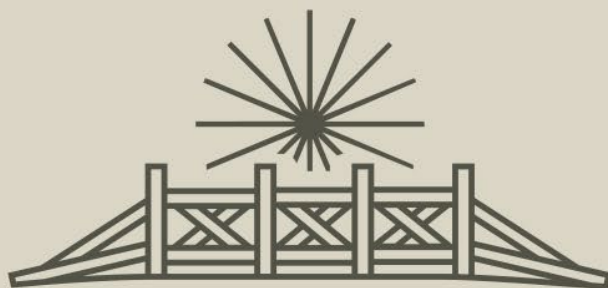




THE
MENTORING
PROJECT

CUIDA TU CORAZÓN: PROTEGE TU ALMA EN UN MUNDO DE TENTACIONES



TODD SMELTZER

Índice

Introducción	2
Parte I: Presta atención	3
¿Problemas para concentrarte?	3
¿Qué capta tu atención?	4
¿A quién estás escuchando?	5
Parte II: Guárdalo en tu corazón	7
La tabla de tu corazón	7
El tesoro de tu corazón	8
Los deseos de tu corazón	8
Parte III: Refrena tu boca	10
Lo que dices	10
Cómo lo dices	11
Cuándo lo dices	11
A quién se lo dices	12
Parte IV: Cuida tus ojos	14
Mirar hacia atrás	14
Mirar alrededor	15
Mirar hacia adelante	15
Parte V: Endereza tu senda	17
Sendas rocosas	17
Sendas sinuosas	18
Sendas llanas	19
Conclusión	20

Introducción

«Por sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque de él mana la vida» (Proverbios 4:23).

El concepto de asegurar el perímetro puede aplicarse a varios ámbitos de la vida. La historia muestra como muros, fuertes y trincheras han sido usados para proteger a quienes estaban dentro de los peligros del exterior. Estas estructuras de antaño funcionaban como defensas ante intrusos o invasores que se acercaban con intenciones dañinas. Prescindir de ellas haría que las personas estuvieran inseguras y fueran vulnerables.

Desde una perspectiva militar o de las fuerzas policiales, crear un área segura permite continuar con las operaciones, mitigando potenciales interrupciones. Imagina a las fuerzas armadas de un país ingresando a un territorio peligroso e inmediatamente poniendo protección a su alrededor, mientras pasan a la siguiente parte de su plan. También podemos pensar en una defensa similar luego de que se cometa un acto de violencia y se asegure un perímetro para contener la amenaza y minimizar cualquier otro daño.

Esperamos encontrar seguridad alrededor de edificios y establecimientos: cámaras, portones, e incluso en algunos lugares guardias para que solo puedan ingresar las personas autorizadas a hacerlo. En cuanto a las viviendas, los timbres ahora cuentan con cámaras que registran los movimientos frente a ellas. Al parecer, no hay límites en cuanto a lo que hacemos para proteger nuestras propiedades y posesiones. Sin importar cuántas veces recibamos notificaciones por el movimiento de un animal callejero o un repartidor a domicilio, nos trae paz poder saber que somos capaces de ver lo que está sucediendo afuera.

No nos gusta pensar demasiado en los peligros que nos rodean, pero sabemos que no es sensato no contar con la seguridad adecuada, especialmente cuando la lista de amenazas que enfrentamos continúa creciendo. Ni siquiera hemos mencionado la ciberseguridad y las infinitas formas en que la tecnología es usada para dañar a otros.

La necesidad de cuidar algo en peligro crece cuanto más alto sea el valor que le damos a lo que aseguramos. Una cosa es vigilar un edificio o una plataforma digital y otra cosa es cuando hay vidas involucradas.

Lo mismo aplica para nosotros individualmente. Lo que permitimos que ingrese en nuestros corazones y nuestras mentes puede tener efectos devastadores. Por tanto, dada la infinita cantidad de peligros, debemos preguntarnos: «¿Cómo podemos proteger nuestras almas en un mundo lleno de tentaciones?».

Afortunadamente, la Palabra de Dios nos explica cómo protegernos del peligro espiritual. Esta guía de campo usará Proverbios 4:20-27 como marco para analizar las formas principales en las que el Señor nos enseña a cuidar nuestros corazones. Estas palabras de sabiduría de Salomón nos brindan un enfoque multifacético para asegurar un perímetro alrededor de nuestras almas que frene las amenazas y acoja la verdad.

Parte I: Presta atención

«Hijo mío, atiende a mis consejos; escucha atentamente lo que digo» (Proverbios 4:20).

La palabra «atender» puede tener una variedad de significados. En este versículo, quiere decir tener algo en cuenta, considerarlo, reparar en ello. ¿A qué deberíamos atender? A las palabras de Dios. Las palabras que compartirá Salomón provienen del Creador del universo. Aun así, todos reconocemos que hay muchas otras cosas a las que solemos atender.

¿Problemas para concentrarte?

El mundo está lleno de distracciones. Yo suelo distraerme con mensajes de texto, correos electrónicos y llamadas. Pareciera ser que hay una lucha constante dentro de nosotros, ya que todo tipo de cosas compiten por nuestra atención. Incluso cuando tomamos todas las precauciones para mantener el enfoque, otro pensamiento o distracción puede ganar esta competencia y tener nuestra atención en una fracción de segundo. Las tentaciones vienen en muchas formas y tamaños, y de cualquier dirección que puedas imaginar.

La avalancha de pensamientos que pueden quitarnos la concentración es admirable, incluso abrumadora por momentos. No solo incluye la tentación de pecar, sino muchos otros pensamientos que pueden mantenernos perdidos en nuestra mente. Puede ser un ejercicio aterrador el de rastrear nuestros pensamientos para descubrir cómo llegamos a lo que capta nuestra atención ahora. Este pensamiento lleva a aquel otro, lo cual nos hace recordar esa experiencia pasada o esta consideración para el futuro.

A medida que nuestro enfoque cambia de una cosa a la siguiente, el nivel de complejidad crece. Nuestras emociones se ven afectadas, lo que nos hace querer hacer algo sobre este cambio en los sentimientos. Luego, comienzas a pensar en interacciones recientes con otras personas y pierdes la batalla. Antes de que te des cuenta, tu tiempo con la Palabra de Dios y tu taza favorita de café se ve invadido por frustraciones causadas por un comentario que hizo alguien el día anterior. ¿Cómo fue que *eso* te distrajo cuando estabas en medio de un momento de serenidad?

