



THE  
MENTORING  
PROJECT

# TAMING YOUR TONGUE



JAMES 3:4

CHRISTIAN LINGUA

## Contents

Introducción.....	3
La perspectiva bíblica sobre las palabras.....	3
Las palabras tienen poder.....	3
El poder y el impacto de las palabras.....	4
¿Qué dice la Biblia sobre las palabras?.....	4
¿Por qué nos cuesta tanto controlar nuestras palabras y nuestra lengua?.....	5
¿Cómo usar nuestras palabras para el bien?.....	5
Cómo nuestra forma de hablar refleja nuestro corazón y carácter.....	7
Las palabras muestran nuestro verdadero carácter.....	7
El peligro de las palabras imprudentes.....	8
¿Qué sucede cuando nos equivocamos?.....	8
La manera en que elegimos las palabras es importante.....	9
Controla tu lengua con sabiduría.....	11
La relación entre la sabiduría y las palabras.....	11
Comprende que la imprudencia al hablar causa problemas.....	11
Elige la sinceridad y la integridad.....	11
Aborda los conflictos con sabiduría.....	12
Cómo buscar la ayuda de Dios para transformar nuestras palabras.....	12
El camino hacia palabras sabias y piadosas.....	13
Busca la sabiduría de Dios antes de hablar.....	13
El costo de las palabras imprudentes.....	13
Cómo hacer una pausa y buscar la sabiduría de Dios.....	14
Habla con gracia y verdad.....	14
Cuando nos equivocamos.....	15
Habla con gracia y verdad.....	16

La gracia y la verdad van de la mano .....	16
Cómo motivar a todos con nuestras palabras .....	16
Utiliza palabras que sanen y que no hieran .....	17
¿Cómo hablamos de forma diferente? .....	17
Cuando nos equivocamos .....	17
El papel de la bondad, la paciencia y la sinceridad al hablar .....	18
Habla con bondad .....	19
Practica la paciencia en tus palabras .....	19
La importancia de la sinceridad .....	20
Cuando cometemos un error .....	21
Cómo transformar nuestra forma de hablar mediante el Espíritu Santo .....	22
La lucha por controlar nuestras palabras.....	22
Las palabras empiezan en el corazón.....	22
Cómo el Espíritu Santo transforma nuestra forma de hablar .....	22
Deja que Dios renueve tus palabras .....	23
Observa el cambio en la vida cotidiana .....	23
Pasos prácticos para cultivar el dominio propio a la hora de hablar .....	23
Haz una pausa antes de hablar .....	24
Elige palabras que edifiquen.....	24
Cómo saber cuándo guardar silencio.....	24
Pide la ayuda de Dios .....	24
Cuando nos equivocamos .....	24
Reflexiones finales .....	26

# Domina tu lengua: usa las palabras para edificar tus vínculos, no para destruirlos

## Introducción

Las palabras son poderosas: pueden animarnos y también derribarnos en cuestión de segundos. Por eso, debemos usar nuestras palabras con sabiduría porque las palabras amables pueden brindarnos consuelo y ánimo, mientras que las equivocadas pueden causar heridas permanentes.

La Biblia dice que nuestras palabras no son solo sonidos y que somos responsables de ellas. Santiago 3:5 afirma que «la lengua es un miembro muy pequeño del cuerpo, pero hace alarde de grandes hazañas». En otras palabras, todo lo que digamos, por más pequeño o grande que sea, tiene el potencial de animar o derribar a alguien.

A la luz de esto, aprenderás cómo usar tus palabras para honrar a Dios, cómo controlar tu lengua y cómo edificar a las personas en lugar de derribarlas. Después de todo, las palabras dicen mucho de lo que hay en nuestros corazones. Hablar de forma negativa llena el corazón de ira, aleja a las personas y destruye las relaciones; mientras que las palabras pronunciadas con amor, paciencia y verdad nutren un corazón que refleja a Cristo.

## La perspectiva bíblica sobre las palabras

### **Pasaje bíblico: Proverbios 18:21**

«En la lengua hay poder de vida y muerte; quienes la aman comerán de su fruto».

## Las palabras tienen poder

¿Alguna vez has dicho algo por impulso y luego te has arrepentido? ¿O tal vez recibiste un cumplido en un momento difícil de tu vida y ese cumplido te alegró el día?

De esto, aprendemos que las palabras pueden ser constructivas o destructivas. La Biblia expresa perfectamente el impacto de nuestras palabras; por ejemplo, podemos usarlas para sanar o herir a alguien.

Proverbios 18:21 nos dice que la vida y la muerte están relacionadas con nuestra lengua. Cuando hablamos, debemos ser conscientes de que nuestras palabras pueden afectar directamente nuestros vínculos, a las personas que nos rodean y aun a nosotros mismos.

Jesús dice que nuestras acciones son un reflejo directo de lo que hay en nuestro corazón. Lo que decimos habla más de nosotros de lo que imaginamos.

¿Qué nos dice la Biblia sobre el tipo de lenguaje que debemos emplear? ¿Y qué enfoque debemos adoptar para fomentar la positividad con nuestras palabras? Cuando aprendemos a hablar con sabiduría y gracia, reflejamos el corazón de Dios y usamos nuestras palabras para dar vida. Esto nos lleva a nuestra siguiente e importante verdad: ¡el poder de las palabras!

## El poder y el impacto de las palabras

Por un lado, ¿recuerdas alguna vez en que las palabras amables de alguien te motivaron? Frases como «Confío en ti» o «No estás solo» pueden motivarte y animarte a seguir adelante.

Por otro lado, una crítica o un insulto pueden ser tan duros que permanecen en la mente de las personas para siempre. Muchos cargan heridas de comentarios negativos hechos en su infancia o en momentos delicados.

En Santiago 3:5-6, se usa la analogía de la palabra como *una pequeña chispa que provoca un incendio forestal*, por eso decimos que la lengua tiene un poder destructivo cuando no se la controla. Una frase sin pensar o un comentario cuando uno está enojado pueden cambiar el contexto de una discusión y crear un daño permanente, imposible de borrar.

Por estas razones, la Biblia exhorta a los creyentes a usar la lengua con cautela. Cuando es guiada por el Espíritu, nuestra forma de hablar se convierte en un reflejo de Cristo, brindando amor, verdad y apoyo a los demás.

