

Mujer Completa... En Cristo

¿A qué soy llamada?

Efesios 4:1-6

1. Soy completa viviendo como lo que soy en Cristo.

Yo pues, preso en el Señor, os ruego que andéis como es digno de la vocación con que fuisteis llamados.

Efesios 4:1

Pablo cambia radicalmente el tono. Después de tres capítulos explicando lo que somos por la obra de Dios, y la oración con que cierra doblando sus rodillas para que podamos realmente comprender lo que somos en Cristo, ahora, comienza a hablarnos acerca de cómo vivir como mujeres completas.

“Os ruego”, dice, ¡qué tierna manera de exhortarnos!, a adoptar una manera superior de vivir.

Que andemos, que caminemos, que nos conduzcamos como lo que nos ha dicho que somos:

Dios me ha dicho en la carta a los Efesios que soy:

Santa y fiel en Cristo, elegida, amada, adoptada, aceptada, perdonada, heredera, bendecida con sabiduría, salvada por gracia, creada para la alabanza de la gloria de Dios, creada para buenas obras preparadas para mí desde antes de que naciera, llamada a ser suya, fortalecida en mi ser interior, hija del padre de Gloria. Tengo esperanza en Dios, riqueza espiritual eterna, el poder de Dios a mi favor, y soy libre en Cristo.

Nos ha hablado de lo que Dios ha hecho, ahora nos habla de lo que nos corresponde hacer a nosotras: Creerle a Dios y así vivir.

Hay una manera correcta y una manera incorrecta de hacer las cosas, y el resultado por supuesto, no será el mismo.

Al decir os ruego que andéis, de una manera tan dulce, lo que está diciendo es:

“ahora ustedes decidan cómo vivir, elijan el camino por el que han de andar, yo, por mi parte, acá desde mis prisiones, les invito a que elijan el camino superior al que Dios les llama”.

Vocación es una palabra interesante, es el deseo que Dios pone en nosotras para vivir nuestra vida fundadas en Él. Es el llamado que Dios nos hace.

Como dice un himno, “cuán tiernamente Jesús hoy nos llama”.

La pregunta es ¿elijo vivir como lo que Dios me dice que soy todo el tiempo?

2. Soy completa aprendiendo a amar en Cristo.

² con toda humildad y mansedumbre, soportándoos con paciencia los unos a los otros en amor, ³ solícitos en guardar la unidad del Espíritu en el vínculo de la paz.

Efesios 4:2-3

Todo lo que se puntualizó que somos al inicio de la carta, apuntaba a un clímax muy significativo: Hemos sido insertadas en una familia de fe, en un cuerpo, en un edificio, al cual pertenecemos y que le da el sentido a nuestra vida.

La vocación a la que hemos sido llamadas es a ser su iglesia.

¿Y cómo es andar como es digno de la vocación a la que hemos sido llamadas?

Veremos una serie de consejos prácticos, pero el primero es nada más y nada menos que: amar. Vivir amando es digno de mujeres completas que se saben amadas por Dios.

Pablo había orado para que arraigadas y cimentadas en amor, conociéramos las dimensiones del amor de Dios y aprendamos a darlo también.

Oró para que fuéramos:

...plenamente capaces de comprender con todos los santos cuál sea la anchura, la longitud, la profundidad y la altura,¹⁹ y de conocer el amor de Cristo, que excede a todo conocimiento...

Nos hemos deleitado contemplando el inmenso amor por cada una de nosotras. Ahora, nos anima a que aprendamos a amar, con todos los santos, echando mano de cuatro cualidades que serían algo así como unos buenos componentes para amar mejor, no solo en la iglesia sino en cada una de nuestras relaciones más significativas. Seguro que hay muchos más componentes de un buen amar, por ahora nos centraremos en estos que menciona Pablo en estos versos.

a) Humildad.

La palabra griega significa literalmente “sentimiento de pequeñez”.

Y qué tremendo que tanto el vocablo como el concepto que implica eran desconocidos del mundo grecorromano, pues lo “pequeño” para ellos era equivalente de “vil, servil, innoble”. Mientras que en el Nuevo Testamento ser humilde es alabado.

La “pequeñez reconocida” es la base indispensable para el ejercicio de una genuina humildad, sin soberbia y sin egoísmo.

Describe la actitud de una justa auto estimación sin orgullo ni arrogancia en relación con otros, en particular con los hermanos en la fe. Una actitud que estima a los demás de igual valor y derecho delante de Dios.

Jesús es nuestro ejemplo de humildad:

Como dice un comentarista “hasta la venida de Jesucristo no se conoció la humildad verdadera.”

b) Mansedumbre.

Se define también como “la dulzura de espíritu”. Tiene que ver con la gentileza con que uno trata con otros y está vinculada con la humildad. Tiene que ver con ser flexibles, empáticas, ceder, escuchar antes de juzgar o actuar, respetar los puntos de vista de otros.