La lista de causas parece ser infinita. En realidad, cada una de nuestras mentes funciona de forma diferente. Todos los hemos entrenado para que pasen de una cosa a la siguiente. Entre las distracciones, también debemos reconocer que estamos peleando una batalla espiritual. No hay forma de que sepamos todo lo que se nos presenta para desviarnos de nuestro camino o para evitar que nos enfoquemos en el Señor.

Una de las imágenes en la que pienso a menudo es en las «flechas encendidas del maligno» que debemos apagar con «el escudo de la fe» (Efesios 6:16). Estas «flechas encendidas» toman muchas formas. Pueden llegar como un sentimiento de profunda frustración o vergüenza por una conversación reciente con tu cónyuge que no salió como esperabas. Puede ser una interacción con uno de tus hijos en la que no paras de pensar, preguntándote cómo podrían haber salido mejor las cosas. Puede ser un problema no resuelto con alguien de la iglesia o del trabajo que no puedes sacar de tu mente.

Por lo tanto, llevamos nuestra desesperación ante Dios Todopoderoso, pedimos que nos oiga y nos bendiga con su gracia para influir en nuestra concentración. Como dice David en Salmos 86:1-6: «Atiéndeme, Señor; respóndeme, pues pobre soy y estoy necesitado. Protege mi vida, pues te soy fiel. Tú eres mi Dios y en ti confío; ¡salva a tu siervo! Ten piedad de mí, Señor, porque a ti clamo todo el día. Reconforta el ánimo de tu siervo, porque a ti, Señor, elevo mi alma. Tú, Señor, eres bueno y perdonador; tu gran amor se derrama sobre todos los que te invocan. Escucha, Señor, a mi oración; atiende a mi voz de súplica».

¿Qué capta tu atención?

En su libro *Spiritual disciplines for the christian life (Disciplinas espirituales para la vida cristiana)*, Donald Whitney dice: «Según mi propia experiencia cristiana pastoral y personal, puedo decir que jamás conocí a un hombre o a una mujer que llegara a la madurez espiritual salvo a través de la disciplina. La piedad se logra por medio de la disciplina».¹

Uno de los versículos principales resaltados en el libro es: «Más bien ejercítate en la devoción pues, aunque el ejercicio físico trae algún provecho, la devoción es útil para todo, ya que incluye una promesa no solo para la vida presente, sino también para la venidera» (1 Timoteo 4:7b-8). Aun así, nos damos cuenta de que el ejercicio y la disciplina no sucederán naturalmente, ya que incluso el deseo de llevarlos a cabo debe venir del Señor.

Uno de los jóvenes con los que me reuní para el discipulado expresó su sorpresa por cómo yo quería abordar nuestras reuniones. Al principio, él estaba dispuesto a que nos reuniéramos semanalmente para leer y debatir sobre la Biblia, además de orar para que el Señor nos guiara a la hora de aplicar su Palabra en nuestras vidas. Sin embargo, luego de habernos conocido por un tiempo, él admitió que solía estar muy disperso, yendo de una tarea o situación a otra con rapidez. Como papá soltero, emprendedor y alguien que tenía problemas para concentrarse, leer la Biblia y orar de forma consistente siempre le había sido difícil.

Nuestros primeros intentos de establecer cierta estructura en nuestras reuniones comenzaban con él diciendo: «Bueno, para que lo sepas, nunca pude seguir un plan de lectura bíblica ni ser consistente con la lectura o la oración». Lo desafié a intentar hallar una cosa de la Palabra de Dios sobre la que quisiera hablar cada semana.

Pasadas unas pocas semanas de reuniones, sorprendentemente él siempre tenía algo que compartir. Después de un tiempo, mi amigo estaba impactado al ver lo relevante que era la Palabra de Dios para su vida.

¿Te sientes como se sentía mi amigo al principio de nuestras reuniones cuando se trata de estudiar la Palabra de Dios? ¿Crees estar demasiado distraído como para dedicarle tiempo a la Palabra de Dios y a la oración? Te animo a que invites a alguien en tu vida para que te ayude a ser más consistente en la lectura y la oración. Tal vez, elige una estrategia como la que elegimos mi amigo y yo, en la que se

encuentren semanalmente para debatir sobre una observación de la Palabra de Dios que les haya llamado la atención esa semana. Incluso pueden comenzar por comprometerse a tener una llamada semanal de quince minutos en donde compartan sus peticiones de oración y oren juntos. Comienza por cosas pequeñas, y hazlas crecer con el tiempo.

¿A quién estás escuchando?

La cantidad abrumadora de voces que buscan influenciarnos es alarmante. Vienen de incontables direcciones y pueden aparecer de manera instantánea cualquier día a cualquier hora, por ejemplo, a través de las redes sociales. Todas estas tienen el potencial de reducir o destruir nuestros afectos por el Señor. Jonathan Edwards observó una vez que la alegría cristiana se divide en dos: primero, viene de «la perspectiva de la excelencia de Cristo y su gracia; y de la belleza del camino de salvación en Él». En segundo lugar, la alegría cristiana surge del hecho de que Él es «un excelente Salvador, que posee una excelente gracia».ⁱⁱ

¿Es esta tu alegría hoy? ¿Te alegras en Cristo y en el hecho de que es tuyo por la fe? De no ser así, ¿de qué manera las distracciones de otras «influencias» ahogaron tu alegría en Cristo? Seguir a Jesús no se trata solo de enfocarse en Él, sino también de deleitarse en Él. Cuando estamos distraídos, nuestra alegría se reduce.

Así describe este desafío Kris Lundgaard en su libro *The enemy within (El enemigo que llevas dentro)*: «Cuando la mente quiere conocer a Dios, la carne impone la ignorancia, la oscuridad, el error y los pensamientos triviales. La voluntad no puede avanzar hacia Dios sin sentir el peso de la obstinación que la frena. Y los afectos, queriendo añorar a Dios, luchan constantemente contra la infección de la sensualidad o la enfermedad de la indiferencia».ⁱⁱⁱ

¿Es de extrañar por qué el apóstol Pablo habla de que «llevamos cautivo todo pensamiento para que obedezca a Cristo», dado el tipo de guerra que cada uno enfrenta (2 Corintios 10:5b)? Deberíamos de estar muy agradecidos porque nuestro Buen Pastor dijo: «Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia» mientras nosotros, sus ovejas, oímos su voz, confiando en que nos conoce y lo seguimos, a pesar de las cosas a las que nos enfrentamos (Juan 10:10, 27).

