



Tomando el control de tu vida

Dr. Philip M. Bickel

Hace años conseguí un trabajo que amaba. Esperaba tenerlo durante décadas hasta que me retirara. Sin embargo, después de solo cuatro años renuncié. ¿Por qué?

Me había convertido en un malversador de tiempo. Desde entonces, aprendí cómo vivir. Si no estás satisfecho con tu vida, sigue leyendo. Aprenderás lo siguiente:

- los peligros del mal uso del tiempo;
- un plan efectivo para administrar tu tiempo, y
- un principio liberador para disfrutar la vida.

PELIGROS

¿Qué es un malversador de tiempo?

Cary administra las finanzas de un negocio. Un día tuvo una emergencia personal. Necesitaba urgente \$10,000 dólares y no podía conseguirlos en ningún lado. En su desesperación, cambió 10 mil millones de fondos comerciales a su cuenta bancaria privada. Problema resuelto.

A eso llamamos malversación de fondos, y la malversación es un delito.

Pero ¿qué es malversación de tiempo? Quizás hayas escuchado decir que “el tiempo es dinero y el dinero es tiempo”. Con esto en mente, vamos a usar la imaginación.

1. Imagina el tiempo como si fuera dinero. En lugar de dólares y centavos, viene en minutos, horas, días, semanas y meses.
2. Imagina las 168 horas que tiene cada semana como tu “asignación” de tiempo.
3. Imagina tu asignación de tiempo depositada en diferentes cuentas para cada dimensión de tu vida.
 - Cuenta de tiempo familiar (para invertir en tus relaciones más cercanas)
 - Cuenta de tiempo de trabajo (para gastar en tu trabajo y carrera)
 - Cuenta de tiempo del hogar (para administrar tu hogar y tus asuntos personales)
 - Cuenta de tiempo de autocuidado (para invertir en recargar tus baterías)
 - Cuenta de tiempo comunitario (para servir y participar en la sociedad)

La malversación del tiempo ocurre cuando “pedimos prestado” de una cuenta para pagar el uso excesivo del tiempo en otra. Esto sucede de muchas maneras.

- Teresa regularmente lleva proyectos de trabajo a su casa para abordar en la noche. “Son solo un par de horas”, se dice a sí misma. Pero se está robando esas horas de su cuenta de tiempo familiar para equilibrar su cuenta de trabajo que está en descubierto.

- Andy está orgulloso de su físico musculoso, al que mantiene bombeando hierro varias horas al día. Mientras tanto, trabaja solo esporádicamente y las cuentas se están acumulando. Andy está sacando tiempo de su cuenta de trabajo para apoyar su hábito excesivo de autocuidado.
- Sharon no puede decir que “no” a las solicitudes de ayuda en los comités cívicos y de la iglesia. Al mismo tiempo, se queja: “¿Por qué no puedo encontrar un momento para descansar?” Los gastos de tiempo de la comunidad de Sharon están agotando su cuenta de autocuidado.

¿Te suenan estos escenarios?

Mirando a un malversador de tiempo

¿Cómo se convierte alguien en malversador del tiempo? ¿Cómo se siente? Aquí está mi historia.

Cuando me convertí en padre, juré que pasaría tiempo con mis hijos. Durante varios años pude mantener ese voto. Entonces me sucedió algo terrible: comencé a tener éxito. Me pidieron que escribiera un libro sobre un tema que me entusiasmó. Aproveché la oportunidad.

Durante 15 meses mantuve dos trabajos. Mientras seguía trabajando a tiempo completo en mi trabajo habitual, dedicaba 12 horas a la semana al libro. (Hoy me doy cuenta de que debería haber encontrado una alternativa, como pedirle a mi empleador que redujera mis horas. ¡Cuando miramos hacia atrás, nuestra visión es 20/20!) Incluso cuando estaba con mi familia me sentía un poco solo, porque mi mente estaba perpetuamente preocupada por la siguiente porción del libro. ¿Alguna vez te has sentido así, obsesionado con el trabajo y distanciado de tus seres queridos?

