Mujer Completa… En Cristo
¿CÓMO ME RELACIONO COMO MUJER COMPLETA?
Efesios 5:21-23, 6:1-9.

1. La sumisión sabia es una virtud de una mujer completa.

[21] Someteos unos a otros en el temor de Dios.
Efesios 5:21

La transformación de las relaciones humanas ocupa una parte enorme de los capítulos 4–6. Pablo habla de:
Unidad
Humildad
Paciencia
Soportarnos en amor
Hablar verdad
Edificar
Controlar el enojo
Perdón
Amor
Comunicación
Ahora en el siguiente verso agrega un elemento clave más para transformar las relaciones humanas:
Sometimiento
Aquí entramos en uno de los textos más debatidos de Efesios. El texto ha sido objeto de interpretaciones muy distintas.
Pablo comienza esta sección con un: "Someteos unos a otros en el temor de Dios." Después habla de esposas y esposos; hijos y padres; esclavos y amos. La exhortación de Pablo no es simplemente "la esposa debe someterse." Debemos entender que la sumisión es para todos.
Sumisión es una actitud compuesta por docilidad y respeto.
Debemos evitar dos interpretaciones equivocadas:
Pensar que someterse significa perder el valor o la voz propia.
Pensar que significa obedecer incondicionalmente a otra persona.

Definición de sometimiento
El sometimiento es una disposición voluntaria del corazón que nos lleva a reconocer, respetar y considerar a los demás, renunciando al egoísmo, al orgullo y al deseo de imponer nuestra voluntad, por amor y reverencia a Dios
¿Qué más implica el sometimiento bíblico?

1. **Es voluntario:** No nace de la imposición, la manipulación o el temor a una persona, sino de una decisión consciente de obedecer a Dios.

El sometimiento no es una imposición masculina.

Pablo no comienza hablando de lo que la mujer debe hacer por el hombre, sino de una disposición que debe caracterizar las relaciones entre los creyentes.

Antes de hablar de las responsabilidades particulares del matrimonio, establece un principio de humildad mutua.

Por eso, sería incorrecto enseñar el sometimiento como un privilegio que tiene el hombre para exigir y una obligación que tiene la mujer para cumplir.

2. **Es una expresión de humildad:** Implica reconocer que no siempre tenemos la razón, que no somos superiores a los demás y que necesitamos aprender a considerar sus necesidades.
3. **Es una actitud de servicio:** No buscamos solamente nuestro beneficio, sino también el bienestar de los demás.
4. **No significa inferioridad:** Someterse no significa tener menos valor, menos dignidad o menos derechos que otra persona.

   El sometimiento no es una amenaza a mi identidad.

   La mujer no pierde su identidad, dignidad, inteligencia, capacidad de decisión ni valor cuando aprende a someterse bíblicamente.

   Nuestra cultura suele asociar el sometimiento con debilidad, dependencia o pérdida de libertad. Sin embargo, en la Biblia, la humildad no es debilidad y el servicio no es inferioridad.
5. **Tiene límites bíblicos:** Nunca significa obedecer instrucciones que contradigan la voluntad de Dios o tolerar el pecado y el abuso.

   El sometimiento no justifica el abuso.

   Esto debe quedar muy claro. Ningún pasaje bíblico autoriza a un hombre a maltratar, intimidar, manipular o violentar a una mujer. Tampoco exige que ella permanezca pasivamente en una situación de peligro.

   El sometimiento a una persona nunca puede estar por encima de nuestra obediencia a Dios
6. **Es una expresión de reverencia a Dios:** La motivación principal no es agradar a las personas, sino honrar a Dios con nuestra manera de relacionarnos.

   Efesios 5:21 no está aislado. Es parte de la enseñanza que Pablo desarrolla a partir de Efesios 5:18-21. La llenura del Espíritu Santo se manifiesta, entre otras cosas, en relaciones caracterizadas por la humildad y la consideración mutua.

   Significa hacer a un lado mi egoísmo para que Cristo sea más evidente en mi manera de relacionarme con los demás.

   El sometimiento bíblico no es una invitación a regresar a una época en la que las mujeres no tenían voz, sino un llamado a vivir bajo los principios del Reino de Dios, donde la humildad, el amor y el servicio deben gobernar nuestras relaciones.
7. **El sometimiento no significa renunciar a mi criterio:** Una mujer sometida a Dios no es una mujer que deja de pensar, preguntar, discernir o expresar sus convicciones.

