



THE
MENTORING
PROJECT

DECIR «NO»: ESTABLECER LÍMITES SIN ROMPER RELACIONES



ERIC YEE

DECIR «NO»:
ESTABLECER LÍMITES
SIN ROMPER
RELACIONES



ERIC YEE

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
PARTE I: ¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE DECIR QUE NO?	6
PARTE II: ¿POR QUÉ TE CUESTA DECIR QUE NO? (CABEZA)	9
PARTE III: ¿POR QUÉ TE CUESTA DECIR QUE NO? (CORAZÓN)	15
PARTE IV: ¿CÓMO DECIR «NO»?	21
CONCLUSIÓN	29
NOTAS FINALES	31



INTRODUCCIÓN

«El poder de una sola palabra es asombroso», afirma Shonda Rhimes, la autoproclamada «titán», responsable de cuatro programas televisivos, setenta horas de programación y 350 millones de dólares por temporada en todo el mundo.

¿Cuál es esa palabra?

«El “sí” cambió mi vida. Decir “sí” me cambió».¹

Por otro lado, Warren Buffett, el reconocido inversor y filántropo cuyo patrimonio neto es de alrededor de 150 mil millones de dólares, opina exactamente lo contrario:

«La diferencia entre las personas exitosas y las personas muy exitosas es que estas últimas le dicen “no” a casi todo».²

Hay gente que está a favor del «sí» (piensa en el mensaje de algunas películas populares³), y hay gente que está a favor del «no» (piensa en los consejos de muchos libros sobre productividad).

Entonces, ¿quién tiene razón?

Dado que el título de esta guía es *Decir «no»*, puede que pienses que estamos a favor del «no», pero eso no es del todo cierto.

No nos interesa elegir un lado, sino alinearnos con nuestro Creador, el Señor, a cuya imagen fuimos creados.

Entonces, ¿Dios quiere que digamos que sí o que no?

GUIDA DE CAMPO

Bueno, depende. ¿Sí o no a quién? ¿A hacer qué? ¿En qué situación? ¿En qué momento? ¿Por qué razón?

Dado que el subtítulo de esta guía es *Establecer límites sin arruinar relaciones*, puede que pienses que los límites son algo absolutamente bueno, pero no es tan sencillo.

Sí, Jesús puso algunos límites, más que nada para «retirarse a lugares solitarios para orar» entre multitudes clamorosas que buscaban su atención (Lc 5:15-16; cf. Mc 1:35-39).⁴ Sin embargo, también traspasó sus propios límites, como cuando fue a un lugar solitario con sus discípulos para descansar y terminó enseñando, sanando y alimentando a cinco mil hombres (¡sin contar a las mujeres y a los niños!) esa tarde (Mt 14:13-21; Mc 6:30-44; Lc 9:10-17; Jn 6:1-13).⁵

Entonces, como cristianos, ¿cómo debemos interpretar esto?

En resumen, la sabiduría no se trata solo de decir sí o no. Sé que todos deseáramos que fuera así de simple, pero no lo es.

¿A cuál te ves más inclinado? ¿Al sí o al no? Tal vez conoces por experiencia personal qué se siente estar constantemente esperando más de ti mismo. Te quedas despierto hasta más tarde y te levantas más temprano, y aun así sientes que no hay tiempo suficiente en el día para terminar todas las cosas a las que has dicho que «sí». Te dices a ti mismo que es solo una época ocupada, pero esa época nunca termina. Tal vez ya estás agotado.

Créeme, he estado ahí. Sé lo que se siente que tu mente y tu cuerpo empiecen a decir «no» porque tú no has podido decirlo. Entonces, sabes que necesitas empezar a decir que no, pero ¿cómo deberías empezar? Como con la mayoría de las cosas, debemos comenzar con un objetivo.

1

¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE DECIR QUE NO?

El objetivo equivocado

Cuando estamos sintiendo los efectos negativos de decir «sí» más veces de las que deberíamos, es muy tentador concluir que el objetivo de decir que no debe ser la autopreservación. Nos decimos a nosotros mismos: «Debo establecer límites para no volver a sentir agotamiento jamás». Nuestras vidas se sentían fuera de control, entonces el objetivo debe ser tomar el control otra vez, ¿verdad?

Y si el objetivo es la autopreservación, es natural tener el concepto más común de «límites»: «Los límites son las líneas de propiedad personal que definen quién eres y quién no eres, e influyen en todas las áreas de tu vida: física, mental, emocional y espiritual». ⁶ Sin embargo, el problema es que el punto de partida y de llegada de todo esto soy *yo mismo*. Los límites me definen a *mí*, y el objetivo de decir que no es preservarme a *mí*. ¿Y quién establece los límites que me definen? Yo, por supuesto.

Una vida centrada en los límites se convierte en una excusa terapéutica para vivir una vida egoísta, y eso no está bien.

El objetivo correcto

Por el contrario, según la Palabra de Dios, el punto de partida y de llegada de todas las cosas no soy yo, sino Dios. Pablo escribe: «Porque todas las

GUIDA DE CAMPO

cosas proceden de él, y existen por él y para él. ¡A él sea la gloria por siempre! Amén» (Rm 11:36). Entonces, la gloria de Dios es el objetivo de todas las cosas, incluido el decir que no.

No definimos arbitrariamente los límites para definirnos a nosotros mismos subjetivamente. Dios, nuestro Creador y Redentor, define quiénes somos y quiénes no somos e influencia todas las áreas de nuestra vida: física, mental, emocional y espiritual. Por lo tanto, decir que no o establecer límites no se trata de tomar el control de tu vida, sino que son herramientas para ayudarte a vivir glorificando a Dios.

Piensa en una carrera olímpica. Hay una gran diferencia entre el atleta que tiene como objetivo llegar a la meta sin desmayarse y el que apunta a representar bien a su país mientras corre. Es probable que el primero no dé todo de sí al correr por miedo a desmayarse. El otro, en cambio, no solo dará todo de sí, sino que correrá de forma que se asegure de terminar la carrera y honrar al país al que representa.

¡No me estoy inventando esto! Durante la maratón masculina en los Juegos Olímpicos de 1968 en la Ciudad de México, John Stephen Akhwari de Tanzania sufrió un calambre y se cayó mientras los demás corredores competían por la posición. Como consecuencia, se golpeó el hombro y se cortó y dislocó la rodilla. Sin embargo, aunque 18 de los 75 corredores abandonaron la carrera, él continuó. Terminó las últimas millas cojeando e ingresó al estadio más de una hora después de que el ganador había cruzado la meta. El público lo aplaudió de pie. Cuando le preguntaron por qué no se rindió cuando sabía que no tenía posibilidades de ganar, respondió: «Mi país no me envió a 5000 millas para comenzar una carrera. Me envió a 5000 millas para terminar la carrera».⁷

De forma similar, Dios no nos creó y redimió para que simplemente evitemos el agotamiento y nos preservemos a nosotros mismos, sino para que terminemos nuestra «carrera» y busquemos su gloria (2 Tm 4:7-8). Pablo les escribió a los corintios: «En conclusión, ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios» (1 Co 10:31).