Me decía a mí mismo que eso era solo temporal. La vida volvería a la normalidad tan pronto como el libro estuviera terminado. Pero no fue así. Pronto agregué otro gran proyecto a mi trabajo habitual. Lo hice durante años, robando de mi cuenta familiar para equilibrar mi cuenta de trabajo sobrecargada.

Mientras tanto, la desgracia golpeó de nuevo: me ascendieron a otro puesto que me encantó. El problema era que la descripción del trabajo no era realista. Incluía todas las responsabilidades que los jefes podían pensar. (Hoy me doy cuenta de que debería haber renegociado la descripción del trabajo a algo realista. Pero en ese momento no pude verlo.) Le di todo lo que tenía al trabajo y en cuatro años quedé exhausto.

Mientras iba cambiando constantemente los fondos de tiempo a mi cuenta de trabajo, aparecieron todo tipo de señales de advertencia:

- Mi esposa me hizo saber que me estaba convirtiendo en un extraño.
- Hice poco para mantener el hogar, y mi esposa tuvo que llenar los vacíos.
- Cuando miraba a mis hijos, sentía que lo hacía a través del extremo equivocado de un telescopio.
- Tenía poco tiempo para mis amigos.
- Dejé de lado todos mis pasatiempos.
- Al no hacer ejercicio, subí de peso.
- Me sentí como un extraño en mi propia ciudad, porque no tenía tiempo para actividades comunitarias.
- Me obsesioné cada vez más con el trabajo. No podía dejarlo.
- Mis sentimientos de aislamiento de la realidad aumentaron. En las fiestas navideñas me quedaba aturdido viendo a todos los demás disfrutar de la vida.

A pesar de las señales de advertencia, me decía: “No está tan mal. Todavía estoy concentrado y sintonizado en el trabajo”. Pero luego vino la tragedia final: comencé a sentir la misma distancia y aislamiento en el trabajo. No estaba mejorando, ¡sino empeorando!

Mirando en el espejo

El problema de malversación de tiempo no se limita a los adictos al trabajo. Algunos dedican innumerables horas a proyectos poco realistas de mejoras en el hogar. Resultado: una cuenta familiar abultada. Los padres con demasiada energía inscriben a sus hijos en todos los deportes o actividades disponibles. Resultado: cuentas de tiempo mal administradas tanto para los niños como para el servicio de taxi de sus padres.

Te conviertes en un malversador del tiempo cuando agregas demasiado a tu lista de tareas pendientes. Esperas tener suficiente tiempo, pero luego te das cuenta que calculaste mal. A veces, los malversadores de dólares devuelven el dinero que robaron, pero nosotros los malversadores de tiempo nunca podemos devolver las horas que hemos robado. Una vez que el tiempo pasa, ¡se ha ido para siempre!

La malversación de tiempo causa dolor emocional intenso y pone en peligro las relaciones. Me llevó más de un año de consejería para volver a algo parecido a lo normal.

¿Cómo es contigo? Toma un momento para reflexionar sobre tu uso del tiempo y luego anota tus pensamientos.

1. ¿Qué actividades no puedes dejar de lado, incluso sabiendo que pasas demasiado tiempo en ellas?
2. ¿De qué cuenta(s) de tiempo tiendes a gastar de más: trabajo, familia, hogar, comunidad o cuidado personal?
3. ¿De qué cuentas quitas habitualmente tiempo para pagar tu gasto excesivo en otro lugar?
4. ¿Qué te obliga a gastar en exceso de algunas cuentas?
5. ¿Qué soluciones has probado? ¿Te han ayudado?

UN PLAN

Principios básicos para la administración del tiempo

¿Cómo podemos salir de la arena movediza de malversación del tiempo? Con los años, he desarrollado un método que me ayuda a evitarla. Lo llamo “presupuesto de tiempo”, y se puede hacer usando cualquier calendario.