Nuestra necesidad de ser selectivos con respecto a quiénes escuchamos se ve acentuada cuando tenemos en cuenta nuestras relaciones familiares y otras personas con las que nos comunicamos regularmente. Se necesita sabiduría del Señor para saber a quiénes deberíamos escuchar en nuestras vidas. También necesitamos sabiduría para saber a quiénes Dios ha puesto en nuestro camino, para que podamos influir en sus vidas.

Las amenazas provienen de lugares cercanos y lejanos. Si hicieras una lista de todas las voces a las que oyes a través de videos, pódcast, libros y redes sociales, ¿cómo calificarías el grado de influencia que tiene cada una en ti? Incluso si solo las escuchas de fondo o para pasar el rato mientras conduces, añádelas a la lista para obtener una visión completa de lo que consumes. ¿Estas influencias te ayudan a

amar más a Jesús o te distraen de Él? Esa puede ser una buena pregunta para hacerle a la persona con la que estés leyendo esta guía de campo.

Debate y reflexión

1. ¿De qué formas te cuesta concentrarte? ¿Qué impacto tiene esto cuando debes atender al Señor?
2. ¿Hay algo a lo que le estés dando tu atención que necesites reconsiderar? ¿Hay algo en particular que te haya estado edificando a lo que debas prestarle más atención?
3. ¿De qué manera la persona a quien estás escuchando te anima a parecerle más a Cristo?

Parte II: Guárdalo en tu corazón

«No pierdas de vista mis palabras; guárdalas muy dentro de tu corazón. Ellas dan vida a quienes las hallan; son la salud de todo el cuerpo» (Proverbios 4:21-22).

Las Escrituras ilustran a nuestros corazones como depósitos en los que podemos guardar muchas cosas. Incluso aquellas que son diametralmente opuestas pueden ser almacenadas y afectarnos de maneras contrastantes. En esta sección, analizaremos algunas de las descripciones del corazón que aparecen en la Palabra de Dios, y cómo estas impactan la forma en que lo cuidamos.

La tabla de tu corazón

Al margen del uso común de la palabra «tabla», bíblicamente hablando, este término nos recuerda a los Diez Mandamientos que recibió Moisés. Éxodo 24:12 dice: «El Señor dijo a Moisés: “Sube a encontrarte conmigo en el monte y quédate allí. Voy a darte las tablas de piedra con la Ley y los mandamientos que he escrito para guiarlos en la vida”». El pueblo de Dios debía obedecer y seguir estos mandamientos, escritos por Él mismo a mano. Su pueblo no olvidaría su Palabra, sino que la guardaría.

Salomón retoma esta imagen en Proverbios 3:3, cuando dice: «Que nunca te abandonen el amor y la verdad: llévalos siempre alrededor de tu cuello y escríbelos en la tabla de tu corazón». La repite en Proverbios 7:2-3: «Cumple con mis mandamientos, y vivirás; cuida mis enseñanzas como a la niña de tus ojos. llévalos atados en los dedos; anótalos en la tabla de tu corazón». Al hacer esto, Israel se aseguraría de que la Palabra de Dios estuviera siempre con ellos.

Sin embargo, también aprendemos una y otra vez del ejemplo de Israel que el hecho de tener la Palabra de Dios con ellos no garantizaba que hicieran lo correcto. De hecho, el Señor establece todo un sistema de sacrificios para cubrir las infinitas formas en las que su pueblo se desviaba de la Palabra. A pesar de que tenían la Palabra de Dios, sus corazones eran de piedra.

Aquí es donde la promesa milagrosa de Dios entra en juego. En Ezequiel 36:26-27, Dios le dice a su pueblo: «Les daré un nuevo corazón y derramaré un espíritu nuevo entre ustedes; quitaré ese corazón de piedra que ahora tienen y les pondré un corazón de carne. Infundiré mi Espíritu en ustedes y haré que sigan mis estatutos y obedezcan mis leyes». Estas palabras tocan el corazón del evangelio, ya que Jesús se dirige resueltamente a la cruz como el sacrificio final para pagar por nuestros pecados. Al hacer esto, el Padre promete enviar el Espíritu Santo para que habite dentro de cada cristiano, dándonos corazones de carne con su Palabra inscrita en ellos.

En su libro *The Rule of Love* (La regla del amor), Jonathan Leeman explica la milagrosa diferencia que hace esta transformación: «Además del Espíritu de Dios, por supuesto, la ley de Dios no tiene el poder para cambiarnos. De todas formas, por el Espíritu de Dios, amarlo significa amar a su ley, ya que refleja su carácter. Este amor, por el poder del Espíritu de Dios, se vuelve generativo en nuestras vidas.

Crecemos y nos expandimos a medida que imitamos a Dios. Internalizamos la forma de ser de Dios, su

naturaleza, sus reglas, su carácter. De esta manera, nos convertimos en un árbol que da frutos, bendiciendo a quienes nos rodean». ^{iv}

El tesoro de tu corazón

Otra descripción de nuestros corazones, que expresa tanto la acción de guardar como el objeto almacenado, es el tesoro que llevamos dentro. La palabra tesoro también se usa para hablar de lo que tú y yo acumulamos aquí en la tierra o en el cielo. Una de las muchas enseñanzas de Jesús en el Sermón de la Montaña es: «Más bien, acumulen para sí tesoros en el cielo, donde ni la polilla ni el óxido carcomen, ni los ladrones se meten a robar» (Mateo 6:20). Luego, establece una correlación entre el lugar donde almacenamos nuestros tesoros y el lugar donde están los afectos de nuestro corazón.

Pensemos en dónde están almacenados nuestros tesoros. Piensa en todo aquello por lo que has estado trabajando, apilado en un solo lugar. Pregúntate: ¿Lo acumulado pertenece al cielo o a la tierra? ¿Son tus tesoros espirituales (por ej., crecer en la gracia y en la santidad) o temporales (materiales)? ¿Cómo se ven esos «tesoros» unos en relación con los otros? Si buscas proteger tu corazón, tu tesoro espiritual debe ser tan grande que supere cualquier cosa terrenal que consigas.