Al respecto Jesús dijo que pongamos la otra mejilla y carguemos otra milla, y demos también la capa, y no se refiere a que permitamos que nos maltraten, sino a que tengamos una actitud de nobleza frente a los otros.

c) Paciencia.

El Apóstol no se ha contentado con decir “con humildad y mansedumbre”, sino “con TODA humildad y mansedumbre”, la palabra toda significa “sumo” o “completo”. Pues estas dos virtudes se requieren de forma total y constante para la actitud específica que, a continuación, menciona: “soportándoos con paciencia los unos a los otros ...”.

Este otro ingrediente es la capacidad de aguantar las pruebas en las relaciones humanas sin contrariarse o impacientarse con “una benevolencia invencible”.

Esta paciencia se manifiesta con una actitud de tolerancia amorosa hacia los demás.

El original dice literalmente:

Con longanimidad, soportándoos recíprocamente en amor.

Longanimidad es algo así como ánimo elástico, así como la intolerancia es ánimo inflexible. La intolerancia es el defecto que impide las relaciones basadas en el amor verdadero, así como la paciencia mutua es un facilitador para relaciones armoniosas.

Una de las señales de que andamos según la carne es tener por “insoportables” a todos, sin percatarnos de que los demás tienen también que “soportar” nuestros defectos.

No es solo soportar, como a la fuerza, es agregar amor a esa capacidad convirtiéndola en paciencia benigna.

Sin humildad y mansedumbre, totales y constantes, acompañadas de paciencia y longanimidad no se pueden tolerar las imperfecciones en los demás, aun entre hermanos en la fe, quienes han sido regenerados y redimidos pero que todavía son humanos e imperfectos, en vía hacia la santificación, igual que yo misma.

El amor cristiano es la predisposición de aceptar y querer a los demás “con verrugas y arrugas” tales como ellos son y no como “yo” pienso que deben ser.

d) Disposición, solicitud.

“Solícitos” describe procurar con diligencia. Habla de la búsqueda afanosa y el esfuerzo constante por sostener una bendecida relación, en particular lograr el objetivo de la unidad espiritual entre hermanos en la fe.

Este tipo de amor no nace solo, se debe cultivar. Es resultado de la convicción de que cuidar la unidad es demasiado importante.

Digamos que es una disposición novedosa en nosotras, que viene como el resultado de nuestro encuentro personal con Cristo y la presencia permanente de su Espíritu en nuestro ser interior.

Este andar como es digno, refleja un cambio de carácter o actitud de una persona que antes fuera egoísta y orgullosa, o tímida y aislada, o conflictiva y tóxica, etc. y que ahora se abre a relaciones interpersonales empáticas y felices, y que hace hasta lo que nunca hubiera imaginado con tal de preservar el vínculo de la unidad.

También representa un esfuerzo positivo para cultivar las relaciones, y para mantener la paz. *Solícitos en guardar la unidad del Espíritu en el vínculo de la paz.*

Como dice Romanos 12:18:

En cuanto de dependa de vosotros estad en paz con todos los hombres.

Solícitos en mantener la paz.

Está hablando de la unidad que viene de ser discípulas de Cristo unidas a Él y de este modo unidas a otros discípulos y discípulas por el mismo Espíritu.

Nuestra paz con Dios por fe en Cristo se manifiesta en paz con y entre los hermanos en la iglesia, y en nuestras relaciones más vitales, y tiene que ser conservada con todo ahínco.

La falta de cualquiera de estos ingredientes hace nuestra manera de amar menos efectiva, menos de mujer completa.

Mientras hay más de ellos y adecuadamente combinados hacen que seamos mujeres más completas que sabemos amar.

Una mujer completa no es una mujer que no necesita a nadie.

Es una mujer que sabe a quién pertenece y aprende a vivir en comunidad con aquellos que también pertenecen a Cristo.

3. Soy completa formando parte de algo mucho más grande que yo, la Iglesia de Cristo.

⁴ un cuerpo, y un Espíritu, como fuisteis también llamados en una misma esperanza de vuestra vocación; ⁵ un Señor, una fe, un bautismo, ⁶ un Dios y Padre de todos, el cual es sobre todos, y por todos, y en todos. Efesios 4:4-6

La vocación a la que hemos sido llamadas es a ser la iglesia de Cristo.

Esa carta tiene como uno de sus propósitos fundamentales el establecer la importancia de la iglesia en el plan de Dios y en la vida de los creyentes. Viene hablando del amor y de la unidad, y como poderosa motivación expresa la grandeza y valor de lo que somos parte y lo que nos une, lo que tenemos en común:

Un cuerpo.

Un Espíritu.

Una misma esperanza.

Un Señor.

Una fe.