Comencemos con cuatro componentes esenciales de la gestión del tiempo.

1. *Mantén un calendario en el que registres tus citas y tareas.* Mis comentarios se basarán en la planificación de una semana a la vez.
2. *Planifica tu semana haciendo una lista con las tareas pendientes.* Haz esto en forma regular, así tendrás un mejor panorama de la semana. Cada vez que terminas una tarea, la tachas.
3. *Da prioridad a cada tarea en tu “lista de tareas pendientes”, según su orden de importancia y lo pronto que deban hacerse.* Puedes usar una fórmula mental como $\text{Prioridad} + \text{Urgencia} = \text{Orden de importancia}$.
 - Coloca una “a” junto a las tareas más urgentes y de mayor prioridad.
 - Escribe una “b” al lado de las tareas de menor prioridad o menos urgentes.
 - Pon un “c” al lado de las que tienen la menor prioridad.
4. *Dedícate primero a las tareas con la “a”, luego a las que tienen una “b” y así sucesivamente.* Hay muchas posibilidades de que no llegues a las “c” en esa semana. Está bien. Te enfocaste en lo que era más importante.

Al equilibrar la prioridad y la urgencia, es importante colocar las tareas de alta prioridad en la parte superior de la lista. De lo contrario, un día lleno de actividades urgentes pero no tan importantes podría impedirte hacer las cosas que son más importantes.

Presupuesto realista de tiempo

Los cuatro puntos anteriores son un buen comienzo, pero el presupuesto del tiempo va siete pasos más allá. Mientras lees estos pasos, consulta el ejemplo más abajo.

1. **Calcula tus gastos básicos de vida.** Esto consiste en las actividades que todos debemos hacer: dormir, comer, bañarte, vestirse y ocuparte de cosas diversas (leer tu correo, contestar el teléfono, soñar despierto). Estimar este tiempo agrega precisión a tus Gastos básicos de vida.

El tiempo dedicado a las actividades básicas de la vida varía un poco para cada persona. Mostraré mis horas a la izquierda como ejemplo. Escribe las tuyas a la derecha.

MIS HORAS	TAREAS BÁSICAS DE LA VIDA	TUS HORAS
56	Dormir (8 hrs. x 7 días)	
11	Comer	
7	Higiene personal	
7	Misceláneo	
81 hrs.	TOTAL DE HORAS TAREAS BÁSICAS DE LA VIDA	

2. **Calcula tu tiempo disponible.** A 168 (la cantidad de horas en una semana) réstale las horas que gastas en las tareas básicas de la vida. En mi caso eso es $168 - 81 = 87$ horas.

Calcula tu cifra: $168 - \text{_____} = \text{_____}$ horas (tiempo disponible)

Esta es la cantidad de horas que te quedan para distribuir en tus cinco cuentas de tiempo.

3. **Decide cuántas horas pondrás en cada cuenta de tiempo.** Ingresas las cantidades en el espacio “Disponible”. Esto es como dividir el salario para pagar diferentes cuentas. Los montos variarán cada semana, según la situación. Recuerda que el total de las cinco cuentas no puede exceder el “Tiempo disponible”, que has calculado en el **Paso 2**.
4. **Usa una lista de tareas pendientes.** Esta lista incluye todas tus cuentas de tiempo: familia, trabajo, hogar, autocuidado y comunidad. Muchas personas planean solo sus actividades laborales, dejando desorganizada el resto de su vida. Esto sería lo mismo que balancear la chequera sin tener en cuenta la cuenta de ahorros y la cuenta de la tarjeta de crédito.

Eventualmente, diseñarás tu propia lista de tareas que reflejará tu estilo de vida. Cuando trabajaba en una fábrica, mi cuenta de trabajo requería solo dos líneas: 40 horas de trabajo y dos horas de viaje. Cuando fui papá, mi cuenta familiar se expandió.