DECIR «NO»: ESTABLECER LÍMITES SIN ROMPER RELACIONES

En todas las cosas que hacemos, incluso decir que no (o que sí), debemos preguntarnos si lo estamos haciendo para la gloria de Dios («¿Es mi deseo u objetivo en esta situación reflejar y celebrar el carácter de Dios y sus propósitos?»).

Sin embargo, incluso después de habernos alineado con el objetivo correcto, puede ser que aún tengamos problemas para decir que no.

¿Por qué sucede eso? Responderemos esta pregunta en las próximas dos secciones.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Te inclinas más a decir que sí o que no? ¿Cuáles son tus razones o motivaciones para decir «sí» o «no»?
2. Si reflexionas sobre las decisiones que tomaste en los últimos meses, ¿cuál ha sido tu objetivo? ¿Se inclinaba más hacia la autopreservación o hacia la glorificación de Dios?

2

¿POR QUÉ TE CUESTA DECIR QUE NO? (CABEZA)

El concepto erróneo de fidelidad

«¡Hiciste bien, siervo bueno y fiel!» (Mt 25:21, 23). Esas son las palabras que todos deseamos oír del Señor Jesús algún día.

En mi caso, mi problema era que tenía un concepto erróneo de lo que significaba ser «fiel». Me convertí al cristianismo cuando estaba estudiando en la universidad, y se me repetía constantemente que «todo surge y se desploma por el liderazgo»,⁸ en otras palabras, que todo depende de *mí*.

¿Por qué? Porque como cristiano, soy un líder.

¿Por qué? Porque todos los cristianos son llamados a hacer discípulos —o a influenciar a los demás— y «la verdadera medida del liderazgo es la influencia —nada más, nada menos».⁹

Y ¿cuál es mi ámbito de responsabilidad como líder? Todo.

Doy el ejemplo. Me esfuerzo más. Me aseguro de que no se pase nada por alto.

En ese paradigma, decir «no» (a lo que sea) era desleal y decir que sí (a todo) era ser fiel. Esa «fidelidad» es como intentar atrapar el viento, pero yo lo seguía haciendo.

DECIR «NO»: ESTABLECER LÍMITES SIN ROMPER RELACIONES

Me hacía cargo de más y más cosas, trabajaba más y más duro. Deseaba tanto ser considerado «fiel» que me agoté en el proceso y fui incapaz de seguir funcionando. Al mirar atrás, me identifico con el sentimiento de la comediente estadounidense Lily Tomlin, que dijo: «Siempre quise ser alguien, pero ahora me doy cuenta de que debí haber sido más específica».

«Siempre quise ser fiel, pero ahora me doy cuenta de que debí haber sido más específico», pensé.

Nuestro concepto específico de fidelidad no debe surgir de nosotros mismos ni del mundo. Solo el Señor determina qué significa la fidelidad para sus servidores, y lo hizo en las Escrituras. Cuando desconocemos cómo la Biblia define la fidelidad, a menudo nos sobrecargamos con responsabilidades extrabíblicas que son imposibles de soportar.

Los requisitos mínimos de la fidelidad

¿Cuáles son los requisitos mínimos de la fidelidad que establece la Biblia en diferentes áreas de la vida?¹⁰ Puede que esta pregunta suene extraña, pero sin ser capaces de responderla, no podemos definir a la fidelidad. Si vamos a ser siervos fieles, hay ciertos requisitos que debemos cumplir; de otra manera, no tenemos ninguna base para saber si realmente somos fieles o no.

No estoy diciendo que deberíamos simplemente aspirar al mínimo (a menudo puede que lo superemos), pero la fidelidad se define, al menos, por alcanzar ese mínimo.

Como cristianos, tres de las áreas más importantes de nuestras vidas son la familia, la iglesia y el trabajo.¹¹

En cuanto a la familia, los requisitos mínimos de la fidelidad son probablemente mayores de lo que pensamos. Las esposas son llamadas a someterse «a sus propios esposos como al Señor», y los esposos a amar «a sus esposas, así como Cristo amó a la Iglesia y se entregó por ella para hacerla santa» (Ef 5:22, 25-26). Los hijos son llamados a honrar a sus padres, y los padres a criarlos «según la disciplina e instrucción del Señor» (Ef 6:1-2, 4).

GUIDA DE CAMPO

En cuanto a la iglesia, los requisitos mínimos de la fidelidad incluyen un compromiso significativo y una conexión con la vida de una iglesia local. Las metáforas bíblicas para los cristianos son por naturaleza colectivas: ovejas de un redil (Jn 10:14-16), miembros de un cuerpo (1 Co 12:27), miembros de una familia (1 Tm 3:15), piedras de un templo (Ef 2:21) y ciudadanos del cielo (Flp 3:20). Además, el Nuevo Testamento tiene muchos mandamientos de «unos a otros», que se resumen rutinariamente en algo como un pacto eclesiástico. En general, se nos llama a amarnos unos a otros (1 P 2:17; Ga 5:13; 6:10; Ef 4:32; Rm 15:1; 12:10, 13, 15-16), animarnos unos a otros (1 Ts 5:11; Hb 10:24-25), cuidarnos unos a otros (Hb 3:12-13; 12:15-16; Mt 18:15-17; 1 Co 5:1-5) y obedecer a nuestros líderes (Hb 13:17; 1 P 5:5) —todas cosas que debemos practicar dentro de la vida de una iglesia local.

Por supuesto que si asumes voluntariamente alguna función y responsabilidades específicas en la iglesia (como anciano, diácono, tesorero, secretario, líder de un grupo pequeño, maestro del ministerio infantil, etc.), los requisitos mínimos de fidelidad en esta área se incrementarán para estar a la altura de esas responsabilidades adicionales. Pero como miembro de una iglesia, los requisitos mínimos de fidelidad son simplemente reunirse con regularidad con tu iglesia para adorar en el Día del Señor y mantener relaciones significativas con otros miembros, a la vez que les haces un bien espiritual intencional.

En cuanto al trabajo (nuestras vocaciones), los requisitos mínimos de fidelidad son probablemente menos de lo que pensamos. Debemos trabajar de buena gana (Col 3:23-24) para ganarnos la vida (2 Ts 3:10-12), proveer para nuestra familia (1 Tm 5:8), y compartir con los necesitados (Ef 4:28). Es agradable tener un trabajo que maximice tus dones y talentos y que encuentres significativo y placentero, pero no son requisitos bíblicos para la fidelidad.¹² La mayoría de las personas de todo el mundo, en el pasado y en el presente, no tenían esos privilegios, pero aun así trabajaban de buen grado para ganarse la vida, proveer para su familia y compartir con los necesitados.