Un bautismo.

Un Dios y Padre de todos.

El cual es sobre todos, y por todos, y en todos.

Esto es demasiado grande, demasiado valioso, por lo que vale la pena luchar para mantener la unidad.

Un cuerpo

Habla de una unidad donde Cristo es la cabeza y nosotros somos miembros de ese cuerpo. Esto significa que mi fe no termina en mi relación personal con Dios. Tengo una responsabilidad con otros creyentes y otros creyentes tienen una responsabilidad conmigo. Un cuerpo no puede funcionar correctamente cuando cada miembro decide vivir por separado. La mano necesita del brazo. El ojo necesita del cerebro. El corazón necesita del resto del cuerpo.

De la misma manera, necesitamos de otras mujeres, de otros creyentes, de la iglesia, de nuestros pastores, de quienes nos enseñan, nos corrigen, nos animan y también de aquellas personas a quienes nosotros podemos servir.

Un Espíritu

Hay un solo Espíritu Santo que habita en todos los creyentes.

Nuestra unidad no depende de que seamos iguales en personalidad, edad, historia, gustos o circunstancias. Nuestra unidad nace de que tenemos el mismo Espíritu.

Una misma esperanza

Nuestra esperanza no está determinada por lo que está sucediendo hoy.

No importa si estamos atravesando una temporada de soltería, matrimonio, maternidad, duelo, cambios, pérdidas, éxitos o incertidumbre.

Nuestra historia presente no es nuestra esperanza definitiva.

Tenemos una misma esperanza porque nuestro futuro está en Cristo.

Esto cambia la manera en que vivimos el presente. La mujer que sabe hacia dónde va puede atravesar temporadas difíciles sin concluir que su vida perdió sentido.

Vamos todos los creyentes en la misma dirección, sabemos que el final es el mismo para todos, glorioso sin duda para cada uno.

Un Señor

Hay un solo Señor: Jesucristo. Esto significa que mi vida no gira alrededor de mí.

Y aquí hay una confrontación importante para nuestra cultura:

Jesús no vino a convertirse en un accesorio de nuestra vida; vino a ser nuestro Señor.

No solamente es mi Salvador cuando necesito que me rescate.

Es mi Señor cuando tomo decisiones.

Es mi Señor en mis relaciones.

Es mi Señor en mi dinero.

Es mi Señor en mi trabajo.

Es mi Señor en mis proyectos.

Es mi Señor cuando estoy feliz y cuando estoy decepcionada.

La pregunta de una mujer completa no es solamente: “¿Qué quiero hacer con mi vida?”

Sino: “Señor, ¿qué quieres hacer con mi vida?”

Y ese mismo Señor es el Señor de cada uno de mis hermanos, es el Señor de la iglesia. La iglesia no se rige, por gustos de algunos, por cacicazgo de algunos, El Señor Jesucristo es quien manda en su iglesia.

Una fe

Nuestra unidad no se construye alrededor de opiniones personales, preferencias o modas culturales. Está fundamentada en la verdad que hemos recibido de Cristo.

Por eso, pertenecer a la iglesia también significa estar dispuestas a ser enseñadas por la Palabra. Una mujer completa no solamente pregunta: “¿Qué pienso yo?” Más bien pregunta: “¿Qué dice Dios?”

Y cuando la Palabra confronta alguna de mis ideas, actitudes o comportamientos, mi crecimiento comienza cuando estoy dispuesta a someter mi pensamiento a la verdad de Dios.

Hay una sola verdad, la Palabra de Dios.

Un bautismo

No se trata del bautismo de agua sino del que, por la fe, en el momento de la salvación nos sumerge en Cristo y nos sella con el Espíritu Santo. Tenemos como familia de la fe esta experiencia gloriosa en común.

Algunos interpretan “un bautismo” como la práctica de haber sido bautizados en agua, y también es válida. Lo que significa que hemos sido integradas a la familia de fe obedeciendo en esta ordenanza y dando así testimonio público de nuestra fe en Jesús.

Un Dios y Padre de todos, el cual es sobre todos, y por todos, y en todos.

¡Qué poderosa afirmación de pertenencia! Tenemos un Padre. No somos huérfanas espirituales. No caminamos solas. Tenemos una familia espiritual.

La iglesia no es solamente un lugar al que voy; es un pueblo al que pertenezco.

No venimos únicamente a recibir. Damos.

No venimos únicamente a escuchar. Participamos.

No venimos solamente a buscar quién puede ayudarnos. También preguntamos: “¿A quién puedo ayudar yo?”

Ser completa no significa ser auto suficiente. Nuestra cultura muchas veces nos dice: “No necesitas a nadie. Tú puedes sola.” El evangelio nos dice algo diferente:

“No fuiste creada para estar sola; fuiste creada para pertenecer.”