5. **Calcula el tiempo necesario para cada tarea en tu lista de tareas pendientes.** Esto puede sonar tedioso, pero si no estimas cuánto van a durar tus tareas, no podrás asignarles su tiempo con precisión. Incluso adivinar es mejor que no tener ninguna idea. Después de unas semanas, te volverás bastante preciso.

¿Alguna vez has oído hablar del principio 90/10? Dice así: “El primer 90 por ciento de un proyecto requiere el 90 por ciento de tu tiempo. El 10 por ciento restante de la tarea toma el segundo 90 por ciento de tu tiempo”. Traducción: las cosas suelen llevar más tiempo de lo esperado, así que sé generoso con tu tiempo.

6. **Suma el tiempo total requerido para todas las tareas en cada cuenta.** Ingresas ese total en el espacio “Necesario”.
7. **Compara la cantidad “necesaria” con la cantidad “disponible” para cada cuenta.** Si “Necesario” es igual o menor que el tiempo disponible, vivirás dentro de tu presupuesto de tiempo. Sin embargo, a menudo “Necesario” es más alto que “Disponible”. Para vivir dentro de tus posibilidades, debes ajustar tus planes hasta que sean realistas.

UN EJEMPLO

Para ayudarte a comprender este método, echa un vistazo a la lista de tareas a continuación. La parte impresa fue mi plan original. La escritura *en itálicas* muestra cómo ajusté mis planes para adaptarlos al tiempo disponible.

COSAS PARA HACER Semana del 15-21 de mayo

	CUENTA	TIEMPO FAMILIAR
A	3	Conversar con mi cónyuge
A	2	Citas con mi cónyuge
A	2	Partido fútbol con mi hija
A	3	Diversión con los niños
A	3	Visita a los abuelos
	13 Necesarias	13 Disponibles

	CUENTA	TIEMPO DEL HOGAR
A	1	Cambio de aceite coche
A	3	Pagar facturas
A	6-4 <i>sin bordeadora</i>	Cuidar del jardín
A	2	Hacer compras
A	4-2 <i>pedir ayuda</i>	Arreglar la lavadora
	16 12 Necesarias	12 Disponibles

	CUENTA	TIEMPO COMUNITARIO
B	3-1 <i>Sólo 1ª parte</i>	Reunión municipal
A	1	Ayudar escuela hija
A	2	Comida para necesitados
	6-4 Necesarias	4 Disponibles

	CUENTA	TRABAJO
A	3	Viajes
A	3	Soluc. problemas
A	15	Proyecto A
B	12-10 <i>Terminar Próx. Semana</i>	Proyecto B
C	5-0 <i>Hacer Próxima Semana</i>	Proyecto C
A	4	Papeleo A
B	2-0 <i>Dar a la secretaria</i>	Papeleo B
A	2	Reunión A
A	2	Reunión B
A	4	Correos y llamadas
	52 43 Necesarias	45 Disponibles

	CUENTA	TIEMPO DE AUTOCUIDADO
a	2	Escribir en mi diario
a	2	Tiempo con amigos
a	10-2	Tiempo libre
a	2	Hacer ejercicio
	16 8 Necesarias	8 Disponibles

Este ejemplo se basa en tener 87 horas de tiempo disponibles. Es posible que hayas notado que los cinco números "Disponibles" suman solo 82 horas. En lugar de llegar al límite del tiempo disponible, déjate un respiro. Estarás contento de haberlo hecho.

Ya vas a descubrir formas creativas de ajustar tus horas. Por ejemplo, puedes satisfacer las necesidades de dos cuentas divirtiéndote con los niños (Cuenta familiar) mientras hacen arreglar juntos el jardín (Cuenta del hogar). Del mismo modo, la cita con tu cónyuge (Cuenta familiar) podría incluir un partido de tenis (Cuenta de autocuidado).

