

## CAPÍTULO 11

# Mi cuerpo, mi responsabilidad



Vivir una vida responsable implica pensar independientemente de las presiones ideológicas de otros, guardando el tema de los valores delante de Dios.

Debemos aprender a tomar nuestras propias decisiones y a delegar responsabilidades cuando es necesario, tomar el timón de nuestra vida, sin culpar a los demás, hacernos cargo de nuestros sentimientos, actitudes, conductas, talentos, pensamientos, valores, debilidades.

Esto incluye la instrucción del funcionamiento de nuestro cuerpo físico también.

Las mujeres solemos estar agotadas todo el tiempo por la gran demanda de tareas. Esto trae dolores de cabeza, mal manejo del estrés, ansiedad, dificultades familiares, preocupación por los hijos. Etc. Nuestra vida física necesita regularmente de una revisión, en algunas ocasiones nos damos cuenta que debemos pensar y responder de manera diferente al cuidado de nuestro cuerpo. El cuerpo femenino es único y maravilloso porque es creación perfecta de Dios.

Lo que hace que nuestra salud se vaya deteriorando son una serie de acontecimiento que alterara mi cuerpo. Durante mucho tiempo hemos entendido y aplicado mal lo que la Palabra de Dios enseña sobre nuestros cuerpos.

1 Timoteo 4:6-8

Si esto enseñas a los hermanos, serás buen ministro de Jesucristo, nutrido con las palabras de la fe y de la buena doctrina que has seguido. Desecha las fábulas profanas y de viejas **Más bien disciplínate a ti mismo para la piedad. Porque el ejercicio físico aprovecha poco, pero la piedad es provechosa para todo, pues tiene promesa para la vida presente y también para la futura»**

Es uno de los varios lugares de las Escrituras en los que el apóstol Pablo describe la fe en Jesús como algo para lo que debemos entrenar, como los atletas que se preparan para la competencia.

Me gusta esa idea. ¡Cuenta conmigo, entrenador! Estoy lista para jugar.

## El testimonio de una madre:

Cada día tenía dos opciones para mí. Nutrir mi cuerpo o nutrir mi espíritu. Sostengo la creencia de Pablo de que el entrenamiento espiritual es más valioso que el físico, así que no presté ninguna atención a las necesidades de mi cuerpo y me convencí de que eso era a lo que me llamaban las Escrituras. Trabajé sin dormir. Construí mi agenda sin ritmos regulares de descanso. Ignoré las señales de advertencia del estrés. En mi orgullo, incluso me felicité a mí misma por no «perder» el tiempo con el ejercicio y la nutrición, como había visto que hacían otros.

Realmente estaba equivocada. Casi mortalmente equivocada.

Las palabras de Pablo no pretenden trivializar nuestro ser físico. Eso es una aplicación excesiva de la idea central de este pasaje. De hecho, él escribió que el entrenamiento corporal tiene valor. Pablo simplemente estaba tomando lo que sabemos en lo físico, que el entrenamiento de nuestros cuerpos resultará en un aumento de las habilidades y la resistencia, para enseñarnos algo acerca de nuestros seres espirituales, principalmente que la aplicación de la misma intencionalidad a nuestra comprensión de la verdad de Dios hará crecer nuestros músculos espirituales. En otras palabras,

## **No tenemos que elegir. Somos personas completas: físicas y espirituales, temporales y eternas.**

Pero reeplanteemos la forma de ver las cosas

Adán y Eva fueron creados por Dios para vivir en un hogar perfecto y armonioso y para caminar íntimamente con Él. Y sin embargo, **tenían cuerpos**. Adán fue hecho de la materia, formado del polvo de la tierra. Eva también, fue tomada de la costilla de su marido. ¿Cómo describió Adán a su nueva esposa? Con palabras centradas en su cuerpo físico:

«Esta es ahora hueso de mis huesos, y carne de mi carne». (Gn. 2:23).

Antes de que Satanás se deslizara hacia los primeros hijos de Dios, antes de que desobedecieran a Dios y pecaran, antes de que la muerte entrara en nuestra naturaleza, antes de que la imagen perfecta de Dios se hiciera añicos, Adán y Eva tenían cuerpos. Los cuerpos **no** son un resultado de la caída; los cuerpos caídos lo son.

La primera respuesta de Adán y Eva a su propio pecado fue tratar de cubrir su desnudez (Gn. 3:7). Su relación con sus cuerpos, nuestra relación con nuestros cuerpos, ha sido cambiada para siempre por el pecado, pero eso no es lo mismo que operar

desde la creencia de que el cuidado de nuestros cuerpos no tiene valor o es un desperdicio. **Lo que era cierto para Adán y Eva sigue siendo cierto para todos los que vivimos al este del jardín: no somos espíritus sin cuerpo.**

Pero, ¿lo seremos algún día? ¿No vamos a despojarnos de estas cáscaras externas una vez que estemos unidas a Cristo en la gloria? Y si nuestras células están destinadas a la chatarra de todos modos, ¿no es una pérdida de tiempo y energía tratar de preservarlas ahora?