## ¿Qué dice la Biblia sobre las palabras?

La Biblia está llena de sabiduría sobre cómo debemos hablar. Estas son algunas verdades clave:

«Eviten toda conversación obscena. Por el contrario, que sus palabras contribuyan a la necesaria edificación y sean de bendición para quienes escuchan» (Efesios 4:29).

Se trata de evitar hablar mal de los demás, la crítica y otras formas de negatividad. En cambio, debemos elegir actuar o hablar de una manera que motive, anime y cree un ambiente tranquilo.

«El Señor aborrece a los de labios mentirosos, pero se complace en los que actúan con lealtad»  
(Proverbios 12:22).

Nuestras palabras deben estar arraigadas en la verdad, no en el engaño. Las mentiras —grandes o pequeñas— dañan la confianza y las relaciones.

«La respuesta amable calma la ira, pero la agresiva provoca el enojo» (Proverbios 15:1).

Piensa en cómo suelen agravarse las discusiones. Cuando las voces se alzan y las palabras duras se disparan, todo empeora. Pero una respuesta calmada y amable puede apaciguar la tensión y restaurar la paz.

«Pero yo les digo que en el día del juicio todos tendrán que dar cuenta de toda palabra ociosa que hayan pronunciado» (Mateo 12:36).

Es una afirmación grave. Dios está atento a cada palabra imprudente —cada insulto, cada chisme, cada mentira—. Esto debería hacernos pensar dos veces antes de hablar sin considerar el impacto.

## ¿Por qué nos cuesta tanto controlar nuestras palabras y nuestra lengua?

Aun comprendiendo la importancia de nuestras palabras, ¿por qué nos cuesta tanto controlarlas? A algunos les puede resultar atractivo contar chismes, desahogarse o ser negativos, mientras que otros simplemente hablan sin pensarlo dos veces. Si no es el orgullo o la frustración, tal vez sea la inseguridad lo que también nos lleva a decir lo que no deberíamos.

Como expresó Jesús en Lucas 6:45: «De lo que abunda en el corazón habla la boca». Quiere decir que nuestras palabras son una expresión de nuestro ser interior.

Eso también indica que nuestra habla refleja las emociones de nuestro corazón. Así pues, cuanto más amor y sabiduría tengamos, mejores serán nuestras palabras. Por el contrario, la ira, la amargura y el orgullo hablan por sí solos, lo que dificultará controlar lo que decimos. Podemos dominar nuestro corazón cambiando nuestra forma de hablar, que es la verdadera esencia a la hora de controlar nuestras palabras.

## ¿Cómo usar nuestras palabras para el bien?

Ser respetuosos y honrar a Dios con nuestra forma de hablar requiere un esfuerzo consciente. Estos son algunos pasos prácticos que sugiero:

### **1. Haz pausas al hablar**

Antes de decir algo, hazte las siguientes preguntas y fíjate si te gustaría continuar y decir lo que quieres decir:

- «¿Es esto cierto?».
- «¿Es constructiva esta información?».
- «¿Es importante?».

Si la respuesta es negativa, entonces lo mejor, la mayoría de las veces, es quedarse callado.

### **2. Utiliza palabras positivas**

Reduce tus críticas a los demás y, en su lugar, ofréceles una mano amiga. A veces, todo lo que se necesita es un poco de palabras de ánimo para mejorar la vida de una persona.

### **3. Deja que Dios renueve tu corazón**

Si alguna vez te encuentras diciendo cosas con rabia o frustración, ponte de rodillas y ora a Dios para que te ayude con esto. Dedicar parte de tu tiempo a la oración y a la lectura de las Escrituras porque transformarán tu forma de pensar y de hablar.

### **4. Enmienda tus errores cuando estés en falta**

Cada persona es única a su manera. Si alguna vez te das cuenta de que has hecho comentarios groseros, haz todo lo posible por aceptar tus errores. Una disculpa puede ser de gran ayuda para reparar el daño causado por las duras palabras.

### **5. Deja de pensar mal sobre ti**

La forma en que hablas o te expresas sobre ti mismo está influida por lo que escuchas o ves e incluso por lo que piensas. Por eso, es importante rodearse de la gente adecuada. Por ejemplo, si estás rodeado de negatividad, se reflejará en tus palabras. Enfocarte en la verdad y confiar en la Palabra de Dios te ayudará a hablar mejor.

## Cómo nuestra forma de hablar refleja nuestro corazón y carácter

Tal vez dijiste algo en el calor del momento y al instante te arrepentiste. Quizás fue un comentario hecho con enojo que no pareció importante en ese momento, pero, más tarde, te diste cuenta de que lastimó a alguien.

Debemos respetar los sentimientos de las personas y tener en cuenta lo que decimos. La forma en que nos expresamos —ya sea siendo amables o severos, animando o criticando— revela el estado de nuestro interior. Según Jesús en Lucas 6:45, lo que decimos es un reflejo directo de lo que pasa en nuestro corazón.

Él lo dejó claro en Lucas 6:45 cuando declaró: «El que es bueno, de la bondad que atesora en el corazón produce el bien; pero el que es malo, de su maldad produce el mal, porque de lo que abunda en el corazón habla la boca».

Esto significa que lo que decimos es una consecuencia directa de lo que existe en nuestro interior. Cuando nuestros corazones están llenos de amor, fe y paciencia, esa abundancia interior también se manifestará en nuestras palabras, dejando una huella semejante a la de Cristo en todo lo que decimos. No obstante, si nuestros corazones están consumidos por la amargura, el orgullo o la ira, también esto se verá reflejado, revelando la verdadera condición de nuestro interior.

¿De qué manera nuestra forma de hablar refleja quiénes somos? ¿Cómo podemos asegurarnos de que nuestras palabras no se aparten de las enseñanzas de Jesucristo?

## Las palabras muestran nuestro verdadero carácter

Piensa en las personas de tu entorno. ¿Te das cuenta de que las que son alegres y tranquilas suelen hablar bien de los demás? En cambio, las que son negativas y amargadas suelen hacer lo contrario: buscan la manera de herir a los demás.

