, no hay mejora”, es verdadero. Hay dificultades que lo benefician. Usted necesita los retos y aflicciones que la vida presenta; estos traen crecimiento y construyen carácter.

Naturalmente tendemos a acomodarnos en nuestras zonas de confort; pero para crecer, debemos soportar la dificultad, ¡incluso abrazarla!

Dios sabe esto. Cuando Él escogió a Su pueblo, a la antigua Israel, Él no les derramó comodidades y facilidad. ¡Él los afligió! “Y te acordarás de todo el camino por donde te ha traído [el Eterno] tu Dios estos cuarenta años en el desierto, para afligirte, para probarte, para saber qué había en tu corazón...” (Deuteronomio 8:2). Los retos revelan su corazón; le enseñan sobre usted mismo, exponen sus debilidades, le muestran donde necesita ser más fuerte.

El diablo quiere atraparnos en materialismo y comodidades. Si sucumbimos y nos volvemos demasiado cómodos, tendemos a tener miedo de la incomodidad, hasta el punto donde haremos cualquier cosa para evitarla. Rehuimos de las cosas que podrían lastimar, incluso de cosas buenas y nobles como el trabajo arduo, sacrificar por la familia o permanecer firmes ante la presión de compañeros. Si su objetivo es permanecer cómodo a toda costa, usted nunca hará esas cosas.

Deuteronomio 8 continúa describiendo las bendiciones de la Tierra Prometida, y el peligro que éstas representaban. Dios advirtió que una vez que Israel comenzara a vivir la buena vida, se enorgullecería su corazón, y se olvidaría del Eterno su Dios (versículo 14). Dios quiere darnos bendiciones, pero Él conoce nuestra naturaleza humana. Nos sentimos gordos y satisfechos, contentos y complacidos.

Nuestra era industrial ha eliminado muchos de los retos que durante milenios formaron parte de la experiencia humana. Y como era de esperar, también tenemos obesidad epidémica; mala salud; gente sin propósito en la vida que está saturada de entretenimiento; gente sin voluntad de trabajar. Una encuesta reciente reveló que el 20 por ciento de los hogares de EE UU no tienen a nadie trabajando. El bienestar estimula la pereza, hace que las personas se estanquen y destruye el carácter.

Todo lo que le ayuda a crecer es incómodo aprender algo nuevo; conocer gente; comer más saludable; el ejercicio; construir un nuevo hábito; cambiar su rutina para introducir algo bueno para usted. Estas cosas son difíciles; su mente y cuerpo quieren resistirse. Eso es lo que lo hace una lucha, ¡y por eso funciona! Estas cosas quebrantan la autocomplacencia y guían al crecimiento; lo hacen mejor y más fuerte. Cuando usted vive en los bordes de su zona de confort, esa zona se expande.

Los grandes personajes de la Biblia entendían esto. Por esa razón Pablo, por ejemplo, estuvo dispuesto a soportar adversidad indescriptible con una actitud positiva. Él dijo: “Nos gloriamos en las tribulaciones, sabiendo que la tribulación produce paciencia” (Romanos 5:3). “Por lo cual, por amor a Cristo *me gozo* en las debilidades, en afrentas, en necesidades,

en persecuciones, en angustias...” (2 Corintios 12:10). Pablo no solamente soportó la dificultad, ¡él aprendió a aceptarla! Y él enseñó a otros a hacer lo mismo (e.g. 2 Tesalonicenses 1:3-5). Y así también el apóstol Pedro (e.g. 1 Pedro 1:6-8). Y así también el apóstol Santiago (e.g. Santiago 1:2-3).

Reconocer los beneficios que usted obtiene de los retos lo capacita *parasonreír a través de la prueba*. Cuando llega esa cosa difícil, usted puede hacer lo que viene naturalmente: gimotear, protestar, quejarse, perder la calma, oprimir el botón de dormir; o usted puede aceptar la dificultad. No piense negativamente acerca de cuánto duele ese entrenamiento físico o esa prueba espiritual; piense en la emoción del reto. Enfóquese en el hecho de que ahora usted puede hacer más de lo que podía el mes pasado o el año pasado. Medite en lo que significa para su futuro persistir hasta el final. Usted nunca crecerá si la vida fuera siempre fácil. A fin de continuar creciendo, usted debe sentirse cómodo estando incómodo. ¿A qué le teme? No lo abandone; hágale frente.

Al igual que en el ejercicio, así es en la vida: hay una diferencia entre dolor bueno y dolor malo. El dolor malo resulta de los errores y causa daño. En lugar de evitar todo el dolor, aprenda la diferencia y evite solo el dolor malo; aproveche el dolor bueno y los beneficios que trae.

Jesucristo hizo exactamente esto. Por el gozo puesto delante de Él, sufrió la cruz (Hebreos 12:2). Pisamos el mismo camino que Él pisó, de una manera o de otra. Observe aquello por lo que Él pasó; Él advirtió que nosotros tendremos que soportar de la misma manera. “En el mundo tendréis aflicción”, eso está garantizado, “pero *confiad*, yo he vencido al mundo” (Juan 16:33).

Al final de su vida, Pablo escribió: “Pero tú se sobrio en todo, soporta las aflicciones (...) Porque yo ya estoy para ser sacrificado, y el tiempo de mi partida está cercano. He peleado la buena batalla, he acabado la carrera, he guardado la fe” (2 Timoteo 4:5-7). ¡Pablo describió su vida cristiana como una batalla! Él no dijo: “He vivido una buena vida”. Él dijo: “He peleado la buena batalla”.

Física, mental, emocional y espiritualmente usted es capaz de hacer mucho más de lo que piensa poder hacer. Permita que Dios lo guíe en una vida de crecimiento, de superación y de conquista; y hágalo con una sonrisa en su rostro. ■