No solo tenemos un amplio espacio de almacenamiento dentro nuestro, sino que también hay un pozo profundo en nuestro interior que afecta nuestras acciones externas. Salomón escribe:

«Hijo mío, si haces tuyas mis palabras y atesoras mis mandamientos; si tu oído inclinas hacia la sabiduría y de corazón te entregas a la inteligencia; si la llamas y pides entendimiento; si la buscas como a la plata, como a un tesoro escondido, entonces comprenderás el temor del Señor y hallarás el conocimiento de Dios. Porque el Señor da la sabiduría; conocimiento e inteligencia brotan de sus labios. Él reserva el éxito para los íntegros» (Proverbios 2:1-7a).

Según Salomón, ¿cómo es acumular en nuestro interior?

1. Hacer nuestra la Palabra de Dios
2. Inclinar el oído hacia la sabiduría y la inteligencia
3. Pedir entendimiento
4. Buscarla como a la plata y como a un tesoro escondido
5. Porque el Señor brinda y guarda sabiduría sólida para sus hijos

Que esta sea nuestra oración hoy: «Padre Celestial, gracias por ser un Dios generoso que guarda su sabiduría para sus hijos. Perdónanos por no buscarla con toda diligencia. Ayúdanos a escuchar y pedir entendimiento con más convicción y deseo. En el nombre de Jesús, amén».

Los deseos de tu corazón

Hace años, uno de los hombres a los que estaba acompañando espiritualmente perdió a su madre a una edad bastante temprana. Esto causó que reevaluara cómo había estado siguiendo a Cristo hasta ese momento en su vida. Conocía al Señor y era un miembro fiel de nuestra iglesia. Sin embargo, sintió que

sus deseos comenzaban a cambiar. Cuanto más tiempo pasábamos juntos estudiando las Escrituras, más cambiaban nuestras conversaciones.

Antes, él pensaba que ya había llegado lo suficientemente lejos en cuanto a lo espiritual. Después de todo, su compromiso de leer, orar y hablar sobre la Palabra parecía bastar. A pesar de esto, con el paso del tiempo, hubo un diálogo que fue particularmente memorable. Él me habló de cómo solía pensar que le dio al Señor lo que necesitaba para serle fiel.

Sin embargo, a medida que la Palabra de Dios penetraba aún más en su corazón, y el Espíritu usaba nuestro tiempo juntos para ayudarnos a crecer en Cristo, lo que él quería de la vida fue cambiando. El momento de una relación más transaccional con el Señor se estaba desvaneciendo. Los pensamientos de ir más lejos con Él ya no se veían como una expectativa inalcanzable. Lentamente y con el tiempo, los deseos de su corazón fueron cambiando. Quería regocijarse más y más en Dios.

Fue un ejemplo en carne viva de Juan 15:7-8: «Si permanecen en mí y mis palabras permanecen en ustedes, pidan lo que quieran y se les concederá. Mi Padre es glorificado cuando ustedes dan mucho fruto y muestran así que son mis discípulos». A medida que él permanecía en el Señor, y la Palabra de Dios permanecía en él de forma más rica, los deseos de su corazón fueron cambiando. Esta fue una gran alegría, ya que vimos cumplirse también las palabras de Pablo: «Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús» (Filipenses 4:7).

Lo que guardamos en nuestros corazones tiene un impacto directo en nuestras vidas cotidianas, ahora y en la eternidad. Que nuestros días se basen más en seguir sus deseos, y no los nuestros.

Debate y reflexión

1. ¿Qué está escribiendo el Señor en la tabla de tu corazón actualmente?
2. ¿Qué aspecto de Salmos 2:1-7a necesitas cultivar más? ¿Por qué?
3. ¿De qué manera la permanencia en Cristo impactó los deseos de tu corazón?

Parte III: Refrena tu boca

«Aleja de tu boca la perversidad; aparta de tus labios las palabras corruptas» (Proverbios 4:24).

¿Cuándo fue la última vez que dijiste algo y te arrepentiste apenas las palabras salieron de tu boca? Tal vez fue un comentario sarcástico que terminó siendo más dañino de lo que pensabas. Posiblemente tuviste una conversación que pospusiste por un largo tiempo y que resultó en una situación muy tensa que empeoró las cosas. O tal vez eres como yo, y a veces hablas sin pensar. ¿Cómo podemos crecer para decir las palabras de Dios y regocijarnos, en lugar de hablar con nuestras propias palabras y lamentarnos?

Lo que dices

Si hay un aspecto de esta guía práctica que somos más propensos a pensar que podemos controlar únicamente con más esfuerzo intencional, probablemente sea el habla. Es decir, ¿qué tan difícil puede ser seguir el consejo de nuestros padres, «si no tienes nada bueno que decir, no digas nada»? Bueno, como nos hemos dado cuenta, es más difícil de lo que pensábamos.

A simple vista, parece ser fácil seguir las instrucciones del apóstol Pablo: «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). Entendido. Di cosas buenas que edifiquen a los demás. No digas cosas obscenas. Muy simple.

Sin embargo, todos hemos tenido momentos en los que no bastó con esforzarnos más. Las palabras malintencionadas se nos escaparon. Como dijo lamentándose un hombre que conozco: «Mi boca me mete en más problemas que todas las demás partes de mi cuerpo juntas».

Aquí es donde reconocemos que todas las acciones moralistas que podemos acumular para asegurar un perímetro sólido alrededor de nuestro corazón no son suficientes. Por lo tanto, volvemos al evangelio, el pilar desde el cual Pablo nos llama a obedecer tales mandamientos. Esta es una parte de sus oraciones por la iglesia de Éfeso:

«Pido también que les sean iluminados los ojos del corazón para que sepan a qué esperanza Él los ha llamado, cuál es la riqueza de su gloriosa herencia entre pueblo santo, y cuán incomparable es la grandeza de su poder a favor de los que creemos. Ese poder es la fuerza grandiosa y eficaz que Dios ejerció en Cristo cuando lo resucitó de entre los muertos y lo sentó a su derecha en las regiones celestiales» (Efesios 1:18-20).

La grandeza inmensurable del poder de Dios, el mismo poder que resucitó a Cristo de entre los muertos, vive dentro de todos los creyentes para que Él cumpla su voluntad y obre en sus vidas. Es por esto que debemos orar pidiéndole a Dios sabiduría y fortaleza, de modo que lo que digamos edifique a los demás y no los eche abajo.

Cómo lo dices

Si tan solo pudiésemos encargarnos de cuidar nuestras palabras y ya. Desafortunadamente, puede que solo haya bastado con la sección anterior para que recuerdes otra frase clásica que ronda por nuestras mentes: «No es solo lo que dices, sino cómo lo dices».