Cuando entendemos estos requisitos mínimos de la fidelidad, estamos mejor preparados para tomar decisiones acertadas al hacer concesiones. Puede que sientas presión interna o externa para viajar más como familia,

DECIR «NO»: ESTABLECER LÍMITES SIN ROMPER RELACIONES

servir más en la iglesia o trabajar por las noches o los fines de semana, pero si esto hace que ya no cumplas los requisitos mínimos de fidelidad en otras áreas de la vida, debes decir que no. Puedes hacerlo con una conciencia tranquila, sabiendo que decir no significa ser fiel.

Principios versus formas

Observa que la mayor parte de lo que la Biblia prescribe en cuanto a la fidelidad son principios más que formas. Los principios dictan *qué* debemos hacer, mientras que las formas describen *cómo* debemos hacerlo. Por ejemplo, si el principio es criar a los hijos «según la disciplina e instrucción del Señor», una de las formas puede ser tener momentos de adoración familiar a diario. Personalmente, creo (al igual que muchas personas a lo largo de la historia) que tener momentos de adoración en familia a diario es una práctica (o forma) muy sabia,¹³ pero no es la única manera de cumplir con este principio.

Es importante distinguir los principios bíblicos y las formas prácticas, porque si consideramos algunas formas como principios bíblicos cuando no lo son, comenzaremos a pensar que no estamos siendo fieles cuando puede que no sea el caso.

Por ejemplo, ¿la Biblia prescribe que cultivemos relaciones transparentes en la iglesia donde intencionalmente nos hacemos bien unos a otros espiritualmente (p. ej. relaciones de discipulado)? Sí (observa todos los mandamientos de «unos a otros»). Pero ¿la Biblia nos ordena que formemos parte de un grupo pequeño semanal? No. ¿Puedes ser parte de un grupo pequeño y vivir de forma significativa de acuerdo al principio de ayudar a otros a seguir a Jesús? Sí. ¿Formar parte de un grupo pequeño significa automáticamente que tienes esa clase de relaciones discipulares? No.

Distinguir los principios de las formas nos ayuda a ser más flexibles (y menos críticos de otros y de nosotros mismos) en la manera en la que cumplimos con los principios bíblicos.

Dicho esto, la Biblia sí prescribe algunas formas. En cuanto a la iglesia local, por ejemplo, Dios no nos da solo principios, sino también formas prescritas por Él. Prescribe los sacramentos del Bautismo y de la Santa

GUIDA DE CAMPO

Cena para separar a los creyentes de los no creyentes y para visibilizar a la iglesia en el mundo (1 Co 12:13; 10:17; 11:17-34; Mt 16:13-19; 18:15-20; 28:18-20). Prescribe el Día del Señor para que este se separe de forma única para reunirnos como Iglesia para descansar y adorar públicamente (Hch 20:7; 1 Co 16:1-2; Ap 1:10). Prescribe la labor de los ancianos (Hch 6:4; 20:17-35; 1 y 2 Tm; Tt; 1 P. 5:1-4). Por lo tanto, debemos saber que ignorar, reemplazar o practicar estas formas de manera incorrecta es ser infieles.

El disfrute como parte de la fidelidad

Durante un buen tiempo, solía sentirme culpable por hacer cualquier cosa solo porque la disfrutaba («Esta no es una buena forma de usar mi tiempo; debería estar trabajando en algo más»). Me sentía inquieto al sentarme («Seguramente hay algo más productivo que podría estar haciendo ahora mismo»), y no me permitía leer obras de ficción («Debería estar leyendo libros de no ficción que me ayuden a mejorar en lo que hago»). Pensé que negarme a mí mismo, tomar mi cruz y seguir a Jesús (Mt 16:24; Mc 8:34; Lc 9:23) de alguna manera significaba que no podía hacer nada solo porque lo disfrutara. Decir no a otras personas o actividades productivas simplemente para disfrutar algo era impensable para mí.

Si iba a disfrutar algo, tenía que ser intencionalmente en grupo o con alguien más, en aras de la hermandad.

El disfrute simplemente no formaba parte de mi definición de fidelidad. Sin embargo, luego encontré estos pasajes en Eclesiastés:

Nada hay mejor para el hombre que comer, beber y llegar a disfrutar de sus afanes (Ec 2:24a).

Yo sé que nada hay mejor para el hombre que alegrarse y hacer el bien mientras viva; y sé también que es un don de Dios que el hombre coma o beba y disfrute de todos sus afanes (Ec 3:12-13).

Esto es lo que he comprobado: que en la vida bajo el sol lo mejor es comer, beber y disfrutar del fruto de nuestros afanes. Es lo que Dios nos ha concedido; es lo que nos ha tocado. Además, a quien Dios concede abundancia y riquezas, también concede comer de ellas, así como tomar su parte y disfrutar de sus afanes,

DECIR «NO»: ESTABLECER LÍMITES SIN ROMPER RELACIONES

pues esto es don de Dios. Y como Dios le llena de alegría el corazón, muy poco reflexiona el hombre sobre su vida (Ec 5:18-20).

Por tanto, celebro la alegría, pues no hay para el ser humano nada mejor bajo el sol que comer, beber y alegrarse (Ec 8:15a).

Comencé a darme cuenta de que mucha de mi «fidelidad» no era fiel. En cuanto a estos versículos, un autor escribe: «Dios ordena el disfrute, por tanto, deberemos rendir cuenta del uso que hicimos de todos sus regalos, incluyendo si los disfrutamos como debíamos».¹⁴

La fidelidad no se trata solo de lo que hago, sino de cómo disfruto y doy gracias por lo que Dios ya ha hecho por mí y lo que me continúa dando todos los días.

No se puede acumular el disfrute, pero parte de la fidelidad es simplemente recibir cada cosa buena y pequeña como un regalo de Dios para que lo disfrutemos en el presente. A veces, esto requiere decir que no a lo que sigue para disfrutar lo presente.

Aun así, incluso con un entendimiento bíblico de la fidelidad, todavía podemos tener dificultades para decir que no, ya que el problema subyace en el corazón. Analizaremos esto a continuación.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Qué significa para ti ser «fiel»? ¿De qué manera ese concepto ha sido desafiado o afirmado por los requisitos mínimos de fidelidad de la Biblia en diferentes áreas de la vida?
2. ¿En qué áreas de tu vida te resulta más fácil ser fiel? ¿En qué áreas de tu vida te resulta más difícil?
3. ¿Te sientes culpable por tener momentos de recreación y disfrute? ¿Cómo se vería para ti el disfrute como parte de la fidelidad?

3

¿POR QUÉ TE CUESTA DECIR QUE NO? (CORAZÓN)

Definición de idolatría

Tim Keller define un ídolo como «Cualquier cosa a la que miras y digas, en tu corazón: “Si tengo eso, sentiré que mi vida tiene un significado, sabré que tengo valor, me sentiré importante y seguro”». ¹⁵ Para muchos de nosotros, nuestra idolatría se basa en las acciones (nuestras acciones pueden darnos lo que queremos) o en el hombre (otras personas pueden darnos lo que queremos) —o tal vez nuestros ídolos son una mezcla de ambas cosas.

Pero ¿qué tiene que ver la idolatría con decir que no?