Considera que el Nuevo Testamento nos da tres ejemplos de personas resucitadas: la hija de Jairo (**Marcos 5:21-43**), Lázaro (**Juan 11:38-44**) y Jesús (**Mateo 28**). Cada uno de ellos volvió de entre los muertos con un cuerpo. La hija de Jairo estaba inmovilizada por la muerte, pero una vez que Jesús la resucitó, caminó y se le dio algo de comer. El cuerpo de Lázaro estuvo en una tumba apestosa durante tres días. Sin embargo, sus piernas y pies físicos lo sacaron de la tumba. Jesús comió y bebió con Sus discípulos después de resucitar (**Hechos 10:40-41**). Eso no es una metáfora, Él comió alimento físico con Su boca física.

Aunque seremos cambiadas por la muerte y la resurrección, no nos convertiremos en manchas flotantes de felicidad. Por el contrario:

«Así que les digo un misterio: no todos dormiremos, pero todos seremos transformados, en un momento, en un abrir y cerrar de ojos, a la trompeta final. Pues la trompeta sonará y los muertos resucitarán incorruptibles, y nosotros seremos transformados. Porque es necesario que esto corruptible se vista de incorrupción, y esto mortal se vista de inmortalidad»

(1 Cor. 15:51-53).

Jesús tenía un cuerpo. Jesús tiene un cuerpo. Ahora mismo Él está sentado (no flotando) a la diestra de Dios (Hechos 2:33). Dejar de lado el cuidado de nuestro propio cuerpo es despreciar una parte de nosotras que Dios nos dio y que dijo que era bueno

(Gn. 1:31)

Y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera. Y fue la tarde y la mañana el día sexto.

La comprensión de que la administración de mi cuerpo es una forma de adorar y honrar a Cristo, podemos adoptarlo en nuestras vidas. La misma mano que escribió las palabras

«Porque si bien el entrenamiento corporal es de algún valor,

la piedad es de valor en todo sentido»,

también escribió:

«Por lo tanto, les pido, hermanos, por la misericordia de Dios, que presenten sus cuerpos como un sacrificio vivo» (Ro. 12:1).

Cuando miramos toda la Escritura, vemos la invitación de Dios a dedicar todo nuestro ser a adorarle: cuerpo, alma, mente y fuerza.

A medida que mi cuerpo ha comenzado a florecer, todas las demás áreas de mi vida han brotado nuevas hojas: mi vida de oración es más saludable, mi tiempo en la Palabra de Dios está más enfocado, mis relaciones están prosperando. Ver mi cuerpo como un jardín que hay que cuidar, en lugar de una parte intrascendente de uno mismo que hay que ignorar, debiera suponer una diferencia demasiado significativa para que pueda expresarla con palabras. se trata de responsabilidad

Hoy en día, el entrenamiento para la piedad a veces consiste en dar un paseo y dar gracias a Dios por el mundo que ha creado.

(Ro. 1:20) Porque las cosas invisibles de él, su eterno poder y deidad, se hacen claramente visibles desde la creación del mundo, siendo entendidas por medio de las cosas hechas, de modo que no tienen excusa.

Estoy mejor equipada para vivir lo que dice la Escritura cuando descanso adecuadamente. Estoy mejor armada para resistir la tentación y huir del pecado cuando he alimentado mi cuerpo con algo que no sea basura. **Hacer lo que pueda para cuidar mi cuerpo es administrar los muchos dones que Dios me ha dado para que pueda correr bien el maratón de la fe.**

Empecemos dando paseos regulares ¡Nos maravilláramos con el movimiento de nuestras piernas y daríamos gracias a Dios por el constante latido de nuestros corazones!

Preocúpate por poner límites saludables, con la comida, el descanso y el trabajo, incluso con la relación con algunas personas. Si notas que alguien te desanima regularmente y es una carga, limita el tiempo que pasas con ella.

Conoce el ritmo de tu cuerpo, tu ritmo menstrual para determinar los días de más actividad y los días que necesitas más descanso. Aprovecha tus días de mayor concentración, para alimentar tu mente y grabar las promesas de Dios.

Y usa los días de más resistencia física para ir al gimnasio y cumplir con las tareas más pesadas.

Cuida tu metabolismo, y descubre los alimentos que te hacen daño. Eliminalos de tu dieta, busca otras opciones saludables.

Pide a tu médico un exámen anual de sangre y de hormonas, para controlar tus cambios físicos, y atiende a tu medicación.