La vida cristiana no fue diseñada para vivirse en aislamiento.

Dios no solamente nos salvó individualmente; nos incorporó a un cuerpo.

No somos únicamente mujeres que creen en Cristo. Somos mujeres que pertenecemos a Cristo y, por medio de Él, pertenecemos a su pueblo.

Esto es especialmente importante en una época en la que se exalta tanto la independencia, la autosuficiencia y la idea de “yo puedo sola”.

La Biblia nos presenta una visión diferente:

Necesitar de otros no es una señal de debilidad; es parte del diseño de Dios para nuestra vida espiritual.

La unidad cristiana no se fabrica, se recibe como una realidad creada por Dios y se debe preservar.

Puede haber muchas razones para no unirnos con otros, en el mundo quizá, en otro nivel de relaciones, falta de química, diferencias de personalidad, de forma de trabajar, de enfoques, y a veces es mejor poner distancia.

Pero en la iglesia, aun cuando haya ese tipo de razones para nos unirnos, hay unas demasiado poderosas para sí mantener la unidad, lo que tenemos en común es de mucho mayor peso que cualquier diferencia.

Una mujer completa sabe que forma parte de algo mucho más grande que ella, la iglesia de Cristo.

La iglesia no es perfecta. Está formada por personas que todavía estamos creciendo, aprendiendo y siendo transformadas por Dios. Habrá diferencias de personalidad, desacuerdos y momentos en los que nos cueste relacionarnos.

Pero no debemos permitir que esas diferencias nos hagan olvidar lo que compartimos en Cristo.

Pablo no nos exhorta a crear una unidad artificial, sino a guardar la unidad del Espíritu en el vínculo de la paz.

La unidad no significa que nunca tendremos conflictos; significa que reconocemos que pertenecemos a Cristo y que vale la pena esforzarnos por tratarnos con amor, resolver nuestras diferencias y cuidar nuestras relaciones.

El aislamiento nos hace vulnerables, pero la comunión nos ayuda a permanecer firmes. Dios no nos llamó a crecer solas, sino a crecer juntas en Cristo. La unión protege; la división nos hace vulnerables.

LO QUE NECESITO EXAMINAR EN MÍ

¿Cuál de las dos columnas ha estado gobernando más tu manera de vivir?

VIVO COMO PARTE DEL CUERPO DE CRISTO	VIVO AISLADA DEL CUERPO DE CRISTO
Reconozco que pertenezco a Cristo y a su pueblo.	Actúo como si mi fe fuera un asunto exclusivamente personal.
Busco la unidad aun cuando hay diferencias.	Me alejo cuando las personas no piensan como yo.
Procuro escuchar, comprender y tratar a los demás con humildad.	Me cuesta ceder, escuchar o reconocer mis errores.
Pido ayuda cuando la necesito y acepto el apoyo de otros.	Oculto mis luchas porque creo que debo resolverlas sola.
Busco oportunidades para servir y edificar a otras personas.	Me concentro principalmente en lo que puedo recibir.
Me esfuerzo por resolver los conflictos con amor y verdad.	Guardo resentimientos o permito que crezca la distancia.
Reconozco que tengo dones y algo valioso que aportar.	Pienso que no hago falta o que mi participación no importa.
Recuerdo que Cristo es el Señor de toda la iglesia.	Espero que la iglesia se adapte siempre a mis preferencias.

¿Estoy viviendo mi cristianismo como una mujer que pertenece a un cuerpo o como una mujer que intenta vivir su fe por sí sola?

Tal vez estoy en la iglesia, pero emocionalmente estoy aislada.

Tal vez necesito aprender a pedir ayuda.

Tal vez necesito dejarme conocer.

Tal vez necesito reconciliarme con alguien.

Tal vez necesito comenzar a servir.

Tal vez necesito dejar de buscar únicamente qué puede hacer la iglesia por mí y preguntarme qué puedo aportar yo al cuerpo de Cristo.

- **LO QUE VOY A HACER**

La regla de las 3 preguntas

Cada vez que durante la semana aparezca una situación que amenace mi identidad, que me saque del equilibrio, ya sea un pensamiento propio, una crítica, un rechazo, una comparación, un error, una discusión, sentirme ignorada, sentirme insuficiente, detenerme y preguntarme:

1. ¿Qué estoy sintiendo?

2. ¿Qué estoy creyendo acerca de mí por causa de esto?

3. ¿Qué dice Dios acerca de quién soy?

Y agregamos por esta ocasión una cuarta:

4. ¿Qué puedo hacer para responder como una mujer que pertenece a Cristo y desea edificar a su cuerpo?

Soy una mujer completa.

Pertenezco a Cristo.

Tengo personas a quienes amar.

Y también tengo personas de quienes puedo recibir.

***Pastora Yani de Gutiérrez
Martes 13 de octubre de 2026***