Beneficios de hacer un presupuesto del tiempo

La primera vez que presupuestas una semana completa, puede llevarte una hora, pero en poco tiempo podrás hacerlo en 15 minutos o menos. Es preferible invertir unas semanas en ajustarse a presupuestar el tiempo, que sentirse abrumado por “tener demasiadas cosas que hacer” por el resto de tu vida. El presupuesto del tiempo vale la pena por varias razones.

1. *Tu nivel de estrés va a disminuir.* Solía preocuparme: “¿Llegaré a hacer esto?” Ahora, cuando me preocupo por un plazo inminente, hago un presupuesto de mi tiempo para ver si es factible. Si es así, me relajo. Si no es así, dejo de lado algo que puede esperar o busco una extensión de la fecha límite. Y entonces me quedo tranquilo.
2. *Vas a vivir sin culpa por lo que no puedes hacer.* Solía reprenderme por no completar todas las tareas de mi lista de tareas pendientes imposible y poco realista. ¿Por qué llevar tanta carga? No puedes hacer todo. No eres Dios. Acepta tus limitaciones y deja el hábito de la culpa.
3. *Te vas a alegrar de lo que haces.* De la forma en que vives ahora, ¿con qué frecuencia logras el 95 por ciento de lo que te propones hacer en una semana? Raramente, si alguna vez, ¿verdad? ¿Cómo te sentirías si regularmente lograras completar el 95 por ciento de tu lista? Lo descubrirás cuando presupuestes tu tiempo de manera realista.
4. *Vas a aprender a decir “no” a los demás y no te vas a arrepentir.* Los jefes y otras personas a menudo te cargan de proyectos. Sin no tienes un presupuesto de tu tiempo, puedes tender a decir: “Está bien, lo agregaré a mi lista, que ya está completa”. En cambio, si tienes un presupuesto de tu tiempo, puedes estimar el tiempo que te llevará realizar esa tarea extra y, si lo tienes, bien. Pero si no, puedes decir sin arrepentimiento: “Va a tener que esperar”.
5. *Vas a aprender a pasar el tiempo más sabiamente.* El presupuesto de tu tiempo te obliga a comparar el valor de las actividades que compiten por tu tiempo. Es fácil darse cuenta que el ejercicio es una mejor forma de autocuidado que sentarse a mirar televisión.
6. *Puedes utilizar el tiempo presupuestado para planificar un día.* El ejemplo dado anteriormente fue para una semana, pero también funciona para un día, especialmente cuando te estás quedando sin tiempo y necesitas asignar las horas restantes con cuidado.
7. *También puedes planificar períodos más largos de tiempo.* Este presupuesto lo utilizo durante uno o más meses para determinar si un proyecto grande de trabajo o unas vacaciones pueden caber en un cierto período de tiempo. Alrededor del 31 de diciembre, hago estimaciones para el año siguiente. Un presupuesto a largo plazo te ayudará a establecer objetivos alcanzables para el futuro y evitará que te atasques en tareas que están fuera de tu alcance.
8. *Lo mejor de todo: serás libre para vivir una vida multidimensional.* Tu carrera será significativa, pero no lo consumirá todo. Tendrás tiempo para fomentar las relaciones familiares. Tu salud física y emocional mejorará al tener menos estrés. Los quehaceres domésticos no te devorarán y sentirás que eres un participante útil en tu comunidad.

UN PRINCIPIO

¿Por qué hacemos mal uso del tiempo?

Un presupuesto del tiempo puede disminuir significativamente la tentación de malgastar tu tiempo, pero no es una panacea. Solo trata los síntomas. Además de tener un plan para administrar el tiempo, necesitamos un principio liberador para transformar la forma en que vemos el tiempo.

¿Por qué usamos mal nuestro tiempo? A veces culpamos a nuestro entorno. Así como nuestra sociedad nos tienta a vivir más allá de nuestras posibilidades, también nos obliga a sobrecargar nuestro horario. ¿Acaso significa esto que somos impotentes y no somos responsables de nuestras elecciones? Considera esta historia.