Idolatría basada en las obras

La dificultad para decir que no a menudo proviene de la imagen de nosotros mismos que dice: «Soy competente». Sentimos la necesidad de probarnos repetidamente eso a nosotros mismos y a los demás diciendo que sí a oportunidades que demuestran nuestras aptitudes.

Decir «no», de algún modo, sería ir en contra del concepto que tenemos de nosotros mismos, porque vemos nuestro significado, valor e importancia en lo que hacemos. Sin embargo, si estamos en Cristo, no somos lo que hacemos, sino lo que Cristo hizo por nosotros.

DECIR «NO»: ESTABLECER LÍMITES SIN ROMPER RELACIONES

En mi caso, no pensaba explícitamente en términos de «competencia» sino de «fidelidad». No obstante, esta era solo una versión «bautizada» de la justificación por las obras (la cual puede entenderse como un equivalente de significado, valor, importancia, seguridad o cualquier otra cosa que esperemos obtener de nuestras obras).

Si somos cristianos, sabemos que nuestra justificación no proviene de nosotros ni de nuestras propias buenas obras. Después de todo, Pablo escribe: «No hay un solo justo, ni siquiera uno» (Rm 3:10). En cambio, nuestra justificación se encuentra en Cristo y en su obra perfecta por nosotros, es decir, la justicia de Dios «mediante la fe en Jesucristo, a todos los que creen» (Rm 3:22).

Sabemos esto. Creemos en esto. Aun así, a menudo lo olvidamos.

Nuestra fidelidad no depende de las cosas a las que decimos «sí» y a las cosas que logramos.

Más bien, cuando escuchemos algún día las palabras: «Hiciste bien, siervo bueno y fiel» de parte de nuestro Maestro, no será a causa de todas nuestras obras fieles, sino de la obra perfecta de Jesucristo que se nos atribuye por medio de la fe.

Él es fiel, y por eso somos considerados fieles.

Cuando recordamos esta gloriosa verdad, no necesitamos ganar o probar nuestra fidelidad. En cambio, podemos decir que no y confiar que nuestra fidelidad ya fue asegurada por siempre en nuestro Señor y Salvador Jesucristo.

D. Martyn Lloyd-Jones fue uno de los pastores y predicadores más importantes del siglo XX. En sus últimos años, cuando ya no podía predicar, su amigo Iain Murray contó lo siguiente sobre una visita que le hizo:

Cuando entré a su cuarto, él tenía un texto. Era un texto para mí, que obviamente se había estado predicando a sí mismo: «Cuando los setenta y dos regresaron, dijeron contentos: “Señor, hasta los demonios se nos someten en tu nombre”». Luego, el Señor dijo: «No se alegren de que puedan someter a los espíritus,

GUIDA DE CAMPO

sino alégrense de que sus nombres están escritos en el cielo». La lección del texto —dijo— es que si vivimos de lo que hacemos, si nuestra felicidad se basa en nuestra prédica o en nuestro servicio para Cristo, hay algo muy mal con eso. No se alegren de eso —dice el Señor—, sino de que sus nombres están escritos en el cielo. La prueba definitiva de un predicador es cómo se siente cuando no puede predicar. Es una verdadera trampa para el predicador vivir de la predicación. La gente me dice ahora: «Debe ser muy triste para usted no poder predicar». «Para nada», respondía él. «No vivía de la predicación. Puedo alegrarme, y lo hago».¹⁶

Para decir que no, debemos saber que no vivimos de aquello a lo que decimos que sí. Sin importar cuán talentosa o productiva fue nuestra actividad, descansamos y nos alegramos en Cristo y en su obra perfecta por nosotros, no en nuestras obras.

Idolatría basada en el hombre

Otra razón por la que nos cuesta decir que no es por el miedo al hombre —o el deseo de ser amados, aceptados, queridos o necesitados por otros.

Si les decimos que no a los demás, tememos las repercusiones que eso pueda tener sobre nosotros. Podrían despojarnos de su amor y aceptación —o herirnos de formas peores. Si les decimos que sí, esperamos recibir los beneficios que los demás puedan ofrecernos. Podrían afirmar su amor y aceptación por nosotros —o ayudarnos de otras maneras.

Por supuesto, el problema con todo esto es que «vemos a las personas como “más grandes” (es decir, más poderosas e importantes) que Dios».¹⁷ Pero las Escrituras nos advierten repetidamente de este tipo de mentalidad.

Temer a los hombres resulta una trampa, pero el que confía en el Señor sale bien librado (Pr 29:25).

No pongan su confianza en gente poderosa, en simples mortales, que no pueden salvar. Exhalan el espíritu y vuelven al polvo, y

DECIR «NO»: ESTABLECER LÍMITES SIN ROMPER RELACIONES

ese mismo día se arruinan sus planes. Dichoso aquel cuya ayuda es el Dios de Jacob, cuya esperanza está en el Señor su Dios, que hizo el cielo y la tierra, el mar y todo lo que hay en ellos y que siempre mantiene la verdad (Sal 146:3-6).

¡Dejen de confiar en simples humanos, que es muy poco lo que valen! ¡Sus vidas son un soplo nada más! (Is 2:22).

Así dice el SEÑOR: «¡Maldito aquel que confía en los hombres, que se apoya en fuerzas humanas y aparta su corazón del SEÑOR! Será como una zarza en el desierto: no se dará cuenta cuando llegue el bien. Morará en la sequedad del desierto, en tierras de sal, donde nadie habita.» Bendito el hombre que confía en el SEÑOR y pone su confianza en él. Será como un árbol plantado junto al agua que extiende sus raíces hacia la corriente; no teme que llegue el calor y sus hojas están siempre verdes. En época de sequía no se angustia y nunca deja de dar fruto» (Jr 17:5-8).

Para ser claros, la necesidad de los demás forma parte de la creación (Gn 2:18), pero la distorsión de esa necesidad es una consecuencia de la caída (Gn 3:16). Es un problema de motivos y propósitos. Dios nos diseñó para necesitar relaciones amorosas con otros para glorificarlo (Jn 13:35),¹⁸ pero en nuestro pecado, el motivo para relacionarnos con otros se volvió egocéntrico y tiene como propósito alimentar nuestro propio deseo de sentirnos bien o de progresar (St 4:1-3). En otras palabras: «En cuanto a los demás, nuestro problema es que los *necesitamos* para nosotros mismos más de lo que los *amamos* para la gloria de Dios. Dios nos da la tarea de *necesitarlos* menos y *amarlos* más».¹⁹

Para superar el miedo al hombre y relacionarnos de forma correcta con las personas para gloria de Dios, Él debe volverse «más grande» ante nuestros ojos. Las personas recuperan su proporción justa, y nuestro deseo de glorificar a Dios aumenta a medida que contemplamos la gloria del Señor en el rostro de Jesucristo (2 Co 3:18; 4:6).