Qué diferente sería nuestra vida si este versículo describiese nuestra disposición natural: «El de corazón sabio controla su boca; con sus labios promueve el saber. Panal de miel son las palabras amables: endulzan la vida y dan salud al cuerpo» (Proverbios 16:23-24).

Aun así, incluso sin querer, la manera en que hablamos a los demás puede parecerse a estas palabras mucho más duras: «El charlatán hiere con la lengua como con una espada», en lugar del correspondiente «pero la lengua del sabio brinda sanidad» (Proverbios 12:18).

Me recuerda a un taller para matrimonios al que asistí con mi esposa. El reconocido orador estaba ejemplificando su punto con una interacción reciente que había tenido con su esposa. La retroalimentación que le dio ella fue sobre su manera de compartir sus comentarios durante la conversación en cuestión.

Primero, él no entendía cómo ella estaba percibiendo sus comentarios. Por lo tanto, quería que la audiencia participara para ilustrar la discrepancia. En ese momento, comenzó a recrear su diálogo, y cuando llegó a los comentarios que estaban siendo criticados, pidió nuestra opinión sobre el tono que usaba.

Apenas oímos el tono que había usado con su esposa, todos nos quedamos boquiabiertos. Sus palabras sonaron muy intensas. Con considerable humildad, nos compartió lo revelador que había sido esto para él, ya que no identificaba cómo sonaba ante su amada esposa.

¿Cuántas veces se tergiversan nuestras intenciones al hablar debido a nuestro tono de voz? ¿Alguna vez has dicho algo de mala manera y causado dolor a tu esposa, hijos, familiares, colegas, amigos o vecinos? Que el Señor nos conceda a cada uno de nosotros una mayor comprensión de la intención y el impacto de nuestras palabras, para que podamos edificar en lugar de echar abajo.

Cuándo lo dices

¿En cuál de los siguientes extremos te sueles encontrar? ¿Eres una persona pasiva, que espera mucho para decir lo que debe decir y casi nunca habla? ¿O sueles precipitarte y decir las cosas prematuramente y sin pensar?

Conocer tus tendencias es útil para que puedas dialogarlas con otros y recibir aliento y retroalimentación. En un extremo, podemos ver la invaluable sabiduría de Santiago 1:19-20: «Mis

queridos hermanos, tengan presente esto: Todos deben estar listos para escuchar, pero no apresurarse para hablar ni para enojarse; pues el enojo de una persona no produce la vida justa que Dios quiere». Hablar muy rápido puede ser una señal de enojo, como también lo son el egocentrismo, la falta de autocontrol o la falta de compasión por la persona a quien nos dirigimos.

Por otro lado, Proverbios 25:11 dice: «Como manzanas de oro con incrustaciones de plata son las palabras dichas a tiempo». Este sabio versículo resalta el valor y el impacto de las palabras que son dichas en el momento correcto y de la manera correcta.

¿Qué pasos prácticos querría el Señor que sigas para decir las cosas adecuadas en el momento adecuado? ¿Deberías ejercitar más la asertividad, mientras le pides valentía, coraje y confianza en Cristo para hablar cuando el Espíritu te impulsa a hacerlo? ¿O deberías mostrar más paciencia y amor por la persona a la que te diriges, rezar para que el Espíritu te ayude a escuchar más y hablar menos, a la vez que practicas el dejar que otras personas hablen primero? Como sea, deja que el Señor continúe su gran obra dentro de ti, a medida que te moldea más y más a imagen de Cristo.

A quién se lo dices

¿Puedes creer lo difícil que es a veces evitar el chisme? Si eres como yo, puede ser muy tentador contarles a otras personas cosas que realmente no deberían saber, y que yo realmente no debería decir.

Además, somos muy ocurrentes a la hora de pensar en razones por las que debo contarle a cierta persona lo que sé. Podemos tratar de justificarnos con nuestra necesidad de expresarnos o de recibir apoyo moral y aliento. Incluso podemos disfrazar al chisme de oración, cuando la razón verdadera es mucho menos honorable.

Las Escrituras están llenas de advertencias en cuanto al poder de la palabra, y llenas de mandamientos fuertes en contra del lenguaje malsano. Aun así, la tentación del chisme o la difamación nos gana periódicamente. En esos momentos reconocemos que es verdad que «los chismes son deliciosos manjares; penetran hasta lo más íntimo del ser» (Proverbios 18:8).

También nos damos cuenta de que, sin importar cuánto lo intentemos, nuestras fuerzas no son suficientes para controlar nuestras lenguas. «Pero nadie puede domar la lengua. Es un mal irrefrenable, lleno de veneno mortal. Con la lengua bendecimos a nuestro Señor y Padre, y con ella maldecimos a las personas, creadas a imagen de Dios. De una misma boca salen bendición y maldición. Hermanos míos, esto no debe ser así» (Santiago 3:8-10).

Como resultado, admitámoslo, ninguno de nosotros actúa perfectamente ante el Señor. Entonces, ¿cómo crecemos con sabiduría y fuerza en esta área de nuestras vidas? A continuación, existen tres formas que podemos considerar:

1. Busca lo bueno en los demás. Ora antes de hablar. Pídele al Señor entendimiento para saber si es bueno lo que dirás o a quién se lo dirás.
2. Pregúntate: «¿Puede esta persona ser de ayuda?». Recuerdo que un mentor mío me preguntó: «¿La persona con la que estás pensando hablar puede hacer algo respecto a esta situación?». Esa pregunta me hizo detenerme. En ese caso, la respuesta era no. Tener esa pregunta presente fue de mucha ayuda en varias otras ocasiones desde entonces.
3. Considera tus motivaciones. Como describe Santiago 3:13-18, ¿la sabiduría que estoy buscando de otra persona nace del deseo de obtener sabiduría del cielo o de la tierra? ¿Viene de los celos y la ambición egoísta en tu corazón, o de la guía del Espíritu hacia la imparcialidad, la sinceridad y la paz?

Debate y reflexión

1. ¿En qué aspectos en especial necesitas la ayuda del Señor para controlar lo que dices?
2. ¿Sueles hablar con palabras fuertes o suaves? ¿Cómo debes abordar esto para comunicarte mejor con los demás?
3. ¿De qué manera el ser intencional al refrenar tu boca influye a la hora de decir cosas?
4. ¿En qué aspecto es más necesario que prestes atención a quién le dices las cosas?