Ted yacía en un sofá hablando con su psicoanalista. “Doc”, dijo, “estoy muy ocupado y estresado. ¿Qué pasó con el golf? ¿Qué pasó con el romance? Mi vida está fuera de control. Siento que estoy en un tren expreso, pasando a mi esposa, hijos, amigos y pasatiempos. Los veo, pero no puedo parar y tocarlos. Estoy atrapado en un tren fuera de control”.

El psicoanalista reflexionó un momento y luego dijo: “Ted, no estás en el tren. Tú eres el tren.

Tú eres quien elige moverse a una velocidad vertiginosa. La decisión de reducir la velocidad del tren es tuya.

Tiempo: cantidad y calidad

¿Qué nos impulsa a acelerar por la vida?

Cuando somos niños, el tiempo fluye como la melaza. Cuando somos adolescentes, el tiempo anda tranquilo. Pero en nuestros años adultos el ritmo se acelera. Antes de que nos demos cuenta, los controles de la vida están atascados en el avance rápido y no podemos encontrar el botón de pausa o volver a la velocidad normal.

También anhelamos la calidad del tiempo. Queremos alcanzar nuestros sueños y contar para algo. ¿Has visto la película *Carrozas de fuego*? En una de las escenas más conmovedoras, un joven velocista se cuestiona a sí mismo antes de correr los 100 metros en los Juegos Olímpicos. Con un suspiro, dice algo así como: “Apenas tengo 10 segundos para justificar mi existencia”. Al igual que ese corredor, anhelamos dejar una marca antes de continuar. Y para lograrlo asumimos desafío tras desafío, como queriendo justificar nuestra existencia.

Es por eso que somos tan propensos a convertirnos en un tren expreso lleno de exceso de compromiso. Anhelamos más tiempo y anhelamos demostrar nuestra valía.

Nuestro deseo de pasar más tiempo es el tema principal de *Blade Runner*, una película de ciencia ficción protagonizada por Harrison Ford. En esta película futurista, los ingenieros biónicos han inventado humanoides, seres que parecen humanos pero que se usan como esclavos. Para evitar que los humanoides se rebelen, fueron diseñados para vivir solo cuatro años.

Un humanoide en particular escapa. Al darse cuenta de que sus cuatro años están a punto de terminar, irrumpe en el ático de alta seguridad del científico que lo diseñó. De pie ante su creador, el humanoide exige: “¿Dame más vida!” “No puedo”, es la respuesta. El humanoide propone varios métodos tecnológicos para extender su vida. El científico responde fríamente a cada sugerencia y explica por qué fallará.

Finalmente, el humanoide capta la horrible verdad: fue diseñado para morir. ¿Qué hace entonces? Asesina a su creador. ¡Un creador que solo puede dar vida temporalmente es un fracaso y no merece respeto!

¿Acaso Dios nos ha creado para una existencia breve e inútil? ¿O puede concedernos lo que anhelamos: vida sin fin y llena de propósito? Lo creas o no, tu Creador, que ya proporciona tu asignación semanal de 168 horas, está ansioso por brindarte más cantidad y calidad de tiempo.

Carteleras de tiempo

Supongamos que vas conduciendo por la carretera y ves un cartel publicitario que anuncia: “Puedo darte tiempo ilimitado. Llama al 333-7777”.

Quizás te reirías, pensando: “Es una broma”.

O quizás te perturbe: «¿Qué tipo de estafa es esta?»

O quizás reflexiones: “¿Qué pasa si es verdad? Tal vez debería llamar al número y comprobarlo”.

Es cierto que un cartel publicitario que diga: “Puedo darte tiempo ilimitado” causaría un gran revuelo. Puedes encontrar algo como ese cartel en una parte de la Biblia llamada Evangelio de Juan. Allí, capítulo tras capítulo, Jesucristo anuncia que tiene algo para darnos: ¡vida eterna!

A continuación hay apenas algunas de sus asombrosas declaraciones. Léelas cuidadosamente una por una. Jesús ofrece cantidad y calidad de tiempo, una vida que nunca termina y que será gratificante. ¿Cómo responderás a su oferta?