Personalmente, en varias ocasiones tuve que decir que no, y no todas las veces esta respuesta ha caído bien. He dicho que no a personas que

GUIDA DE CAMPO

querían unirse a nuestra iglesia porque no manifestaron una profesión creíble de la fe (por ejemplo, negaban la exclusividad de Cristo para la salvación, negaban la Trinidad o no comprendían la obra de Cristo en la cruz como expiación sustitutiva). Me he negado a officiar bodas entre un creyente y un no creyente (1 Co 7:39). He dicho que no (en cierto sentido) a los creyentes que viven en pecado manifiesto.

Y en esos momentos en que el temor al hombre empieza a surgir dentro de mí, suelo pensar de antemano en el peor escenario posible («Me gritarán, me dirán que soy una persona horrible, me difamarán, me despedirán, me abandonarán»), pero luego pienso: «Pero si tengo a Cristo, estaré bien». Y entonces, tomo la decisión que creo que más glorifica a Dios, ya sea decir que no o tomar otra decisión.

La realidad es que el Señor puede, y debería, causarnos un mal mucho peor de lo que tememos que puedan causarnos las personas (Mt 10:28). Sin embargo, no nos trata como merecemos ser tratados por nuestros pecados. A quienes estamos en Cristo, nos perdona los pecados, cubre nuestra vergüenza, nos adopta como sus hijos, nos promete una herencia y se da a sí mismo para convertirse en nuestro tesoro.

Cuando sabemos que somos pecadores ante un Dios santo, nos sentimos llenos de terror. Sin embargo, cuando sabemos que Cristo nos convirtió en hijos e hijas de nuestro Padre celestial, debemos llenarnos de asombro, reverencia, devoción, confianza y adoración.²⁰

En mis oraciones, me suelo recordar a mí mismo esta maravilla: «Dios, aunque soy un miserable pecador, gracias por convertirme en tu hijo amado».

Piensa a menudo en esta yuxtaposición en el evangelio y observa cómo el temor al hombre (o cualquier otro miedo) comienza a desaparecer tras tu comunión con Cristo: «No habré de temer, ni aún desconfiar, en los brazos de mi Salvador. En Él puedo yo bien seguro estar de los lazos del vil tentador».²¹

DECIR «NO»: ESTABLECER LÍMITES SIN ROMPER RELACIONES

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Qué dificultades enfrentas relacionadas con la idolatría basada en las obras? ¿Qué crees que puedes obtener con tus obras? ¿De qué forma el evangelio de Jesucristo redirige la manera en la que ves tus obras?
2. ¿Qué dificultades enfrentas relacionadas con la idolatría basada en el hombre? ¿Qué crees que puedes obtener de otras personas? ¿De qué forma el evangelio de Jesucristo redirige la manera en la que ves a los demás?

4

¿CÓMO DECIR «NO»?

Ahora que hemos debatido sobre la cabeza y el corazón, estamos listos para comenzar a decir «no». Pero ¿cómo establecemos límites sin arruinar nuestras relaciones?

A continuación, te presento algunas sugerencias para que tengas en cuenta antes, durante y después de decir «no».

Antes de decir «no»

1. Planifica primero a lo que dirás «sí».

Recuerda, decir «no» es una herramienta para vivir una vida que glorifique a Dios —y vives por las cosas a las que dices «sí». Por lo tanto, antes de decir que no, evalúa a lo que le dices que sí, y prioriza estas cosas en tu agenda.

La prioridad principal a la que debes decir «sí» cada día es comulgar con el Señor en su Palabra y en oración. Este es el límite más marcado que estableció Jesús durante su ministerio terrenal (Lc 5:15-16), incluso apartando un tiempo extendido para eso en varios momentos de su vida (Lc 4:1-13; 22:39-46).

Al principio de mi vida cristiana, decidí que no comería hasta que pasara un momento con el Señor cada mañana. No puedo decir que he cumplido esa regla a rajatabla, pero con el pasar de los años, me ha inculcado una verdad necesaria: «No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios» (Mt 4:4).

Aparte de eso, las agendas variarán mucho de una persona a otra, pero recuerda los requisitos mínimos de fidelidad de la Biblia para las diferentes áreas de la vida.

DECIR «NO»: ESTABLECER LÍMITES SIN ROMPER RELACIONES

Observa también que los principios se viven de diversas formas, entonces debes pensar en *cómo* vas a vivir los principios bíblicos y planificar esas formas específicas dentro de tu agenda (p. ej., una adoración familiar diaria a la hora de cenar, en donde pueden leer la Biblia, cantar una canción y orar juntos).

2. Conoce tus límites.

Si tienes problemas para decir que no, puede que tengas problemas para aceptar tu finitud. Sabemos que no somos omnipresentes, omniscientes u omnipotentes, pero tenemos dificultades para aceptarlo. La realidad es que no podemos decir que sí a todo y ser fieles en todas las áreas. Debemos ceder algo.

Me tomó once años finalizar el seminario —cosa que no me enorgullece decir (pero ¡gracias a Dios, terminé!). Comencé el seminario y me convertí en pastor el mismo año. Me casé y fui enviado a plantar otra iglesia al año siguiente (definitivamente, no se lo recomiendo a nadie). Tuve hijos y pasé toda clase de dificultades en la iglesia durante los siguientes años. Rápidamente, me di cuenta de que debía relegar a mi familia, a nuestra iglesia o a mi seminario; entonces, decidí tomarme mi tiempo para terminar el seminario.

No puedes hacerlo todo, entonces debes elegir con sabiduría.

3. Ora por sabiduría.

Se nos suelen presentar más oportunidades de las que podemos aceptar y seguir siendo fieles en todas las áreas de la vida, así que debemos pedirle sabiduría a Dios. «Si a alguno de ustedes le falta sabiduría, pídasela a Dios y él se la dará, pues Dios da a todos generosamente sin menospreciar a nadie» (St 1:5).

También debemos prestar atención a las muchas advertencias en las Escrituras en contra de confiar en nuestra propia sabiduría y no buscar la de Dios (Pr 3:5-7; 14:12; 16:25; Is 30:1-2; 31:1).

Cuando ores por sabiduría, debes saber que el modo principal en la que Dios nos la brinda es a través de su Palabra, así que deberíamos

GUIDA DE CAMPO

involucrarnos a menudo con la Biblia (p. ej. leyéndola solos, enseñándola en público, comentándola en grupo o dentro de una relación discipular). Debemos pedirle ayuda para comprender versículos, párrafos y libros en su correspondiente contexto y para aplicarlos de forma correcta en nuestras vidas.

Además, cuando oras por sabiduría, no debes esperar un sentimiento o impresión específica que te indique qué deberías hacer. Más bien, debes tomarte el trabajo de evaluar tus motivaciones. No debemos ser engañados, ya que somos de naturaleza pecadora, y el pecado contamina nuestras motivaciones en todo lo que hacemos.

Ora con el salmista: «Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis ansiedades. Fíjate si voy por un camino que te ofende y guíame por el camino eterno» (Sal 139:23-24).