   El sometimiento bíblico no anula el discernimiento; lo coloca bajo la autoridad de Dios.
8. **El sometimiento confronta nuestro individualismo:** Vivimos en una cultura que exalta la autonomía personal, la autosuficiencia y el derecho a poner siempre nuestros deseos en primer lugar.

Pero el evangelio nos enseña que no fuimos creadas a vivir centradas exclusivamente en nosotras mismas.

A veces, someterme significa escuchar cuando quisiera imponer mi opinión; ceder cuando podría insistir en tener la razón; considerar las necesidades de alguien más cuando preferiría pensar solamente en las mías.

Significa aprender a amar sin hacer del yo el centro de todas nuestras relaciones.

¿Por qué nos cuesta tanto someternos?

Quizá porque hemos aprendido a interpretar cualquier renuncia como una pérdida, cualquier concesión como una derrota y cualquier acto de servicio como una señal de inferioridad.

Pero el evangelio nos presenta una perspectiva diferente: no todo lo que cedo es una pérdida, no toda vez que guardo silencio estoy siendo débil y no toda vez que considero a alguien más estoy renunciando a mi valor.

En lugar de preguntar ¿Por qué tengo que someterme? Podemos reflexionar acerca de ¿Qué está gobernando mi corazón: el deseo de honrar a Dios o la necesidad de imponer mi voluntad?

Una mujer completa es una mujer que comprende el sometimiento bíblico. No es una mujer sin voz, sin criterio ni voluntad propia. Es una mujer que ha decidido que su voluntad no será su máxima autoridad, porque reconoce que Dios sí lo es.

El sometimiento bíblico no es una virtud femenina que los hombres tienen derecho a reclamar, sino una expresión de una vida gobernada por Cristo. Esto va, por supuesto, contra el discurso cultural de la autosuficiencia y también en contra de una interpretación machista de las Escrituras.

Dios nos enseña a amar a las personas, pero nunca nos pidió entregarles el gobierno de nuestra vida.

El matrimonio cristiano no consiste en descubrir quién manda, sino en aprender cómo dos personas pueden someter su ego al modelo de Cristo.

2. Comprender el plan de Dios para el matrimonio es una virtud de una mujer completa.

22 Las casadas estén sujetas a sus propios maridos, como al Señor; 23 porque el marido es cabeza de la mujer, así como Cristo es cabeza de la iglesia, la cual es su cuerpo, y él es su Salvador. 24 Así que, como la iglesia está sujeta a Cristo, así también las casadas lo estén a sus maridos en todo. 25 Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia, y se entregó a sí mismo por ella, 26 para santificarla, habiéndola purificado en el lavamiento del agua por la palabra, 27 a fin de presentársela a sí mismo, una iglesia gloriosa, que no tuviese mancha ni arruga ni cosa semejante, sino que fuese santa y sin mancha. 28 Así también los maridos deben amar a sus mujeres como a sus mismos cuerpos. El que ama a su mujer, a sí mismo se ama. 29 Porque nadie aborreció jamás a su propia carne, sino que la sustenta y la cuida, como también Cristo a la iglesia, 30 porque somos miembros de su cuerpo, de su carne y de sus huesos. 31 Por esto dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne. 32 Grande

es este misterio; mas yo digo esto respecto de Cristo y de la iglesia. [33] Por lo demás, cada uno de vosotros ame también a su mujer como a sí mismo; y la mujer respete a su marido.

Efesios 5:22-33

No podemos estudiar este pasaje seriamente sin considerar el contexto social del hogar grecorromano del Siglo I. Debemos prestar especial atención a las realidades sociales de las mujeres y las familias antiguas al interpretar Efesios.
Si nos damos cuenta, la enseñanza de Pablo es totalmente revolucionaria. Pues en su tiempo se hablaría mucho de someter a la mujer. Y la mujer ni pensaría por un momento en sus propios derechos, eso no existía. Pero Dios, a través de Pablo establece un matrimonio en donde el hombre debe valorar a la mujer, amar, cuidar, dar su vida por ella, dejar padre y madre por ella. Eso no se escuchaba por ahí.