Parte IV: Cuida tus ojos

«Pon la mirada en lo que tienes delante; fija la vista en lo que está frente a ti» (Proverbios 4:25).

Bueno, supongo que ya se veían venir esta parte. Cualquier debate sobre la protección de nuestras almas en un mundo de tentaciones debe hablar de nuestros ojos en algún punto. Por lo tanto, avancemos juntos, sabiendo que cuando hablamos de tentación, esta es un área en la que todos tenemos dificultades de varias maneras y en diversos niveles.

Mirar hacia atrás

Primero, debemos reconocer que mirar hacia atrás no es del todo malo. Volviendo a la introducción, cuando se trata de establecer un perímetro de seguridad y protección, sería ingenuo no mirar constantemente detrás nuestro. Además, hay un tema constante en las Escrituras que trata sobre recordar lo que ha hecho Dios en el pasado. Como dice Salmos 143:5: «Traigo a la memoria los tiempos de antaño: medito en todas tus proezas, considero las obras de tus manos».

Aun así, una tentación es mirar al pasado como si todo hubiera sido de color de rosas. ¿Alguna vez has pensado que la vida sería mejor si pudieras volver *allí* y recrear *aquellos* días? «Gente de toda clase se había mezclado con los israelitas. Esa gente solo pensaba en comer. Y también los israelitas volvieron a llorar y dijeron: “¡Quién nos diera carne! ¡Cómo echamos de menos el pescado que comíamos gratis en Egipto! [...] Pero ahora tenemos reseca la garganta, ¡y no vemos nada que no sea este maná!”» (Números 11:4-6). No les importaba el hecho de que eran esclavos y que Dios les proveía con fidelidad a diario mientras Moisés los guiaba hacia la tierra prometida. Nosotros también solemos caer en la misma trampa.

Otra fuente de tentación al dejar que nuestros ojos observen el pasado es sentir nostalgia por relaciones de las que gozamos previamente. Esto puede incluir acciones claramente pecaminosas como buscar a una pareja de la secundaria que nos da curiosidad, a pesar de estar casados. También puede ser comparar a amigos viejos con amigos actuales, hasta llegar al punto de sentirnos insatisfechos con las personas que Dios ha puesto en nuestras vidas en este momento.

Mantener las relaciones con amigos y hermanos o hermanas en Cristo del pasado puede ser fructífero. Sin embargo, si nos quedamos allí, también puede ser dañino. ¿Por qué? Bueno, por un lado, mirar hacia atrás nos puede impedir ayudar a otras personas a crecer en Cristo ahora y buscar oportunidades que el Señor nos da para guiar a otros en el futuro. Cuando hablé con un chico sobre el discipulado recientemente, lamentó el hecho de que todos sus amigos fueran los de la escuela secundaria. Y ahora, con cuarenta años, era dolorosamente obvio que no se había involucrado de forma significativa en su iglesia local desde entonces.

Mirar hacia atrás puede parecer beneficioso y saludable, pero si nos impide observar alrededor para formar discípulos ahora y en el futuro, nos costará un precio eterno.

Mirar alrededor

De la misma forma en que mirar hacia atrás es importante, también lo es mirar alrededor. La razón por la cual debemos mirar a nuestro alrededor es porque estamos rodeados de amenazas. En nuestro fragmento principal de Proverbios, las instrucciones de Salomón comparan la senda de los justos (Proverbios 4:18) con el camino de los malvados (Proverbios 4:19). Una se compara con los albores de la aurora y el otro con la más densa oscuridad. Una se presenta justo frente a nosotros y el otro nos lleva por caminos alternativos.

Y, como sabemos por haber aprendido a andar en bicicleta o conducir un auto, nos desplazaremos hacia la dirección que miren nuestros ojos. Esto puede ser positivo cuando buscamos ser instrumentos del Señor en diferentes lugares o en la vida de distintas personas; pero, si simplemente miramos alrededor sin intención de cuidar nuestros corazones, hay muchas otras cosas que pueden llamar nuestra atención. El mundo físico que nos rodea y el mundo digital al que tenemos acceso constante nos presentan peligros espirituales ilimitados. Como seres pecadores, estamos predispuestos a desear lo que es peligroso. Como dice Santiago 1:14-15: «Todo lo contrario, cada uno es tentado cuando sus propios malos deseos lo arrastran y seducen. Luego, cuando el deseo ha concebido, engendra el pecado; y el pecado, una vez que ha sido consumado, da a luz la muerte».

Hace unos años, estaba dando testimonio a un amigo mío. Su nombre era Steve, y tenía un pequeño negocio familiar de fabricación. Nuestras conversaciones trataban de negocios, de su familia y de varias preguntas espirituales que él tenía. Con el tiempo, nuestra relación se afianzó, y él quiso hablar de algunos desafíos que estaba enfrentando. Una de las dificultades principales que lo atormentaban era su adicción a la pornografía.

Deseaba desesperadamente librarse del control y la influencia que eso tenía en su vida, y aun así se sentía incapaz de resistirse al control que ejercía sobre él. En una de nuestras charlas, dijo algo en lo que sigo pensando años después. Dijo: «No entiendo por qué sigo volviendo a algo que sé muy bien que es destructivo. Sin embargo, lo que sí puedo decirte es esto: he hecho esto por el tiempo suficiente como para saber que, cuando me siento frente a mi computadora y hago clic en cosas que sé que son indebidas, puedo sentir físicamente la presencia del mal detrás de la pantalla».

¿Estás involucrado en algo que sepas que es malo? De ser así, confíesalo ante el Señor. Díselo a tu mentor. Pide rendición de cuentas. Por la gracia de Dios, la esclavitud que experimentas puede destruirse gracias a lo que Jesús logró en el Calvario.

Mirar hacia adelante

Entonces, ¿cómo fortalecemos nuestra defensa en el área de la vista? En primer lugar, recordemos lo susceptibles que somos a caer por lo que vemos. Jesús dijo en Lucas 11:34-36:

«Tus ojos son la lámpara de tu cuerpo. Si tus ojos son buenos, todo tu ser disfrutará de la luz; pero si son malos, todo tu ser estará en la oscuridad. Asegúrate de que la luz que crees tener no sea oscuridad. Por tanto, si todo tu ser disfruta de la luz, sin que ninguna parte quede en la oscuridad, estarás completamente iluminado, como cuando una lámpara te alumbra con su luz».