Los cambios físicos y emocionales que experimentas, no pueden ser evitados, mas si pueden ser controlados. Puedes aprender a actuar adecuadamente en estas situaciones. Informarte y actuar es parte de la mayordomía que Dios a delegado en tus manos.

De mujer a mujer, de cuerpo a cuerpo, permíteme animarte a que le des a Él la gloria hoy, administrando bien el cuerpo que Él hizo.

«Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu fuerza, y con toda tu mente, y a tu prójimo como a ti mismo» (Lc. 10:27).



## *D* Oración

Amado Padre.

Gracias por el privilegio que me das de administrar mi cuerpo,  
mis pensamientos y mis talentos.

Lléname de sabiduría para elegir lo mejor para mí. Ayúdame a ser disciplinada en la  
forma de nutrirme y ejercitarme.

También de disfrutar del descanso y no sobrepasar mi límite en tareas,  
preocupaciones y ansiedades.

Llenamé de salud para vivir una vida gosoza cerca de mi familia y ser ejemplo para  
mis hijos.

En el nombre de Jesús amén.



# *Preguntas de reflexión*

1. ¿Los años de crianza de los hijos te han hecho dejar de lado hábitos saludables como el descanso y el ejercicio?

---

---

---

2. ¿La interminable lista de tareas pendientes te ha alejado de atender tus necesidades físicas más básicas, dejándote crónicamente agotada?

---

---

---

3. ¿La fatiga inquebrantable te ha llevado a ingerir un suministro constante de cafeína o medicamentos tranquilizantes ?

---

---

---

4. ¿Has pensado que cuidar de tu cuerpo es «poco espiritual» o una pérdida de tiempo?

---

---

---



# TU GUÍA ESPIRITUAL

## **1 Corintios 6:19-20**

"¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, 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."

## **Romanos 12:1**

"Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional."

## **1 Corintios 10:31**

"Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios."

## **3 Juan 1:2**

"Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma."

## **1 Corintios 3:17**

Si alguno destruyere el templo de Dios, Dios le destruirá a él; porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es.

## **Romanos 13:14**

sino vestíos del Señor Jesucristo, y no proveáis para los deseos de la carne.



# TU GUÍA MÉDICA

Existen muchas formas en las que, a veces sin darnos cuenta, podemos dañar nuestro cuerpo, que es considerado en la Biblia como el templo del Espíritu Santo. Aquí hay algunas formas en las que podríamos hacerlo sin saberlo:

**Mala alimentación:** Consumir alimentos en exceso o con bajos valores nutricionales puede dañar nuestra salud física. Comer en exceso, consumir alimentos altos en grasas saturadas, azúcares y alimentos procesados pueden llevar a problemas de salud a largo plazo, como la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes.

**Falta de ejercicio:** La inactividad física puede llevar a la pérdida de fuerza muscular y resistencia, así como a problemas de salud. El sedentarismo puede contribuir a enfermedades cardiovasculares, obesidad y otros problemas de salud.

**Abuso de sustancias:** El consumo excesivo de alcohol, tabaco y drogas puede dañar gravemente el cuerpo y la mente. Estas sustancias pueden llevar a adicciones, enfermedades graves y daño cerebral.

**Falta de sueño:** La falta de sueño adecuado puede tener un impacto negativo en la salud física y mental. El sueño insuficiente puede afectar la función cognitiva, la capacidad para enfrentar el estrés y la recuperación física.

**Estrés crónico:** El estrés prolongado puede tener un efecto perjudicial en el cuerpo, contribuyendo a problemas de salud como la hipertensión, problemas cardíacos, y trastornos psicológicos como la depresión y la ansiedad.

**Falta de atención médica:** No cuidar de nuestra salud física y posponer o ignorar problemas de salud puede llevar a la agravación de enfermedades y la falta de tratamiento o prevención adecuada.

**Relaciones destructivas:** Las relaciones tóxicas o abusivas pueden causar un gran estrés emocional y mental, lo que a su vez puede tener efectos negativos en la salud física.

**Exceso de trabajo:** Trabajar en exceso, sin tomar tiempo para el descanso y la relajación, puede afectar negativamente la salud física y mental.



**Negligencia en la salud mental:** No cuidar de la salud mental y emocional puede llevar a problemas de salud física. La depresión, la ansiedad y el estrés crónico pueden contribuir a enfermedades físicas.

**Falta de autocuidado:** La falta de autocuidado general, como no atender las necesidades básicas de higiene personal, descanso y nutrición adecuados, puede tener un impacto negativo en la salud física.

Es importante ser consciente de estas posibles formas de dañar nuestro cuerpo y tomar medidas para cuidar de nuestra salud física y mental. La Biblia nos recuerda que nuestro cuerpo es un regalo de Dios y debemos tratarlo con respeto y gratitud, cuidándolo de manera sabia y responsable.