El ladrón no viene sino para hurtar, matar y destruir; yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.
Juan 10:10

El que beba del agua que yo le daré, no tendrá sed jamás. Más bien, el agua que yo le daré será en él una fuente de agua que fluya para vida eterna. Juan 4:14

Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree no se pierda, sino que tenga vida eterna. Juan 3:16

Jesús le dijo: “Yo soy la resurrección y la vida; el que cree en mí, aunque esté muerto, vivirá”. Juan 11:25

En la casa de mi Padre hay muchos aposentos. Si así no fuera, ya les hubiera dicho. Así que voy a preparar lugar para ustedes... Yo soy el camino, y la verdad, y la vida; nadie viene al Padre, sino por mí. Juan 14:2,6

Jesús llama a Dios “Padre”. El título Padre implica que nuestra vida proviene de Él. Implica una relación interminable. Tu Padre celestial no te creó para morir sino para vivir. No te creó para la esclavitud sino para la libertad.

Si esto es así, ¿por qué morimos? ¿Por qué es tan corta la vida en libertad? Aquí está la respuesta de Jesús: *“Todo aquel que comete pecado, esclavo es del pecado”* (Juan 8:34). Pecado significa desobedecer a Dios. El pecado significa apartarnos de nuestro Padre celestial para pasar nuestro tiempo de la manera que queramos. Huir de Dios lleva a la muerte. Por eso la Biblia advierte: *“La paga del pecado es muerte”* (Romanos 6:23).

¿Le importa a Dios este problema? ¡Absolutamente! Así como un padre cariñoso hace cualquier sacrificio para rescatar a sus hijos del peligro, nuestro Padre se sacrificó para rescatarte a ti y a mí. ¿Qué sacrificó él? Su propio Hijo.

Clavado en una cruz en una colina llamada Calvario, Jesucristo, el fiel Hijo de Dios, entregó su vida por nosotros, los hijos fugitivos de Dios. Habiendo abandonado a Dios, merecíamos ser desheredados para siempre. Ser condenados al infierno significa recibir existir eternamente separados de Dios y de su amor.

En lugar de dejarnos a nuestro triste destino, en la cruz Jesucristo pagó la pena por cada momento malgastado de nuestras vidas. Y entonces Jesús promete: *“El que oye mi palabra, y cree al que me envió, tiene vida eterna; y no será condenado, sino que ha pasado de muerte a vida”* (Juan 5:24).

Las promesas de Jesús son más que palabras. Los respaldó con el logro más espectacular de la historia: ¡su resurrección de entre los muertos! Su regreso a la vida demuestra que nuestros pecados están verdaderamente perdonados y que su promesa de vida ilimitada es verdadera.

Tener vida

¡Sorpresa! Dios está ansioso por darte una vida ilimitada. Si te estás preguntando qué tienes que hacer para conseguirla, la respuesta es que, en realidad, no puedes hacer nada. No existe esfuerzo ni dedicación humana capaz de lograr la vida eterna.

Entonces, ¿cómo puede ser tuya? A ver si puedes descubrir la respuesta en estos textos de la Biblia.

“Manténganse firmes, y vean la salvación que el Señor llevará hoy a cabo en favor de ustedes... el Señor peleará por ustedes.” Éxodo 14:13-14

“Ciertamente la gracia de Dios los ha salvado por medio de la fe. Ésta no nació de ustedes, sino que es un don de Dios; ni es resultado de las obras, para que nadie se vanaglorie.” Efesios 2:8-9

“Porque la paga del pecado es muerte, pero la dádiva de Dios es vida eterna en Cristo Jesús, nuestro Señor.” Romanos 6:23

La forma de obtener esta vida es al contrario de lo que esperarías. Para tener vida, las personas estresadas invierten mucho dinero en agenda, seminarios para aprender a manejar el tiempo y viajes de vacaciones.