Arrepiéntete de todo deseo pecaminoso y pídele al Señor que purifique tus motivaciones. Si tu deseo honesto es glorificar al Señor al tomar una decisión (y no hay nada malo ni ingenuo en eso, por lo que vemos en la Palabra de Dios), puedes hacerlo libremente.²²

4. Busca consejo piadoso.

Me alegra que ya estés buscando consejo al leer esta guía, pero también te animo a que busques consejo de otros hermanos y hermanas piadosos que te conozcan personalmente.

Aunque lo hagamos sin intención, a veces buscamos consejo de un «experto» que no nos conoce bien y compartimos una versión de nuestra situación que «inclina la balanza» (por así decirlo) hacia lo que queremos oír.

A pesar de que esto también puede pasar con personas a las que conocemos, ellos tienen una vista más amplia de nuestras vidas y las de los que nos rodean, por tanto estarán mejor posicionados para notar si estamos exagerando detalles, omitiendo información importante o intentando convencernos a nosotros mismos de algo. Pueden detectar mejor los patrones en nuestro pensamiento y en nuestras vidas, así que

DECIR «NO»: ESTABLECER LÍMITES SIN ROMPER RELACIONES

es más difícil descartar los consejos que no nos agrada oír diciendo: «Bueno, no me conoce tanto».

También podemos tender a buscar consejo de personas que nos conozcan bien, pero que no conozcan mucho la Biblia o no tengan un historial de vida sabio. Recuerda que no todo consejo es un consejo piadoso (1 Re 12:1-20).

En especial cuando tenemos que tomar decisiones muy importantes (como casarnos o salir con alguien; cambiar de ciudad, iglesia o trabajo; a qué escuela mandar a tus niños; cómo administrar tus finanzas; cómo resolver conflictos interpersonales, etc.), sería sabio buscar el consejo piadoso de quienes conozcan bien tanto a ti como la Biblia (Pr 11:14; 15:22; 24:6; Ex 18:13-27).

Cuando dices «no»

1. Afirmas lo que puedes afirmar.

Solo porque estás diciendo que no, esto no significa que debas decirlo de forma brusca. De hecho, deberías intentar ser tan amable como sea posible.

Incluso al decir que no, hay muchas cosas que puedes afirmar.

- Puedes afirmar a esa persona o esa relación («Gracias por pensar en mí»).
- Puedes afirmar la oportunidad («Esta oportunidad suena grandiosa»).
- Puedes afirmar tu deseo de hacerlo («Me encantaría hacerlo, pero...»).
- Puedes afirmar posibilidades futuras («Lo siento, no puedo reunirme contigo este mes, pero estoy disponible el siguiente»).

Por supuesto, si crees que no es una buena oportunidad, no deseas hacerlo o no estás interesado en futuras oportunidades, no lo afirmes. Después de todo, la adulación es un pecado. En cambio, afirma solo lo que puedas afirmar con honestidad.

GUIDA DE CAMPO

2. Sé claro con tu «no».

Cuando me mudé al extranjero por primera vez, a veces me decepcionaba la desconexión entre las respuestas y las acciones de ciertas personas. Por ejemplo, si invitaba a alguien a reunirse conmigo en mi apartamento, puede que la persona dijera que sí, pero realmente había una posibilidad del cincuenta por ciento de que realmente fuera. Y si alguien decía «tal vez», era casi con seguridad un «no». Rápidamente me di cuenta de que «Sí» significaba «tal vez», «tal vez» significaba «no», y de que nadie decía «no». Puede que esto se debiera a las diferencias culturales, guardar las apariencias o simplemente fuera una mentira, pero nunca me gustó oírlo.

Como seguidor de Cristo, debes apuntar a ser claro con tu sí y con tu no (Mt 5:37; St 5:12). Al mismo tiempo, puedes ser claro con tu no, sin decir necesariamente la palabra «no» («Gracias por pensar en mí, siento decir que no estaré disponible» o «Esta es una gran oportunidad pero, por desgracia, no podré debido a otros compromisos»).

Si sientes presión en el momento, no tienes que responder de inmediato («Te contactaré luego»). Después de que hayas tenido el tiempo de meditar la oportunidad y hayas decidido decir que no, rechaza amablemente la oferta por medio de un correo o un mensaje.

Si te encuentras en una situación en la que estás diciendo que no a tu jefe en el trabajo, puedes plantear un intercambio para que digas que sí a algo mientras rechaces otra cosa («Sí, puedo priorizar eso. ¿Qué te gustaría que ponga en segundo plano para poder llevarlo a cabo?»). De ser necesario, también podrías compartir más detalles sobre el trabajo que estás haciendo actualmente y sugerir a qué podrías restarle prioridad («Claro, puedo priorizar el proyecto A. En este momento, estoy trabajando en los proyectos B y C. ¿Debería poner en segundo plano al proyecto C para terminar el A?»). Por supuesto, este es un escenario viable solo si tu jefe ya sabe que eres un empleado organizado, diligente y confiable.²³ Si eres así, y tu lugar de trabajo no acepta un no por respuesta, especialmente si eso está causando que no cumplas con los requisitos mínimos de fidelidad de la Biblia para otras áreas de tu vida, puede que debas considerar otras oportunidades laborales.

DECIR «NO»: ESTABLECER LÍMITES SIN ROMPER RELACIONES

En el caso de que una persona no acepte tu negativa clara, puedes mantenerte firme sin dejar de ser amable («Lo siento, para cumplir con mis otros compromisos, debo rechazar esto»).

3. Ayuda en lo que puedas ayudar.

Esto significa continuar diciendo «no» a lo que se te pidió, pero ofreciendo un «Sí» a algo menos «costoso».

Me he beneficiado muchísimo de quienes simplemente me han enviado recursos o me han conectado con otros, así que, incluso si necesito decir que no, intento ayudar como me sea posible.

Por ejemplo, alguien externo a mi iglesia (no un pastor) me envió un sermón que predicó en una ocasión y me pidió si podía escucharlo y decirle lo que opinaba. Este fue el mensaje que le envié:

Gracias por pensar en mí. Aprecio que valores mis comentarios. Me encantaría hacerlo, pero estoy muy ocupado ahora, así que creo que no será posible. De igual modo, tomé un curso de predicación de Bryan Chapell, así que te enviaré mis notas en caso de que te sean de utilidad: [\[enlace a mis notas\]](#).

Para poner otro ejemplo, alguien me pidió que predicara en una conferencia a la que planeaba asistir. Esta fue mi respuesta por correo:

Gracias por invitarme a predicar en [\[nombre de la conferencia\]](#) en octubre, es un honor. Me encantaría hacerlo, pero me estoy recuperando de un episodio de agotamiento, y será una época bastante ocupada para mí. Lo lamento, pero no podré hacerlo. Si me lo permiten, ¿puedo sugerir a [\[otra persona\]](#)? Creo que se ajusta a lo que están buscando. No se preocupen si tienen a alguien más en mente, solo pensé en esta persona como una potencial alternativa. Aprecio su comprensión y espero verlos en [\[nombre de la conferencia\]](#). Gracias nuevamente por su amable invitación.

GUIDA DE CAMPO

Nunca debes pensar que eres la única persona que puede ayudar. A menudo, las personas solo quieren recibir ayuda, no les preocupa que no venga directamente de ti.