La sencilla razón es que nuestras palabras son un retrato de nuestros pensamientos. Cuando la gratitud, la bondad y la sabiduría están guardadas en nuestros corazones, se reflejan también en nuestras palabras. En cambio, si la ira, la envidia y la negatividad dominan nuestros pensamientos, esas emociones terminarán aflorando. Por eso, trabajar en nuestra forma de hablar es algo más que manipular las palabras que usamos; es esforzarnos por cambiar nuestro corazón.

## El peligro de las palabras imprudentes

Lo que decimos puede crear un impacto inesperado. Una broma sin malicia puede resultar ofensiva para otra persona, y una palabra dura puede herir la autoestima de alguien. Proverbios 12:18 dice: «El charlatán hiere con la lengua como con una espada, pero la lengua del sabio brinda sanidad».

Las palabras pueden herir. Piensa en cómo se inflige una herida: corta hasta lo más profundo de una persona y deja una cicatriz. Al mismo tiempo, las palabras pueden restaurar y sanar a una persona. Debemos apreciar el poder del lenguaje. No podemos subestimar la importancia de pensar bien antes de hablar. Las palabras de remordimiento pronunciadas con ira no tienen vuelta atrás y tienen efectos duraderos mucho más profundos de lo previsto. Para evitar infligir ese daño a los demás, es crucial ser conscientes al hablar. Esto se aplica a todas las personas, incluso a las más cercanas, como nuestros amigos y familiares. Un verdadero cambio en mi corazón proviene de Dios; por lo tanto, debo permitir que Él cambie mi corazón y transforme la manera en que elijo comunicarme.

En Colosenses 4:6, la Biblia habla de que nuestra conversación debe ser llena de gracia y cuidadosamente pensada, «siempre amena y de buen gusto». Además, se refiere a la necesidad de tener respuestas preparadas para cualquier pregunta.

En la práctica, eso significa que hay que hablar siempre con comprensión, paciencia y amabilidad. En lugar de controlar, se puede ser fuerte; en lugar de esparcir rumores, se puede elegir la verdad; en lugar de criticar, se puede optar por dar ánimo.

¿Cómo le damos buen gusto a las comidas? Con la sal, que se utiliza para conservar los alimentos y añadirles sabor. Esto mismo sucede con las palabras que se infunden con valor: se preservan y no se pronuncian para drenar o desanimar a la gente.

Cuando dejamos que la sabiduría de Dios moldee nuestros corazones, las palabras comienzan a cambiar. En lugar de hablar de destrucción, la vida comienza a filtrarse a través del habla y a reflejar el amor de Cristo cuando conversamos con otros.

## ¿Qué sucede cuando nos equivocamos?

Nadie lo hace bien siempre. Todos decimos cosas que no deberíamos. Todos tenemos momentos en los que hablamos por frustración o imprudencia. La buena noticia es que Dios es misericordioso, y nos llama a extender su gracia a los demás.

Cuando nos equivocamos, podemos:

- Disculparnos. Un sincero «lo siento» ayuda a reparar las relaciones arruinadas por frases imprudentes.
- Poner de nuestra parte. Cuando las palabras de una persona hacia otras son hirientes, debemos esforzarnos por restaurar esa relación.
- Buscar la intervención de Dios. Es imposible cambiar nuestra forma de comunicarnos por nosotros mismos. Solo su poder y sabiduría pueden ayudarnos.

Santiago 1:19 ofrece un consejo contundente y eficaz: «Todos deben estar listos para escuchar, pero no apresurarse para hablar ni para enojarse». Imagina lo diferente que sería nuestra forma de hablar si adoptáramos esta práctica.

## La manera en que elegimos las palabras es importante

La gente de hoy puede ser demasiado imprudente con la elección de sus palabras. La negatividad, las discusiones y los chismes llenan las redes sociales. La gente habla con muy poca lógica y, en muchos casos, usa las palabras para agredir en lugar de motivar. Como seguidores de Cristo, nuestra elección de palabras debería destacarse en este mundo de furia.

- Cambiemos la queja por la gratitud.
- Cambiemos el chisme por el ánimo.
- Cambiemos la ira por la paciencia.

El amor, la sabiduría y las palabras de Dios deberían ir siempre acompañados de mensajes poderosos. Esto no solo debe hacerse en los grandes eventos, sino también en las conversaciones cotidianas.

### **Discusión: ¿De qué manera las palabras —tuyas o de otros— han afectado tu vida?**

- ¿Alguna vez alguien te dio ánimo y eso te fortaleció? ¿Cómo te hizo sentir?
- ¿Recuerdas sentirte herido por algo que alguien dijo? ¿Cómo te afectó?
- ¿Qué aspectos concretos te resultan difíciles en cuanto a tus palabras: ¿los chismes, las críticas o la impaciencia?
- ¿Qué medida puedes tomar esta semana en relación con tu forma de hablar?

Al fin y al cabo, todo lo que decimos es una proyección de lo que hay en nuestros corazones. Para cambiar nuestra forma de hablar es necesario que Dios cambie primero nuestro corazón. Presta atención a cómo usas tus palabras esta semana. ¿Son de ayuda? ¿Son ciertas? ¿Encarnan el amor de Dios?

Pide a Dios que te guíe para que puedas hablar con sabiduría, paciencia y un corazón bondadoso. Recuerda que las palabras que elijas hoy pueden edificar, destruir, sanar o herir a alguien. Elígelas con sabiduría.

## Controla tu lengua con sabiduría

### **Pasaje bíblico: Santiago 3:5-6**

«Así también la lengua es un miembro muy pequeño del cuerpo, pero hace alarde de grandes hazañas. ¡Imagínense qué gran bosque se incendia con tan pequeña chispa! También la lengua es un fuego, un mundo de maldad entre nuestros órganos. Contamina todo el cuerpo y, encendida por el infierno, prende fuego a todo el curso de la vida».

## La relación entre la sabiduría y las palabras

¿Alguna vez has deseado retractarte de algo que dijiste en algún momento? Tal vez haya sido un cumplido desmedido, una crítica un poco cruel o una afirmación que tenía algo de verdad, pero que en su mayor parte era falsa. Aunque las palabras pueden decirse muy rápido, las consecuencias pueden durar mucho más tiempo.

La sabiduría no consiste solo en saber qué decir, sino que se trata de refrenar la lengua y hablar con tacto y franqueza. Sin sabiduría, es probable que las palabras terminen en chisme, engaño u otros conflictos. Con sabiduría, las palabras aportan claridad, sanidad y ánimo.