En segundo lugar, evalúa cuán cauteloso has sido últimamente a la hora de cuidar lo que ves. ¿Hay alguna manera en la que hayas sido demasiado flexible a la hora de proteger la lámpara de tu cuerpo? ¿La oscuridad gobernó alguna parte de tu corazón?

En tercer lugar, ora específicamente para que el Señor guíe y cuide tus ojos. «Aparta mi vista de cosas vanas, preserva mi vida en tu camino» (Salmos 119:37).

En cuarto lugar, abre la puerta a la confesión, el arrepentimiento y la fortaleza con una persona o personas clave que el Señor haya puesto en tu vida para que se brinden apoyo y aliento mutuo.

Las conversaciones sobre cuidar nuestros ojos pueden ser incómodas, pero valen la pena para recordar que no estás solo en esta batalla. Si esta es un área de tu vida que tu mentor y tú tratan a diario, alabado sea Dios. Si no, menciónalo pronto, ya sabes que te beneficiarás mucho al hacerlo.

Debate y reflexión

1. ¿De qué forma te ves tentado a mirar hacia atrás de formas poco saludables?
2. ¿Cómo puedes orar por los demás cuando se trata de la tentación de mirar alrededor?
3. ¿Qué puso el Señor ante ti para que mires hacia adelante? ¿Cómo pueden animarse el uno al otro para hacerlo?

Parte V: Endereza tu senda

«Endereza las sendas por donde andas; allana todos tus caminos. No te desvíes ni a diestra ni a siniestra; apártate de la maldad» (Proverbios 4:26-27).

Nunca olvidaré cuando Chris se acercó a mí hace más de 20 años para proponerme tomarnos un tiempo extendido con el Señor. Nos habíamos estado reuniendo para ayudarnos a crecer en Cristo, lo cual fue muy fructífero. Sin embargo, recientemente se le había ocurrido pasar un momento sin prisas con Jesús. Podrían ser un par de horas, medio día, o una noche en algún lugar.

Los dos teníamos momentos asignados regularmente para su Palabra, y orábamos la mayoría de las mañanas, pero esto era distinto. Nos preguntamos cómo sería ir a caminar por el bosque solamente con nuestras Biblias, un diario y un bolígrafo, lejos de nuestras distracciones diarias. Entonces, planeamos una escapada por una noche para tener un momento adicional con Él y hablar de cómo estaba obrando en nuestras vidas.

Ese fue el inicio de una práctica que he realizado una o dos veces por año hasta el día de hoy, especialmente cuando me pongo a reflexionar sobre la senda que he estado recorriendo con el Señor. La mayoría de las veces son un par de horas en el parque o algún lugar por fuera de mi rutina. En ocasiones lo hago teniendo en mente una pregunta a la que no dejo de darle vueltas, y otras, lo hago para refrescarme.

Puedo decir con honestidad que el Señor siempre ha sido muy bueno y fiel, hablando a través de su Palabra de manera esclarecedora. Muchas veces ha impedido que me desvíe a la izquierda o a la derecha, guiando mis pasos. Si nunca te has tomado un momento sin prisa con Él, te recomiendo que reserves una fecha en tu calendario para hacerlo, solo o con alguien más.

Sendas rocosas

A todos nos ha pasado que, en ciertos momentos, la vida no va como queremos. Ya sea como resultado de una prueba inesperada, o debido a nuestras propias inclinaciones impuras, las sendas rocosas son peligrosas. En esas épocas o momentos, es importante ser honesto con respecto a cómo llegaste allí, si fue a causa de tus propias acciones. Si es por causa de otros o simplemente porque vivimos en un mundo caído, también es de vital importancia ser honesto. Resistir la tentación de guardarte las cosas para ti y hacerlo todo solo junto al Señor es fundamental.

Si le estamos pidiendo al Señor que nos ayude a cuidar nuestros corazones con toda vigilancia, es lógico que usemos todos los medios disponibles que Él nos ha proporcionado. Esto incluye a las personas clave que ha puesto en nuestras vidas. Una lista corta podría incluir a nuestro cónyuge, nuestra familia, aquellos con quienes mantenemos una relación de discipulado u otros miembros de la iglesia.

Piensa en los hermanos y las hermanas en Cristo que te rodean actualmente. ¿Puedes decir que tienes una red de apoyo espiritual fuerte de personas a las que puedes contarles sobre las piedras en tu camino? De ser así, alabado sea Dios. De no ser así, ¿cómo necesita ser fortalecida?

¿Sientes que podrías conectarte de forma más intencional con las personas que Él ha puesto en tu vida? Si este es el caso, ¿con quién te pide Dios que seas más honesto hoy? ¿Hay algo que te hayas negado a compartir por miedo o vergüenza?

De ser así, que en los días venideros haya un momento en el que reconozcas la senda rocosa por lo que es: un camino difícil que puede hacernos tropezar. Que podamos ser los mejores administradores de aquellos a quienes el Señor trajo o traerá a nuestras vidas, y a quienes pueda usar como ayuda para guiar y dirigir nuestros pasos.

Sendas sinuosas

¿No sería hermoso pensar que si rezamos y aplicamos la Palabra de Dios en nuestras vidas nuestra senda será recta y bien definida? Sin embargo, a poco de andar nos damos cuenta de que no es el caso. En una conversación de entre varias que tuve con mi padre cuando estaba en la escuela secundaria, le mencioné que no estaba seguro de la dirección en la que el Señor me estaba llevando al terminar la escuela. Mi padre me contó que llevaba trabajando varias décadas y que aún no estaba seguro del camino que había tomado.

Mirando hacia atrás, me hubiera gustado que esa conversación y tantas otras se hubiesen traducido en estar más contento con el lugar en donde me había puesto el Señor. Por el contrario, el descontento y la intranquilidad solían gobernar mi vida en ese entonces. Cualquier situación o etapa en la que sentía que no avanzaba era difícil de soportar. Parecía que me era imposible ser como el apóstol Pablo, quien había aprendido a estar satisfecho en cualquier situación en la que se encontrase (Filipenses 4:11).

No fue hasta después del nacimiento de nuestro primer bebé que el Señor finalmente me hizo comprender que debía aprovechar al máximo las oportunidades que me daba para glorificarlo. Hasta ese momento, me estremecía al recordar cuántas oportunidades de ministrar a las personas dejé pasar por haber estado pensando en la incertidumbre que sentía por dónde estaba y hacia dónde me guiaba el Señor. Esto provino de un corazón que estaba mirando hacia adentro, no uno inclinado hacia afuera para reconocer y responder a las personas frente a mí que necesitaban el evangelio.