El centro de la sección matrimonial no es simplemente "la esposa debe someterse". El pasaje dedica una extensión extraordinaria al mandato dirigido al esposo.
El modelo del marido no es autoridad. Es Cristo que se entrega. Eso cambia radicalmente el marco.
Y la mujer respete a su marido, dice Pablo. Dios comprende las necesidades tanto del hombre como de la mujer, pues Él nos creó. Debido a las características de cada uno, Dios sabe que las mujeres necesitamos sentirnos amadas, y que los hombres se sienten amados cuando son respetados.
El engaño que destruye al matrimonio es la lucha de poderes, el egoísmo, la falta de disposición para darnos uno al otro lo que necesitamos. Eso es lo que vemos a la orden del día en nuestra sociedad actual.
Se ha perdido el respeto al varón y el amor verdadero a la mujer. Todo lo contrario del plan de Dios.
Pero una mujer completa discierne la verdad de Dios y la adopta para su vida como el único camino hacia la felicidad.
Aprende a amar sin perderse a sí misma, porque es una mujer completa en Dios. Es capaz de amar porque recibe del Espíritu Santo la guía, porque conociendo el amor de Dios ha aprendido lo que es el verdadero amor y el plan de Dios para el matrimonio.

Nota para las mujeres que no tienen un esposo:
Saber vivir sola es una virtud de una mujer completa.
No tiene dependencia emocional de nadie, porque experimenta plenitud en Dios.
Nuestra seguridad más profunda no depende de que alguien nos elija, nos llame, nos acompañe o nos apruebe.
Una mujer que sabe a quién pertenece puede aprender a estar sola sin sentirse abandonada.
(No solamente para mujeres solteras. También para mujeres casadas que sienten una profunda soledad emocional.)
Estar sola no significa estar vacía; y estar acompañada no garantiza dejar de sentirse sola.

Hay una diferencia entre independencia saludable y soledad, aislamiento, dependencia emocional.
Una mujer completa sabe que no está sola pues Dios la acompaña.

3. Dar un trato de honra a los seres amados es una virtud de una mujer completa.

Hijos, obedeced en el Señor a vuestros padres, porque esto es justo. [2] Honra a tu padre y a tu madre, que es el primer mandamiento con promesa; [3] para que te vaya bien, y seas de larga vida sobre la tierra. [4] Y vosotros, padres, no provoquéis a ira a vuestros hijos, sino criadlos en disciplina y amonestación del Señor.

Efesios 6:1-4

Este es un poderoso consejo práctico para una mujer completa. Es nuestro privilegio y honor ser bendición para nuestros padres. Así es el diseño de Dios: por naturaleza cuando somos pequeños dependemos de ellos, y cuando hemos crecido nos corresponde regresar algo de lo mucho que nos han dado. Sé que hay casos en los que los padres tal vez no han sido los mejores padres, pero este consejo sabio de nuestro Dios no dice que hagamos excepciones en caso de que nuestros padres no hayan sido buenos padres.
Un corazón que sabe amar a sus padres es un corazón sano, feliz, que vivirá más años y en mayor plenitud que un corazón desagradecido o resentido.
Honrar es obedecer, respetar, hablar bien de alguien, pero es mucho más. Honrar significa reconocer el valor que Dios ha otorgado a una persona y tratarla de una manera congruente con ese valor.
Pablo comienza hablando de los hijos y sus padres, pero también dirige una instrucción a los padres, no provocar a ira a sus hijos, sino criarlos en disciplina y amonestación del Señor. Esto es importante porque la honra no debe entenderse como una exigencia unilateral. Los hijos tienen responsabilidades hacia sus padres, pero los padres también tienen responsabilidades hacia sus hijos.
El trato cristiano no autoriza a los padres a humillar, intimidar o abusar de su autoridad. La autoridad familiar debe ejercerse con amor, responsabilidad y cuidado.
¿Cómo se manifiesta la honra en nuestras relaciones familiares?

- No humillo a mis seres queridos, ni siquiera cuando estoy molesta.
- No utilizo sus errores para recordarles constantemente sus fracasos.
- No doy por sentado que siempre estarán ahí para mí.
- Expreso gratitud y reconocimiento.
- Escucho con atención, aunque no siempre esté de acuerdo.
- No utilizo la confianza familiar como permiso para tratar mal.
- No confundo la confianza con la falta de respeto.

Hay personas que tratan mejor a los de afuera que a los que más aman. Son amables con las vecinas, con las hermanas de la iglesia, pacientes con las amistades y cuidadosas con los desconocidos, pero en casa se permiten contestar mal, levantar la voz, ser indiferentes o descargar sus frustraciones en quien les ama.

Una mujer completa no reserva sus mejores modales para los extraños; más bien, ofrece su mejor trato a quienes comparten su vida.

4. Dar un trato digno a todos es una virtud de una mujer completa.

5 Siervos, obedeced a vuestros amos terrenales con temor y temblor, con sencillez de vuestro corazón, como a Cristo; 6 no sirviendo al ojo, como los que quieren agradar a los hombres, sino como siervos de Cristo, de corazón haciendo la voluntad de Dios; 7 sirviendo de buena voluntad, como al Señor y no a los hombres, 8 sabiendo que el bien que cada uno hiciere, ese recibirá del Señor, sea siervo o sea libre. 9 Y vosotros, amos, haced con ellos lo mismo, dejando las amenazas, sabiendo que el Señor de ellos y vuestro está en los cielos, y que para él no hay acepción de personas.