Por su parte, Dios te ofrece una vida ilimitada absolutamente gratis. No necesitas pagar nada. Dios no acepta tarjetas de crédito ni requiere que primero planifiques mejor tu tiempo. La única forma de obtener la vida que Dios ofrece es

recibiéndola como el regalo gratuito que es, al confiar en Jesucristo como tu Salvador. Así es como Él te restaura a la vida eterna con tu Padre Celestial.

Algunos lectores dudarán de la oferta que Dios nos hace de tiempo ilimitado y vida eterna. Si crees que esto suena demasiado bueno para ser verdad, prueba esto: pon en tu presupuesto cinco minutos al día para reflexionar sobre la oferta de Dios. Vuelve a leer este folleto. Considera los textos de la Biblia. Lee el Evangelio de Juan buscando los carteles publicitarios de Jesús que dicen: “Puedo darte tiempo ilimitado”. Pon esos cinco minutos en tu cuenta de autocuidado. No hay mayor autocuidado que contemplar cuánto se preocupa Dios por ti.

¿Qué esperabas cuando comenzaste a leer este folleto? Como mínimo, esperabas obtener algo de control de tu agenda. Como máximo, esperabas rencontrar tu vida.

Este folleto ofrece algunas ideas para administrar mejor el tiempo, pero no se pueden comparar con lo que Dios te está ofreciendo en este momento. ¡Vida! ¡Vida que nunca termina! ¡Vida con propósito! ¡Vida que nunca se volverá rancia o aburrida! ¡Vida que supera tus sueños más exóticos!

Un día, tu suscripción a la Vida expirará. Pero Cristo la ha renovado para siempre. Para recibir tu suscripción gratuita a la Vida, simplemente habla con Dios con palabras como estas:

Padre Dios, lamento haberme apartado de ti para seguir mis propios deseos. La vida sin ti ha sido confusa y estresante. Gracias por enviar a Jesús a pagar mi rebelión. Confío en su muerte para darme vida. Veo su resurrección como garantía de que, después de mi muerte, viviré contigo para siempre. Acepto la compañía constante de tu Espíritu Santo, para vivir mis días aquí con confianza y alegría mientras tú me guías. Amén.

Si esta oración expresa la fe que Dios ha producido en tu corazón, entonces posees una nueva vida en Cristo. Este es el principio liberador que te transformará de malversar tu tiempo a disfrutarlo.

Puedes dejar de andar por la vida agitado y apurado, temiendo de que estos cortos años sean todo el tiempo que tienes. Puedes reducir la velocidad del tren expreso y disfrutar de la vida, porque Dios te ha prometido una vida sin límites.

Al poseer el don de la vida eterna en Cristo, no tendrás que trabajar ni esforzarte para ganar el favor de Dios. Simplemente te alegrarás todos los días, porque ya eres salvo por la obra de Cristo, no por tu propio esfuerzo. Aunque tu tiempo sea ilimitado será más valioso que nunca, ya que lo invertirás sabiamente en tus cuentas de tiempo logrando cosas que realmente importan. Pero la carga de tener que justificar tu propia existencia se habrá ido.

Es por eso que Jesús prometió: “Vengan a mí todos ustedes, los agotados de tanto trabajar, que yo los haré descansar” (Mateo 11:28). Incluso en medio de los continuos desafíos y turbulencias de la vida, Su descanso constante te traerá paz.

Tendrás vida—para siempre.



Copyright © 2020 CPTLN
Todos los derechos reservados

Sentido Latino es un programa de Lutheran Hour Ministries,
un ministerio cristiano mundial cuya misión es
Llevar a Cristo a las naciones, y las naciones a la iglesia.

Las citas bíblicas han sido tomadas de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional
© 1999 por la Sociedad Bíblica Internacional.

660 Mason Ridge Center Dr., St. Louis, Missouri 63141-8557
1-800-972-5442 • www.lhm.org • 6BS79-SL