## Comprende que la imprudencia al hablar causa problemas

Muchos de los problemas que existen en el mundo tienen su origen en la imprudencia al hablar. Las relaciones se rompen por comentarios poco amables, la confianza se quiebra por las mentiras y las comunidades se ven perjudicadas por los rumores que difunden las personas.

Un peligro del que nos advierte la vida es el sufrimiento que resulta de hablar de forma imprudente, lo cual puede agravarse muy rápidamente. Como se cita en Proverbios 10:19: «El que mucho habla, mucho yerra; el que es sabio refrena su lengua». Esto puede simplificarse a que, si hablamos demasiado, es casi seguro que encontraremos problemas.

Es fácil decir lo que pensamos, pero el sentido común dice lo contrario. No todas las situaciones necesitan tu opinión, y no todos los pensamientos necesitan ser dichos. La verdadera sabiduría consiste en saber cuándo hablar y cuándo callar.

## Elige la sinceridad y la integridad

La verdad y la sabiduría son conceptos entrelazados. Un hombre sabio aborda las conversaciones difíciles con sinceridad, dando prioridad a la integridad como medio para establecer la confianza.

Proverbios 12:22 afirma: «El Señor aborrece a los de labios mentirosos, pero se complace en los que actúan con lealtad».

Por pequeña que sea, una sola mentira puede dar lugar a una serie de mentiras de las que resulta difícil escapar. La sinceridad, incluso cuando es incómoda, trae paz y libertad.

Sin embargo, una persona sabia también comprende que la verdad sin amor no refleja bondad. Sin discreción, la bondad puede resultar más destructiva que la falta de sinceridad. La sabiduría permite que una persona comprenda la verdad y, a la vez, se asegure de que se presenta de manera que sane y no dañe.

## Aborda los conflictos con sabiduría

Cuando nos provocan, es muy fácil reaccionar con violencia. La respuesta por defecto de la mayoría de las personas es discutir o defenderse. La sabiduría, sin embargo, sugiere un enfoque diferente.

«La respuesta amable calma la ira, pero la agresiva provoca el enojo» (Proverbios 15:1). Una persona sabia entiende que no debe dejar que sus emociones controlen su respuesta. Se toma un momento para hacer una pausa y respirar para formular una respuesta adecuada. Sabe que una respuesta amable puede aliviar la tensión mientras que una respuesta dura siempre la agravará.

Cuando confiamos en la sabiduría, elegimos la paz sobre el orgullo y la comprensión sobre el conflicto.

## Cómo buscar la ayuda de Dios para transformar nuestras palabras

Nadie controla su lengua a la perfección. Por muy inteligente que sea una persona, puede decir cosas que están lejos de la verdad. Aquí es donde Dios nos ayuda a usar las palabras correctas.

Por ejemplo, Salmos 141:3 lo explica muy bien: «Señor, ponme en la boca un centinela; un guardia a la puerta de mis labios».

En lugar de intentar manejar nuestras palabras por nosotros mismos, quizás deberíamos pedir ayuda a Dios. Si dedicamos tiempo a entender su Palabra y le pedimos sabiduría, nuestra forma de hablar mejorará automáticamente.

## El camino hacia palabras sabias y piadosas

Aprender a manejar nuestras palabras es un proceso que dura toda la vida, pero es extremadamente gratificante. Con sabiduría, podemos poner fin a enfrentamientos innecesarios, fortalecer nuestros vínculos y honrar al Señor en cada conversación. Esta semana, procuremos:

- Pensar antes de hablar.
- Usar las palabras para animar en lugar de menospreciar a los demás.
- Elegir la sinceridad antes que la mentira.
- Hacer una pausa antes de responder con rabia.
- Pedir al Señor sabiduría en nuestras palabras.

Si procuramos que nuestras palabras sean sabias, no tendremos que preocuparnos por causar problemas y promoveremos un ambiente de paz, fe y gracia.

## Busca la sabiduría de Dios antes de hablar

¿Alguna vez dijiste algo y de inmediato quisiste poder retractarte? Tal vez fue un comentario sin pensar, una respuesta brusca desde la frustración o una broma que no cayó bien.

Las palabras tienen poder. Pueden sanar o dañar, animar o desanimar, acercar o alejar a las personas. Y una vez dichas, no se puede volver atrás.

Por eso es tan importante la sabiduría a la hora de hablar. A Dios le importa lo que decimos y cómo lo decimos. Él nos llama a ser cuidadosos, a pensar antes de hablar y a buscar su sabiduría en nuestras conversaciones.

Santiago 1:19 nos da un consejo sencillo pero poderoso: «Todos deben estar listos para escuchar, pero no apresurarse para hablar ni para enojarse».

En un mundo en el que las palabras se suelen decir sin pensar —en las redes sociales, en discusiones acaloradas o incluso en conversaciones informales—, este versículo nos recuerda que debemos hacer una pausa, reflexionar y elegir nuestras palabras con sabiduría.

## El costo de las palabras imprudentes

Todos hemos experimentado el impacto de las palabras, tanto bueno como malo.

Una palabra amable dicha en el momento adecuado puede traer consuelo y esperanza, pero una palabra imprudente o dura puede dejar heridas de por vida.

Piensa en alguna ocasión en que las palabras de alguien te hayan herido. Tal vez fue uno de tus padres, un profesor, un amigo o un desconocido. A veces, las palabras pronunciadas hace años aún resuenan en nuestros corazones.

Por otro lado, piensa en alguna ocasión en que alguien te haya animado. Quizás vio un potencial en ti cuando ni tú podías verlo. Tal vez sus palabras te dieron confianza para seguir adelante cuando tú querías rendirte.

Ese es el poder de las palabras. Por eso es tan importante buscar la sabiduría de Dios antes de hablar.

## Cómo hacer una pausa y buscar la sabiduría de Dios

Entonces, ¿cómo podemos aprender a hacer una pausa y a invitar a Dios a nuestras palabras?

En primer lugar, tenemos que reducir la velocidad. En vez de apresurarnos a responder, podemos tomarnos un momento para orar o reflexionar. Incluso una breve pausa puede marcar la diferencia en cómo elegimos nuestras palabras.