4. Expresa tu agradecimiento.

A veces, olvidamos que no siempre es fácil para los demás pedir ayuda. Tal vez tuvieron que lidiar con su ansiedad, inseguridades u orgullo para acercarse a ti. En todo caso, el hecho de que de entre todas las personas te hayan pedido ayuda a ti es una forma de honrarte. Piensan que puedes ayudarlos; de no ser así, no te habrían contactado.

Incluso si dices que no, aprecia a la persona, la relación y la oportunidad —y esfuérzate por mostrar tu agradecimiento.

No se trata solo de un agradecimiento superficial o cortés, sino de considerar por qué podría ser la voluntad del Señor que demos gracias en todas las circunstancias (1 Ts 5:18).

Después de decir «no»

1. Confía en la bondad y la soberanía de Dios.

Después de decir que no, es fácil sentir miedo a perderse algo. «¿Y si esa era una oportunidad que debería haber aceptado? ¿Y si me debería haber reunido con esa persona?». Hay infinitos «y si» con los que podemos angustiarnos. Pero si confías en que Dios es soberano y bueno, ninguno de esos «y si» es relevante.

No puedes arruinar tu vida si estás en manos de tu Padre soberano y bueno. Todos tus días ya fueron diseñados y escritos en tu libro antes de que existiesen (Sal 139:16). Te creó en Cristo Jesús para buenas obras, que dispuso de antemano para que las pongas en práctica (Ef 2:10).

La bondad y la soberanía de Dios son dos verdades que te liberarán de la parálisis por análisis antes de tomar una decisión y de la sensación de perderse algo y del arrepentimiento después de haberla tomado.

DECIR «NO»: ESTABLECER LÍMITES SIN ROMPER RELACIONES

2. Entrégate por completo a lo que has dicho que sí.

Decimos que no para poder decir que sí a algo más.

Sin embargo, todo niño conoce la frustración de intentar jugar con un padre distraído por un largo trabajo que dijo que solo tomaría un minuto. Y todo trabajador conoce lo debilitante que es intentar concentrarse en una tarea principal pero estar constantemente revisando el correo, los mensajes u otras tareas que de repente vienen a la mente.

La Palabra de Dios dice: «Hagan lo que hagan, trabajen de buena gana, como para el Señor y no como para nadie en este mundo» (Co 3:23). Esto no solo se aplica al trabajo, sino a todo lo que hagas (todo a lo que hayas dicho que sí). Entrégate por completo a eso.

En última instancia, no se trata de complacer a nuestros hijos, beneficiar a nuestros empleados o preservarnos a nosotros mismos, sino que decimos que no y nos entregamos por completo a lo que dijimos que sí para glorificar al Señor.

Preguntas para reflexionar:

1. Antes de decir que no, ¿tienes dificultades para planificar aquello a lo que dirás que sí, conocer tus límites, orar por sabiduría o buscar consejo piadoso? ¿Por qué y qué puedes hacer al respecto?
2. Al decir que no, ¿tienes dificultades para afirmar lo que puedes afirmar, ser claro con tu no, ayudar en lo que puedas ayudar o expresar tu agradecimiento? ¿Por qué y qué puedes hacer al respecto?
3. Después de decir que no, ¿tienes dificultades para confiar en la bondad y la soberanía de Dios o para entregarte por completo a lo que has dicho que sí? ¿Por qué y qué puedes hacer al respecto?



CONCLUSIÓN

Henrietta «Hetty» Green (1835-1916) tiene el «honor» de ser conocida como la «más tacaña» en el libro Guinness de los récords mundiales.

Fue la mujer más rica del mundo en su época, con un patrimonio neto de 100 millones de dólares (2 mil millones hoy en día), pero vestía un viejo vestido negro y ropa interior que se cambiaba solamente cuando ya estaba desgastada. Comía en su mayoría pasteles que costaban quince centavos, y una vez se pasó toda la noche buscando en su casa una estampilla perdida que valía dos centavos. Administraba su negocio desde la bóveda de un banco en Nueva York, rodeada de maletas llenas de papeles, para evitar pagar la renta de una oficina. Debido a que se demoró para encontrar una clínica médica gratuita, le amputaron la pierna a su hijo a consecuencia de una gangrena. Cuando era anciana, sufrió de una hernia grave, pero se negó a una cirugía porque costaba 150 dólares.²⁴

En cuanto a gastar, Hetty Green era la reina de decir «no», aunque a pocos les gustaría seguir sus pasos.

La vida no es tan simple como decir más «no (o «sí»». En su lugar, a medida que buscamos alinearnos con lo que Dios nos ha revelado por medio de su Palabra, necesitamos sabiduría para saber a qué quiere Dios que le digamos que sí y a qué no.

Si tenemos problemas para decir que no, debemos tener una comprensión bíblica de los requisitos mínimos de la fidelidad en todas las áreas de la vida; abordar la idolatría basada en el hombre y en las obras en nuestros corazones con el evangelio de Jesucristo, y saber qué hacer antes, durante y después de decir que no.

DECIR «NO»: ESTABLECER LÍMITES SIN ROMPER RELACIONES

En medio de cada oportunidad y cada decisión, nunca olvides que el objetivo no es tomar el control de nuestras vidas, sino vivir para la gloria de Dios.

Esa es una vida que vale la pena vivir.



NOTAS FINALES

1. Shonda Rhimes: *My year of saying yes to everything* (Mi año de decir que sí a todo), TED Talk, TED 2016, febrero de 2016, disponible en: https://www.ted.com/talks/shonda_rhimes_my_year_of_saying_yes_to_everything [Consulta: 25 sept. 2025]; véase también Shonda Rhimes: *Year of yes: how to dance it out, stand in the sun and be your own person* (Año del sí: descubre el asombroso poder de decir sí y cambia tu vida) (New York: Simon & Schuster), 2015.
2. Laura Beck: «Warren Buffett's key to success: "say no to almost everything"» («La clave del éxito de Warren Buffett: "Di no a casi todo"»), *Yahoo! Finance*, 7 de marzo de 2024, disponible en: <https://finance.yahoo.com/news/warren-buffett-key-success-no-161048764.html> [Consulta: 25 sept. 2025].
3. Por ejemplo, Peyton Reed: *¡Sí, señor!* (Warner Bros. Pictures), 2008 y Miguel Arteta: *¡Hoy sí!* (Netflix) 2021.
4. Salvo indicación contraria, todas las citas bíblicas son de la Santa Biblia, *Nueva Versión Internacional* (NVI) (Biblica, Inc.®), 2022, según la edición en línea disponible en: <https://www.biblegateway.com/> [Consulta: 25 sept., 2025].
5. Edward T. Welch: en *Boundaries in relationships* (Límites en las relaciones), *Journal of Biblical Counseling* 22, n.º 3 (primavera de 2004) pp. 18-19, afirma con convicción: «La separación es una característica esencial del orden caído, mientras que la unión es una característica esencial del evangelio. Jesús rompe un límite tras otro para que podamos vivir sin los muros claustrofóbicos que constituyen nuestras celdas solitarias. Él rompió el muro entre criatura y Creador volviéndose humano. Invitó a los discípulos a quedarse junto a Él. Invitó a las personas a acercarse. Los que tenían con fe sabían que Él nos invitó incluso a tocarlo (Lc 7:25-38, 8:43-48). Él traspasó los límites culturales de la época acercándose a las mujeres, los pobres, los