Otro resultado de lo que percibí como senda sinuosa fue ser arrogante y creer que yo sabía más que el Señor con respecto a cuánto tiempo debía quedarme en este lugar o en aquel otro. Plantearnos estas preguntas nos lleva inevitablemente a desviarnos hacia otras direcciones.

¡Oh, si tan solo hubiese tenido en cuenta con más fidelidad las palabras de Deuteronomio 5:32-33!:

«Tengan, pues, cuidado de hacer lo que el Señor su Dios ha mandado; no se desvíen ni a la derecha ni a

la izquierda. Sigán por el camino que el Señor su Dios ha trazado para que vivan, prosperen y disfruten de larga vida en la tierra que van a poseer».

Que el Señor nos dé a cada uno mayor satisfacción y convicción en cuanto al lugar de su reino en el que nos puso para servirlo, amarlo y guiar a otros hacia Él.

Sendas llanas

Hay tanto aún por recorrer en las sendas en las que estamos tú y yo, y cuán poco las conocemos. En Salmos 25:4-5 hallamos unos versículos maravillosos para orar al respecto: «Señor, hazme conocer tus caminos; y enséñame tus sendas. Encamíname en tu verdad. Y enséñame, porque tú eres mi Dios y mi salvación. ¡En ti pongo mi esperanza todo el día!». Al hacer esto, reconocemos que las sendas que consideramos llanas no siempre serán las mismas que el Señor ve como llanas para nosotros.

Basta con hojear 2 Corintios, especialmente los sufrimientos de Pablo en el capítulo 11, para ver que el concepto que tiene Dios de senda llana no quiere decir fácil ni libre de dolor. Hay una relación clara entre el sufrimiento y el poder del Espíritu en la vida de Pablo. Por lo tanto, sin importar cómo se vea la senda para nosotros y los demás, hay mucho más de lo que podemos darnos cuenta cuando buscamos ser obedientes a Él.

«Pero tenemos este tesoro en vasijas de barro para que se vea que tan sublime poder viene de Dios y no de nosotros» (2 Corintios 4:7). La introducción a esta carta enfatiza «la relación entre el sufrimiento y el poder del Espíritu Santo en la vida apostólica, el ministerio y el mensaje de Pablo».^v Lo mismo aplica a nuestras vidas, a pesar de que no suele parecer de esa forma en nuestro mundo temporal. Requiere de una perspectiva mucho más amplia. De hecho, Pablo extiende el camino que estamos recorriendo hasta la eternidad, para darnos una perspectiva adecuada (2 Corintios 4:16-18).

Entonces, ¿cuál ha sido tu actitud recientemente al reflexionar sobre tu senda? ¿Qué has percibido de aquellos a quienes les diste permiso para influir en tu vida? ¿Cómo ha cambiado tu perspectiva para darte cuenta de por qué el Señor podría haberte puesto justo donde quiere que estés mientras continúas siguiéndolo?

Debate y reflexión

1. ¿Qué piedras has encontrado recientemente en tu camino para cuidar tu corazón?
2. ¿De qué formas eres susceptible a desviarte hacia la derecha o hacia la izquierda cuando se trata de seguir a Cristo?
3. ¿De qué maneras necesitas agradecerle al Señor nuevamente por allanar tu camino?

Conclusión

«Hijo mío, atiende a mis consejos; escucha atentamente lo que digo. No pierdas de vista mis palabras; guárdalas muy dentro de tu corazón. Ellas dan vida a quienes las hallan; son la salud de todo el cuerpo. Por sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque de él mana la vida. Aleja de tu boca la perversidad; aparta de tus labios las palabras corruptas. Pon la mirada en lo que tienes delante; fija la vista en lo que está frente a ti. Endereza las sendas por donde andas; allana todos tus caminos. No te desvíes ni a diestra ni a siniestra; apártate de la maldad» (Proverbios 4:20-27).

Como hemos observado, cuidar tu corazón con toda vigilancia es una tarea que vale la pena, especialmente dado que de él mana la vida. Aun así, hay muchas decisiones sabias y provechosas que dejamos de lado, simplemente porque optamos por lo más cómodo o placentero.

Otra razón para hacerlo se resume en la palabra «vigilancia». De acuerdo al diccionario de la Real Academia Española, se define como: «Cuidado y atención exacta en las cosas que están a cargo de cada uno. Servicio ordenado y dispuesto para vigilar». ^{vi} De allí surge la necesidad vital y protectora de establecer un perímetro seguro alrededor de nuestros corazones.

De la misma manera, imagina si instruyésemos a nuestra familia inmediata y a nuestros hijos e hijas espirituales en la fe a través de nuestra iglesia local, tal como lo hace Salomón en Proverbios. E imagina si, por gracia de Dios, acatan estas palabras de sabiduría y se las transmiten a otros. ¿Cuánto más estarían protegidas nuestras almas colectivas en este implacable mundo de tentaciones? ¿Cuánto más sanas serían nuestras iglesias al cuidar y proclamar el evangelio?

¿Qué pasos te pide el Señor que des para asegurar mejor el perímetro de tu corazón? ¿En qué área estás más vulnerable actualmente: el prestar atención, almacenar tesoros eternos en tu corazón, refrenar tu boca, cuidar tus ojos o enderezar tu senda? ¿Cómo puedes tú y quienes te acompañan a seguir al Señor ayudarse los unos a los otros en estas áreas para que el camino que queda por recorrer esté seguro en Cristo?

REFERENCIAS

ⁱ Donald S. Whitney: *Spiritual disciplines for the christian life* (Colorado Springs: NavPress), 2014, p.

ⁱⁱ Jonathan Edwards: *The religious affections (Los afectos religiosos)* (Carlisle: Banner of Truth Trust), 2004, p. 176.

ⁱⁱⁱ Kris Lundgaard: *The enemy within* (Phillipsburg: P & R Publishing), 1998, p. 42.

^{iv} Jonathan Leeman: *The Rule of Love* (Wheaton: Crossway), 2018, p. 74.

^v *The ESV Study Bible: English Standard Version* (Crossway Bibles, 2008), ***PG #???

^{vi} Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. Ed. 2024. <https://dle.rae.es/vigilancia>