En segundo lugar, debemos pedir sabiduría. Proverbios 2:6 declara: «Porque el Señor da la sabiduría; conocimiento e inteligencia brotan de sus labios».

Si no sabemos qué decir —o si debemos decir algo—, podemos pedir a Dios que nos guíe. Él promete dar sabiduría a quienes la buscan.

En tercer lugar, debemos examinar nuestros motivos. Antes de hablar, podemos preguntarnos:

- *¿Esto es de ayuda o perjudica?*
- *¿Hablo desde el amor o la frustración?*
- *¿Diría esto si Jesús estuviera a mi lado?*

Cuando filtramos nuestras palabras con sabiduría, hablamos con intención, no solo por impulso.

## Habla con gracia y verdad

Dios nos llama a hablar con verdad y gracia.

Efesios 4:29 nos recuerda: «Eviten toda conversación obscena. Por el contrario, que sus palabras contribuyan a la necesaria edificación y sean de bendición para quienes escuchan».

Esto significa que nuestras palabras deben ser sinceras, y no duras, deben motivar, pero no ser falsas, y deben ser firmes, pero llenas de bondad. No se trata de evitar las conversaciones difíciles. A veces, la verdad debe ser dicha. Pero la sabiduría nos enseña a decirla de manera que sane y no dañe.

Jesús fue el ejemplo perfecto de esto. Decía la verdad con valentía, pero siempre lo hacía con amor, paciencia y comprensión.

## Quando nos equivocamos

Nadie controla su lengua a la perfección. Incluso la persona más cuidadosa a veces dirá cosas de las que se arrepentirá.

La buena noticia es que la gracia de Dios cubre nuestros errores. Cuando nos equivocamos, podemos disculparnos si nuestras palabras hirieron a alguien, arreglar las cosas si hablamos sin pensar, o pedir a Dios que nos ayude a hacerlo mejor la próxima vez.

Proverbios 15:1 nos recuerda: «La respuesta amable calma la ira, pero la agresiva provoca el enojo».

Un simple «lo siento» puede reparar mucho daño. Elegir la amabilidad en lugar de la ira puede cambiar el curso de una conversación.

### **Discusión: ¿Cuándo te has arrepentido de tus palabras?**

1. ¿Alguna vez has dicho algo enojado y has deseado poder retractarte?
2. ¿Te dolieron las palabras imprudentes de alguien?
3. ¿En qué situación podrías haber usado más sabiduría antes de hablar?
4. Esta semana, ¿cómo puedes invitar a Dios a tus palabras?

Las palabras son poderosas: pueden traer vida o destrucción, pueden reflejar a Cristo o alejar a la gente de Él.

Por eso es tan importante buscar la sabiduría de Dios antes de hablar. No se trata solo de evitar errores, sino de usar nuestras palabras para bendecir, animar y edificar a quienes nos rodean.

Esta semana, pensemos antes de hablar, oremos por sabiduría en nuestras conversaciones y elijamos palabras que reflejen el amor y la gracia de Cristo.

Porque cuando invitamos a Dios a nuestras palabras, estas pueden convertirse en una fuente de vida, sanidad y verdad.

# Habla con gracia y verdad

## **Pasaje bíblico: Efesios 4:29**

«Eviten toda conversación obscena. Por el contrario, que sus palabras contribuyan a la necesaria edificación y sean de bendición para quienes escuchan».

## La gracia y la verdad van de la mano

Hablar con gracia significa responder con amabilidad y paciencia, incluso cuando nos provocan. Refleja la mansedumbre de Cristo en nosotros, especialmente cuando podríamos sentirnos con derecho a estar enfadados. La gracia no significa que evitemos la verdad o la ocultemos. Por el contrario, hablar con gracia significa ser sinceros de una manera que sea amorosa, respetuosa y redentora, defender lo que es justo y no ocultar las propias convicciones. Pero, como todos sabemos, la verdad sin gracia es dura y hace daño.

Jesús fue un ejemplo perfecto de gracia y verdad. Sus palabras siempre eran francas y estaban acompañadas de amor. Piensa en cómo trató a la mujer sorprendida en adulterio (Juan 8:1-11). Tuvo que enfrentarse a los líderes religiosos dispuestos a juzgarla y condenarla, y demostró gracia cuando dijo: «Tampoco yo te condeno». Al mismo tiempo, habló verdad: «Ahora vete, y no vuelvas a pecar». Ese es el equilibrio al que todos deberíamos apuntar.

## Cómo motivar a todos con nuestras palabras

Muchas personas descuidan el poder de la motivación. Una declaración dirigida a alentar o animar a una persona puede cambiar significativamente su perspectiva, ayudarla a comprender su valor y a afrontar situaciones difíciles. «Panal de miel son las palabras amables: endulzan la vida y dan salud al cuerpo» (Proverbios 16:24). Por lo tanto, las palabras de ánimo no deben ser demasiado complejas; pueden ser tan sencillas como decir: «Sé que puedes con esto» o «Lo estás haciendo muy bien». También puede tomar la forma de «Dios está contigo, y Él te acompañará en todo esto».

Se supone que cada persona sabe lo que vale, pero muchas personas viven cada día de su vida sintiéndose inútiles y sin importancia. Por eso, un cumplido amable y sincero puede ayudarlas a superar un día duro y aportar algo de luz a sus vidas.

Mientras lo hacemos, debemos ser precisos y ajustar nuestra forma de hablar. Aprender a escuchar y responder de una manera que las ayude es crucial porque necesitan ayuda y no la pedirán.

## Utiliza palabras que sanen y que no hieran

Todos hemos sufrido alguna vez el dolor de una crítica dura, de un comentario insensible o de una broma cruel, que nos recuerdan lo poderosas y dañinas que pueden ser las palabras. Y, a decir verdad, también hemos puesto a otros en esas mismas situaciones cuando hablamos sin pensar.

Según Santiago 1:26, «si alguien se cree religioso, pero no le pone freno a su lengua, se engaña a sí mismo y su religión no sirve para nada». La verdad es que no basta con tener buenas intenciones; tenemos que saber comunicarnos con cuidado y consideración.

Eso significa elegir la bondad en vez de la severidad, la comprensión en vez del juicio y las palabras que sanan en vez de herir.