DECIR «NO»: ESTABLECER LÍMITES SIN ROMPER RELACIONES

oprimidos, los enfermos, los muertos y los demonizados. Él nos invita a vivir en Él, como ramas en la vid (Jn 15). Él nos asegura su presencia continua en el Espíritu (Jn 16). A medida que se acercaba su muerte, oró para que nosotros, la Iglesia, nos uniéramos con Él y entre nosotros de forma tal que este amor unificador fuera testimonio de Dios en el mundo (Jn 17:20-23). Ser enviados al mundo era una maldición para los judíos en el Antiguo Testamento, pero, por el contrario, era un mandato para los cristianos en el Nuevo Testamento (Mt 28:19). El pueblo de Dios es enviado, sal y luz de la tierra (Mt 5:13) y levadura que hace crecer toda la masa (Lc 13:20). Los límites que fueron alguna vez establecidos para proteger a las personas de la idolatría han sido derribados. Ahora, en lugar de protegernos a nosotros mismos, invitamos a vecinos y a extraños a conocer a aquel que derriba barreras».

6. Henry Cloud y John Townsend: *Boundaries: when to say yes, how to say no to take control of your life* (Límites: cuándo decir «sí», cuándo decir «no», tome el control de su vida). (Grand Rapids, MI: Zondervan), 2017.
7. «Mirada al pasado: herido a mitad de carrera y cruzando la línea de meta del maratón olímpico», *olympics.com* (versión en español), disponible en: <https://www.olympics.com/es/noticias/mirada-al-pasado-herido-a-mitad-de-carrera-y-cruzando-la-linea-de-meta-del-maraton> [Consulta: 25 sept. 2025].
8. John C. Maxwell: *Las 21 leyes irrefutables del liderazgo*, edición del 10.º aniversario, (Nashville: Grupo Nelson), 2009, p. 237.
9. Ibid., p. 12.
10. Descubrí la idea de los requisitos mínimos de la fidelidad en el libro de Sebastian Traeger y Greg Gilbert: *The Gospel at work* (El evangelio en el trabajo) (Grand Rapids, MI: Zondervan), 2018.
11. Otras dos áreas de la vida que podemos considerar son la social y la personal. En su libro *Do more better* (Haz más y mejor) [Minneapolis, MN: Cruciform Press], 2015, p. 29, edición Kindle (Amazon), Tim Challies explica: «Necesitarás pensar en toda tu vida y crear categorías amplias, preguntándote: “Ante Dios, ¿de qué soy responsable?”. Definitivamente, tienes responsabilidades personales: debes cuidar de tu cuerpo y alma, vestirme y alimentarte. Es muy probable que también tengas responsabilidades familiares, ya sea con tu cónyuge e hijos, padres y hermanos o todos estos. Como cristiano, sabes que Dios te ha colocado en una comunidad eclesial local y te ha encargado los mandatos para con los demás

GUIDA DE CAMPO

del Nuevo Testamento; entonces, la iglesia también es un área de responsabilidad. Tienes la responsabilidad social de ser un amigo comprometido y un vecino evangelizador. Puede que seas estudiante y tengas responsabilidades escolares, o un vicepresidente con responsabilidades laborales».

12. En cuanto a la elección de un trabajo, Traeger y Gilbert brindan de manera útil dos categorías de preguntas: las relativas a lo «imprescindible» (¿Este trabajo glorifica a Dios? ¿Me permite vivir una vida piadosa? ¿Este trabajo cubre mis necesidades y me permite bendecir a otros?) y las relativas a lo «deseable» (¿Este trabajo beneficia a la sociedad de alguna forma? ¿Este trabajo aprovecha mis dones y talentos? ¿Es algo que quiero hacer?).
13. Donald Whitney: *Family Worship* (Adoración familiar) (Wheaton, IL: Crossway), 2016.
14. Bobby Jamieson: *Everything is never enough* (Todo nunca es suficiente) (New York: WaterBrook), 2025, p. 144.
15. Tim Keller: *Counterfeit gods* (Dioses que fallan) (New York: Penguin), 2009.
16. Iain Murray, citado en Jeremy Marshall: *Dr Martyn Lloyd-Jones on preparing for death — by Rev Iain Murray* (El Dr. Martyn Lloyd-Jones sobre cómo prepararse para la muerte por el Rev. Iain Murray), *Banner of Truth*, 17 de julio de 2020, disponible en: <https://banneroftruth.org/us/resources/articles/2020/dr-martyn-lloyd-jones-on-preparing-for-death-by-rev-ian-murray> [Consulta: 25 sept., 2025].
17. Edward Welch: *When people are big and God is small* (Cuando las personas son grandes y Dios es pequeño), 2.ª ed. (Phillipsburg, NJ: P&R), 2023, p. 25.
18. Welch explica: «El hecho de que Dios creó a Adán y Eva indica que la imagen de Dios en el hombre no podría estar completa en una sola criatura no divina. La imagen de Dios no se puede representar en soledad, sino en compañía. La gloria de Dios es demasiado inmensa para ser reflejada claramente en una sola criatura. La imagen de Dios es colectiva en el sentido de que todos la compartimos. Dios ha creado un pueblo interdependiente en donde nos necesitamos los unos a los otros si vamos a reflejarlo de forma brillante» (Ibid., p. 144).
19. Ibid., p. 20.
20. Ibid., 81.

DECIR «NO»: ESTABLECER LÍMITES SIN ROMPER RELACIONES

21. «Dulce comunión». Letra de Elisha A. Hoffman, música de Anthony J. Showalter (1887); traducida al español por Pedro Grado Valdés. *Historias de Himnos*, 2023. Disponible en: <https://historiasdehimnos.com/2017/04/26/dulce-comunion/> [Consulta: 7 de octubre de 2025]
22. Kevin DeYoung: *Haz algo* (Colombia: Poiema Publicaciones), 2020.
23. Greg McKeown: *Essentialism (Esencialismo)* (New York: Crown), 2020, p. 141, edición Kindle (Amazon).
24. Donald McFarlan (ed.): *The Guinness book of world records 1991* (El libro Guinness de los récords) (New York: Bantam), 1991, p. 336; y «It is all in the mind» (Todo sucede en la mente), *Nation*, 26 de junio de 2008, actualizado el 21 de junio de 2000, disponible en: <https://nation.africa/kenya/life-and-style/weekend/it-is-all-in-the-mind-550578> [Consulta: 30 septiembre de 2025].



ERIC YEE sirve como pastor principal en Harvest Mission Community Church en Yakarta, Indonesia. Está casado con su esposa Tina y juntos tienen dos hijos.