Efesios 6:5-9

Una mujer completa no es "Lady Cristiana". La mujer que se cree superior a otros, que anda mandando al infierno a todos.

Tampoco es capaz de maltratar a nadie. Ni a sus jefes, ni a sus subordinados.

- Tiene cuidado de no establecer relaciones tóxicas.
- Resuelve los conflictos sabiamente.
- Tiene una comunicación sana.
- Aprende a lidiar o a distanciarse de las personas difíciles.

En este pasaje Pablo se dirige a siervos y amos, dentro de la estructura social de su época. Sin embargo, encontramos un principio que trasciende aquella situación: nuestra manera de tratar a las personas debe estar gobernada por nuestra relación con Cristo.

Pablo recuerda a quienes sirven que deben hacerlo de corazón, como para el Señor, y a quienes tienen autoridad les exige dejar las amenazas, recordando que ellos también tienen un Señor en los cielos y que Dios no hace acepción de personas.

¡Qué enseñanza tan importante!

La manera en que tratamos a alguien no debe depender de cuánto dinero tiene, qué puesto ocupa, qué puede hacer por nosotros o qué tan importante nos parece.

Una mujer completa no cambia su trato dependiendo de la posición de la persona que tiene enfrente.

- **Trata con respeto a quien le sirve y a quien le dirige.**
- **No humilla a quienes están bajo su autoridad.**
- **No utiliza su posición para intimidar o manipular.**
- **No es amable solamente cuando necesita algo.**
- **No trata con desprecio a quienes considera inferiores.**
- **No utiliza la Biblia para juzgar, condenar o sentirse superior.**
- **Sabe establecer límites sin perder la dignidad ni hacer perder la dignidad a otros.**

La verdadera madurez espiritual no se demuestra solamente por cómo tratamos a las personas que admiramos, sino también por cómo tratamos a aquellas de quienes no necesitamos nada.

Una mujer completa no es una "Lady Cristiana": alguien que utiliza su conocimiento bíblico para sentirse superior, señalar constantemente los errores ajenos o comportarse como si tuviera autoridad para condenar a todos.
Tampoco es una mujer que permite que otros la maltraten. Sabe establecer límites, resolver conflictos, comunicarse con claridad y, cuando es necesario, tomar distancia de personas difíciles.
Ser amable no significa ser ingenua. Ser respetuosa no significa permitir abusos. Y ser cristiana no significa tener que mantener todas las relaciones a cualquier precio.

- LO QUE NECESITO EXAMINAR EN MÍ

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

Relaciones que construyen	Relaciones que desgastan
Escuchan antes de juzgar.	Interrumpen y descalifican.
Corrigen con respeto.	Humillan y avergüenzan.
Hablan con verdad y amor.	Utilizan palabras hirientes.
Reconocen los errores y piden perdón.	Justifican sus malos tratos.
Celebran los logros de otros.	Compiten y sienten envidia.
Establecen límites saludables.	Manipulan y controlan.
Resuelven los conflictos con madurez.	Guardan rencor y buscan venganza.
Tratan a todos con dignidad.	Cambian su trato según la posición de la persona.
Edifican con sus palabras.	Destruyen con sus críticas.
No piensa que siempre tenga la razón	Quiere ganar las discusiones a toda costa.
Manifiesta empatía.	No comprende al otro.
Trata con honor a sus amados.	Humilla con sus palabras y acciones.
Muestra amor aun en días difíciles.	Es voluble en sus muestras de amor.

Una pregunta de reflexión

¿Qué tan evidente es Cristo en mi manera de relacionarme: cuando debo ceder, cuando necesito respetar, cuando alguien me contradice, ¿cuándo tengo autoridad sobre otros o cuando trato con personas de quienes no necesito nada?

- 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 de 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?

Soy una mujer completa en Cristo.
Me relaciono con humildad, amo conforme al modelo de Jesús, honro a quienes Dios ha puesto en mi vida y trato a cada persona con la dignidad que merece.
No necesito imponerme para demostrar mi valor, ni menospreciar a nadie para sentirme importante. Mi identidad está en Cristo y mi manera de relacionarme refleja quién soy en Él.

Pastora Yani de Gutiérrez
Martes 24 de noviembre de 2026