Esto no significa que tengas que evitar una conversación difícil. A veces, decir la verdad es un acto de confrontación. Pero incluso en esos momentos, podemos elegir las palabras correctas sin condenar.

Jesús no ignoraba el pecado, pero tampoco avergonzaba a la gente. Hablaba de una manera que llevaba a la transformación, no a la destrucción. Esa es la forma de hablar que debemos fusionar con la sanidad y la restauración. Palabras que revelen la verdad.

## ¿Cómo hablamos de forma diferente?

Hablar de forma diferente requiere algo más que esfuerzo; requiere dejar que Dios transforme nuestros corazones.

En Lucas 6:45, Jesús dijo: «De lo que abunda en el corazón habla la boca».

Nuestra ira, frustración e incluso amargura pueden manifestarse en nuestra forma de hablar, pero si dejamos que Dios llene nuestros corazones de sabiduría, amor y gracia, estos lo reflejarán automáticamente. El primer paso consiste en orar a diario para que Dios nos guíe. Una frase simple pero poderosa como: «Señor, ayúdame a hablar hoy con sabiduría, bondad y verdad» puede crear un impacto masivo. También podemos hacer una pausa antes de hablar, sobre todo cuando estamos frustrados. Respirar hondo y preguntarnos: «¿Esto es amable? ¿Es necesario? ¿Es cierto?» puede evitarnos mucho daño innecesario.

## Cuando nos equivocamos

Nadie es perfecto. Todos decimos cosas de las que nos arrepentimos, pero la buena noticia es que Dios está lleno de gracia.

En cuanto a mí, lo mejor que puedo hacer después de arrepentirme de haber herido a alguien es disculparme. Una disculpa de corazón, como, por ejemplo: «No debería haber dicho eso, me gustaría disculparme» ayuda a solucionar los problemas y a edificar las relaciones.

Cuando alguien se acerca a nosotros con malicia, debemos desprendernos de los sentimientos negativos y sustituirlos por el perdón. Proverbios 19:11 dice: «El buen juicio hace al hombre paciente; su gloria es pasar por alto la ofensa».

Incluso después de cometer un error, saber cómo manejar nuestras palabras es un fuerte reflejo de nuestro carácter y un poderoso testimonio de la gracia de Dios obrando en nosotros.

Hablar la verdad con gracia es más que tener en cuenta lo que decimos. Es dejar que Dios entre en nuestros corazones para que nuestras palabras reflejen su amor.

Esta semana, procuremos:

- Animar al menos a una persona diariamente.
- En momentos difíciles, hacer una pausa antes de hablar.
- Orar por sabiduría en nuestras conversaciones.

Cuando se usan sabiamente, nuestras palabras tienen el potencial de animar, sanar y guiar a la gente hacia Cristo.

## El papel de la bondad, la paciencia y la sinceridad al hablar

¿Alguna vez te has sentido apoyado, animado o incluso escuchado en una conversación? Las palabras pueden edificar a las personas, tranquilizarlas e incluso intensificar los vínculos. Sin embargo, las palabras también pueden crear el efecto contrario, como lastimar, dividir o infligir heridas que duran más tiempo.

En cierta medida, nuestras palabras son un espejo de nuestro corazón. ¿Elegimos ser amables o crueles? ¿Pacientes o actuamos sin pensar? ¿Somos sinceros o mentimos según nuestra conveniencia? Todos tenemos que reflexionar sobre estas cuestiones en algún momento de la vida. Como afirma Proverbios 16:24: «Panal de miel son las palabras amables: endulzan la vida y dan salud al cuerpo». El Señor nos ha ordenado usar palabras amables que no inflijan dolor: un corazón que apunta a sanar.

¿Cómo avanzamos hacia ese objetivo? Cuando estamos enojados, agotados o tentados de decir algo inapropiado, ¿cómo podemos prepararnos para reflejar a Cristo? La respuesta está en la bondad, la paciencia y la sinceridad.

## Habla con bondad

La bondad en el hablar va más allá de ser amables; relacionarnos con otras personas requiere mucha planificación y consideración cuidadosas. Para hablar con bondad con alguien, debemos usar palabras que sean de ayuda y no palabras hirientes.

Ser bondadoso es sencillo cuando las cosas van bien, pero la verdadera prueba llega cuando nos encontramos con respuestas groseras o irracionales, cuando estamos frustrados o sentimos que alguien no merece nuestra bondad. Es entonces cuando debemos elegir reflejar la misericordia de Cristo, no nuestras emociones.

Siempre vamos a ser diferentes unos de otros, más allá de que nos conozcamos o no. «Amen a sus enemigos, háganles bien y denles prestado sin esperar nada a cambio» (Lucas 6:35). Lo que decimos de los demás, incluso de los que intrínsecamente nos molestan, también forma parte de la acción amorosa. Podemos cambiar por nuestra parte si nos proponemos crear un entorno más compasivo, que promueva la comprensión en lugar del juicio. Ese cambio empieza en el corazón, con humildad, gracia y la voluntad de reflejar a Cristo incluso en las relaciones más difíciles.

Los actos sencillos de bondad no deben actuar como un mecanismo de defensa ante la necesidad de ser sinceros o de ofender a la gente. Pero sí significa que decimos la verdad con amor, no con crueldad. Podemos corregir a alguien sin avergonzarlo. Podemos expresar nuestra frustración sin atacar.

Hablar con bondad es un hábito. Cuanto más la practicamos, más natural nos resulta.

## Practica la paciencia en tus palabras

Si somos sinceros, la mayoría de las cosas que lamentamos haber dicho se deben a que nos apresuramos a hablar. Reaccionamos en lugar de responder. Nuestras emociones se apoderan de nosotros y nos impiden vivir según nuestras intenciones, lo que termina dejándonos con remordimiento.

En lugar de detenernos a pensar, dejamos que nuestras emociones tomen el control. En este sentido, Santiago 1:19 nos da un consejo sencillo pero que cambia la vida: «Todos deben estar listos para escuchar, pero no apresurarse para hablar ni para enojarse».

¿Y eso de «no apresurarse para hablar»? Ahí es donde entra en juego la paciencia. Es la pausa antes de reaccionar. Es el momento de autocontrol que evita que digamos algo de lo que nos arrepentiremos luego.

¿Has estado alguna vez en una discusión que se intensificó rápidamente? Una palabra hiriente llevó a otra y, antes de que te dieras cuenta, la conversación era un caos de ira y sentimientos heridos. Eso es lo que ocurre cuando hablamos sin paciencia.

Pero imagina si, en esos momentos, hiciéramos una pausa, si respiráramos antes de responder, si eligiéramos la comprensión en lugar de la reacción inmediata, ¿cuántos conflictos podrían atenuarse o incluso evitarse?

La paciencia al hablar no consiste en evitar las conversaciones difíciles, sino en abordarlas con sabiduría y dominio propio. Se trata de darse cuenta de que no todo necesita una respuesta inmediata y que, a veces, el silencio es la mejor respuesta hasta que estemos preparados para hablar con gracia.

## La importancia de la sinceridad

Si la bondad y la paciencia se refieren a cómo hablamos, la sinceridad se refiere a lo que decimos.

El Señor es un Dios de verdad, y nos llama a ser también personas de verdad. Proverbios 12:22 declara: «El Señor aborrece a los de labios mentirosos, pero se complace en los que actúan con lealtad».

Ser sincero no significa ser tan franco que tus palabras hieran a otra persona. No significa que puedas decir: «Solo estoy siendo sincero» para excusar tus declaraciones. La sinceridad, en su verdadera forma, proviene del corazón de una persona que valora la integridad y que se desvive por decir la verdad sin dejar de ser considerada.

La sinceridad, a veces, puede ser una virtud y un desafío. Para evitar conflictos, decir una verdad a medias puede parecer una gran opción. Cuando intentamos quedar mejor, la exageración también puede parecer una salida. Y cuando el miedo nos envuelve en momentos de debilidad, mentir puede parecer fácilmente la única opción disponible.

A veces, mentir puede parecer inofensivo, sobre todo cuando se hace para proteger los sentimientos de alguien o para evitar un conflicto. En raras ocasiones, decir la verdad podría causar un dolor innecesario, haciendo que una pequeña mentira parezca la mejor opción. Sin embargo, incluso las mentiras pequeñas pueden ir minando poco a poco la confianza y distanciarnos de Dios, de nuestros seres queridos e incluso de nosotros mismos.

Una vez que decimos una mentira, a menudo nos lleva a otra para encubirla y, antes de que nos demos cuenta, estamos atrapados en un ciclo de engaños. Con el tiempo, esto daña las relaciones, debilita nuestra integridad y hace que sea más complicado ser sinceros, incluso con nosotros mismos. La confianza, una vez rota, es difícil de reconstruir. Por eso la Biblia nos anima a ser francos y nos recuerda que la sinceridad fomenta relaciones sólidas, que honran a Dios y se basan en la confianza y la autenticidad.

Por otro lado, la verdad nos libera, nos da paz y nos aporta claridad. Cumplir nuestro compromiso de decir la verdad elimina toda la carga de rastrear a quién dijimos qué. No hay engaño, y podemos comportarnos abiertamente sin la carga de ocultar nada.

Combinar la sinceridad con la paciencia y la bondad hace que la primera sea poderosa, ya que se convierte en una herramienta para fomentar la confianza, restaurar las relaciones y representar el corazón de Cristo.

## Quando cometemos un error

Es imposible no cometer errores en la vida, porque siempre habrá un momento en que se nos acabe la paciencia o nos olvidemos de ser amables y, a veces, de pensar antes de hablar. No buscamos ser perfectos, sino mejorar y, cuando nos equivocamos, asumir la responsabilidad. Un simple «No debería haber dicho eso. Lo siento» puede sanar más de lo que creemos. Si alguien nos ha herido profundamente con sus palabras, tenemos la opción de perdonarlo en lugar de aferrarnos al odio. Al final, la ira solo nos daña como individuos.

Proverbios 19:11 afirma: «El buen juicio hace al hombre paciente; su gloria es pasar por alto la ofensa». En este caso, tenemos que recordar que dejar ir las palabras dolorosas en lugar de aferrarnos a ellas es una de las mejores maneras de llevar una vida feliz.

### **Discusión: ¿Cómo puedes practicar hablar a diario de forma piadosa?**

- ¿Qué actos de bondad puedes incorporar en tu forma de hablar y cómo puedes ser más intencional al respecto?
- ¿Qué área te resulta más difícil: la sinceridad, la paciencia o la bondad?
- ¿Estás acostumbrado a las palabras hirientes o a las palabras de ánimo? ¿Qué impacto tuvieron en ti?
- ¿Qué puedes hacer esta semana que sea diferente del resto y que te ayude a hablar más como Cristo?

La forma en que hablamos importa. Cuando hablamos con bondad, pensamos en palabras que animan en lugar de destruir. Ser sincero significa aceptar la verdad por más dolorosa que sea de digerir.

Con Dios en el centro de nuestros corazones, nuestras palabras deben ser lo primero. Esta semana, comprometámonos a callar antes de actuar, a hablar menos y a procurar ser mensajeros de Jesús. Debemos examinar todo lo que expresamos al hablar porque tenemos como referencia al Señor que amamos y adoramos.

# Cómo transformar nuestra forma de hablar mediante el Espíritu Santo

## **Pasaje bíblico: Salmos 141:3**

«Señor, ponme en la boca un centinela; un guardia a la puerta de mis labios».

## La lucha por controlar nuestras palabras

Todos hemos dicho cosas de las que nos arrepentimos: una respuesta impaciente, una broma imprudente o una crítica severa. Las palabras están ligadas a las emociones y, una vez dichas, no se puede volver atrás.

Santiago 3:8 advierte: «Nadie puede domar la lengua. Es un mal irrefrenable, lleno de veneno mortal». Controlar la lengua es difícil porque refleja lo que hay en nuestro corazón. Si queremos cambiar nuestra forma de hablar, primero debemos dejar que Dios nos transforme.

## Las palabras empiezan en el corazón

Lucas 6:45 dice: «De lo que abunda en el corazón habla la boca». Nuestras palabras revelan lo que hay dentro de nosotros. Si nuestro corazón está lleno de ira, orgullo o resentimiento, nuestras palabras lo reflejarán. Pero cuando estamos llenos de amor, paciencia y sabiduría, hablamos con gracia.

El verdadero cambio se produce de dentro hacia fuera. No se trata solo de filtrar las palabras, sino de permitir que el Espíritu Santo renueve nuestros corazones para que hablemos con bondad, verdad y amor de forma natural.

## Cómo el Espíritu Santo transforma nuestra forma de hablar

El Espíritu Santo no solo nos ayuda a elegir mejores palabras, sino que nos cambia desde adentro.

Nos trae convicción de pecado cuando decimos algo incorrecto y nos recuerda que debemos disculparnos o arreglar las cosas. Él produce los frutos del Espíritu —amor, paciencia y dominio propio— y nos ayuda a responder sabiamente en lugar de reaccionar impulsivamente. Además, nos enseña a equilibrar la verdad y el amor, guiándonos para hablar con sinceridad, pero con gracia.

## Deja que Dios renueve tus palabras

Salmos 141:3 es una oración poderosa: «Señor, ponme en la boca un centinela; un guardia a la puerta de mis labios». Pedir a Dios que nos guíe antes de hablar puede ayudarnos a evitar conflictos innecesarios y a pronunciar palabras que traigan vida en lugar de daño.

Proverbios 15:1 nos recuerda: «La respuesta amable calma la ira, pero la agresiva provoca el enojo». Respirar hondo, hacer una pausa y orar antes de hablar puede detener una discusión incluso antes de que comience.

## Observa el cambio en la vida cotidiana

Cuando dejamos que el Espíritu Santo moldee nuestras palabras, nuestras conversaciones cambian. Comenzamos a responder con paciencia en lugar de frustración. Reemplazamos el chisme por la motivación. Se nos conoce por hablar vida en lugar de provocar conflictos.

Esta semana, procuremos:

- Hacer una pausa antes de hablar y buscar la sabiduría de Dios.
- Animar en lugar de criticar.
- Ser sinceros, pero siempre con bondad.
- Orar por un corazón que refleje a Cristo en nuestras palabras.

Cuando Dios renueva nuestros corazones, eso se refleja de forma natural en nuestras palabras. Con ellas, podemos llevar sanidad, ánimo y el amor de Cristo a los que nos rodean.

## Pasos prácticos para cultivar el dominio propio a la hora de hablar

¿Alguna vez dijiste algo y de inmediato quisiste poder retractarte? Tal vez fue una acotación sarcástica, un comentario frustrado o una broma imprudente que hirió a alguien.

Las palabras son poderosas. Pueden traer paz o causar conflictos, edificar o destruir. Una vez dichas, no se pueden borrar. Por eso es tan importante el dominio propio a la hora de hablar.

Santiago 1:19 nos recuerda: «Todos deben estar listos para escuchar, pero no apresurarse para hablar ni para enojarse». Pero eso es más fácil decirlo que hacerlo. Nuestra primera reacción suele ser defendernos, discutir o hablar sin pensar. ¿Cómo podemos desarrollar el dominio propio en nuestras palabras?

## Haz una pausa antes de hablar

Cuando las emociones están a flor de piel, las palabras salen rápidamente. Sin embargo, hacer una pausa antes de responder puede evitar que digamos algo de lo que luego nos arrepintamos.

Proverbios 15:1 afirma: «La respuesta amable calma la ira, pero la agresiva provoca el enojo». Incluso unos segundos de reflexión pueden cambiar el resultado de una conversación. No se trata de evitar discusiones difíciles, sino de responder con sabiduría.

## Elige palabras que edifiquen

Efesios 4:29 dice: «Eviten toda conversación obscena. Por el contrario, que sus palabras contribuyan a la necesaria edificación y sean de bendición para quienes escuchan».

El dominio propio implica preguntarse: «¿Esto ayudará o perjudicará? ¿Traerá paz o creará conflicto?». Las palabras de ánimo, la sinceridad con bondad y la corrección hecha con amor traen vida y no daño.

## Cómo saber cuándo guardar silencio

Proverbios 17:27 nos recuerda: «El que es entendido refrena sus palabras».

No hay que ganar todas las discusiones ni hay que responder a cada comentario. A veces, el silencio demuestra más fuerza de la que podría mostrar cualquier palabra.

## Pide la ayuda de Dios

Salmos 141:3 dice: «Señor, ponme en la boca un centinela; un guardia a la puerta de mis labios».

No podemos controlar nuestra forma de hablar por nosotros mismos. Orar antes de tener una conversación —sobre todo si es de las difíciles— nos ayuda a responder con gracia en vez de con emoción.

## Cuando nos equivocamos

Nadie habla perfectamente todo el tiempo. Habrá momentos en los que digamos algo equivocado. La clave está en lo que hacemos luego.

Un simple «lo siento» puede sanar más de lo que creemos. Cuando las palabras de alguien nos hieren, podemos elegir perdonar. Proverbios 19:11 declara: «El buen juicio hace al hombre paciente; su gloria es pasar por alto la ofensa».

El dominio propio no tiene que ver con la perfección. Se trata de crecimiento, humildad y dejar que Dios nos refine poco a poco.

### **Discusión: ¿Cómo puedes entregar tus palabras a Dios?**

1. ¿Cuál es tu mayor desafío a la hora de controlar tus palabras?
2. Piensa en alguna ocasión en la que te hayas apresurado a hablar y luego te hayas arrepentido. ¿Cómo podrías haber reaccionado de otra manera?
3. ¿Qué pasos puedes dar esta semana para ser más intencional con tus palabras?
4. ¿Cómo puede ayudarte la oración cuando sea difícil mantener la calma?

## Reflexiones finales

Desarrollar el dominio propio en nuestras palabras es un proceso que dura toda la vida. Algunos días, lo haremos bien, y otros días, nos costará más, pero con la ayuda de Dios, podemos crecer en sabiduría, paciencia y gracia.

Esta semana, desafiémonos a:

1. Hacer una pausa antes de hablar, sobre todo en momentos difíciles.
2. Elegir palabras que edifiquen en lugar de destruir.
3. Dejar de lado la necesidad de tener la última palabra y orar diariamente para que Dios guarde nuestras palabras y guíe nuestros corazones.

Cuando entregamos nuestras palabras a Dios, Él las convierte en algo hermoso: palabras que traen paz, verdad y vida a quienes nos rodean.