Mujer Completa… En Cristo
¿Qué camino elegir?

Efesios 4:17-32

1. Una mujer completa elige no ser del montón.

El camino que hay que dejar de andar:

17 Esto, pues, digo y requiero en el Señor: que ya no andéis como los otros gentiles, que andan en la vanidad de su mente,18 teniendo el entendimiento entenebrecido, ajenos de la vida de Dios por la ignorancia que en ellos hay, por la dureza de su corazón; 19 los cuales, después que perdieron toda sensibilidad, se entregaron a la lascivia para cometer con avidez toda clase de impureza.

Esta sección introduce un nuevo énfasis en la epístola sobre el comportamiento de los cristianos, en forma de un contraste entre ellos y los gentiles incrédulos.
Un andar digno (4:1) de una mujer completa resultará en una forma de vida diferente a la que antes tenía (4:17), y a la de los no creyentes: "que ya no andéis como los otros gentiles."
Recordemos la forma de vida la sociedad grecorromana del primer siglo, en medio de la cual vivían los cristianos:

- **El culto a la diosa Artemisa (Diana) y más idolatrías:** Las celebraciones religiosas, rituales y festividades en su honor estaban fuertemente ligadas a la fertilidad, la astrología y prácticas paganas que chocaban con la exclusividad del monoteísmo cristiano. Los dioses y los cultos paganos formaban parte de la vida pública, familiar y social.
- **Magia, ocultismo y superstición:** Éfeso era célebre en todo el Mediterráneo por la consulta de rollos de magia, sortilegios, amuletos y prácticas de exorcismo. Gran parte de la población vivía bajo el temor constante de demonios y fuerzas espirituales que intentaban aplacar mediante rituales.
- **La adoración al emperador:** Se exigía lealtad y devoción religiosa hacia la figura del Emperador Romano, a quien se le atribuían títulos divinos, le rendían culto y quemaban incienso al emperador. Reconocer a Jesús como Señor, podía entrar en conflicto con las exigencias de lealtad religiosa al César.
- **Inmoralidad sexual.** La prostitución, el concubinato, la normalización de las relaciones de poder en la esclavitud doméstica y la permisividad con los excesos en banquetes y teatros públicos formaban parte del entretenimiento y la vida cotidiana.
  Se consideraba aceptable y natural que un ciudadano varón adulto y libre tuviera deseos y relaciones sexuales tanto con mujeres como con otros hombres.
- **Desigualdad estructural y esclavitud:** La sociedad grecorromana operaba bajo una rígida estratificación donde la vida de los esclavos, las mujeres marginadas o los niños abandonados no tenían valor legal ni moral propio.
- **Aborto e infanticidio:** El aborto se practicaba de forma generalizada, junto con el infanticidio**,** el abandono de recién nacidos en vertederos públicos.

- **El poder y el estatus**: Honor, prestigio, riqueza y posición social eran valores fundamentales.

Pablo no nos menciona estos detalles, pero sí nos da las razones por las que viven así:

- **andan en la vanidad de su mente,**
- **tienen el entendimiento entenebrecido,**
- **viven ajenos de la vida de Dios,**
- **por la ignorancia que en ellos hay,**
- **por la dureza de su corazón,**
- **perdieron toda sensibilidad.**

Esta lista aplica perfectamente a cualquier sociedad de cualquier tiempo. Es como vive "el montón". Lo normal. Lo aceptable en el mundo ajeno a Dios.
Las manifestaciones en la actualidad son el desafío que nos toca enfrentar a nosotras, no haremos la lista, pero nosotras somos llamadas a darnos cuenta y elegir sabiamente nuestra forma de vida.

Que nunca caigamos en la trampa de normalizar y aceptar las prácticas de la sociedad que vive ajena de la vida de Dios. Que no nos dejemos convencer por el enemigo, con ideas como "no se puede vivir diferente", "no quiero que me rechacen o se burlen de mí", "no es tan malo", "nadie se va a dar cuenta", "no pasa nada", "no hay que ser tan religiosos", "no me importa lo que diga Dios, a mí me gusta ¿y qué?", etc.
La verdad es que como dicen las abuelitas, "solo hay de dos sopas": o estás en un camino o en el otro. Es absurdo decir que somos cristianos y le damos "me gusta", y chuleamos la vida de quienes viven un estilo de vida totalmente ajeno de la vida de Dios. ¡Qué les pasa! Es que tienen miedo de quedar mal con la gente. Lo que debería de darnos miedo es quedar mal con Dios.

Notemos esto, que, para aquellos cristianos, vivir a contracorriente les podía costar la vida, sin embargo, en ningún momento leemos en las cartas de Pablo algo así como:
"Por su seguridad disimulen su fe, vivan como los otros gentiles, para que no tengan problemas."
Claro que nunca sugiere esto, al contrario, el consejo siempre es, "sostengan los estándares de su comportamiento altos, muy altos", aunque eso los colocara en tensión con una cultura cuyos valores, prácticas y prioridades chocaban con el Evangelio.
Seguro que no seremos prefectas en esta tierra, pero se trata de, por lo menos, tener en nuestra escala de valores e ideales, los mismos que Dios tiene.
Que nuestro blanco a seguir sea ser cada vez más parecidas a Jesús, más guiadas por los preciosos y sabios consejos bíblicos, que nunca nos rindamos en nuestro empeño de ser mujeres completas, andando el camino que Jesús anduvo.
Y si volvemos al tema de la Iglesia del que está hablando Pablo, es vital que cada uno de los que componemos la iglesia tengamos un compromiso de esa clase con Dios, y elijamos no ser del montón.
La unidad y el éxito de la Iglesia depende esencialmente de la calidad de la vida de los miembros.

2. Una mujer completa elige estrenar vida.

El camino que hay que andar:

[20] Mas vosotros no habéis aprendido así a Cristo, [21] si en verdad le habéis oído, y habéis sido por él enseñados, conforme a la verdad que está en Jesús.[22] En cuanto a la pasada manera de vivir, despojaos del viejo hombre, que está viciado conforme a los deseos engañosos, [23] y renovaos en el espíritu de vuestra mente, [24] y vestíos del nuevo hombre, creado según Dios en la justicia y santidad de la verdad.

Los cristianos no solo estaban llamados a dejar su anterior clase de vida sino a vivir diferente.

Pablo lo ilustra como quitarse un traje viejo y ponerse uno nuevo. Les pide que se despojen del viejo hombre y se vistan del nuevo hombre.

La verdad, sería casi imposible deshacernos del viejo ropaje, pero la buena noticia es que sí se puede, porque Dios creó un nuevo traje para que vivamos la nueva vida.

No necesitamos acudir a ninguna boutique, ni necesitamos contratar a ningún sastre espiritual. Ya Dios lo ha confeccionado para nosotras, o sea, el paquete de la salvación viene hasta con traje y todo. Dios nos da ropas nuevas para que vayamos por la vida vestidas como verdaderas hijas suyas, para que andemos por la vida como mujeres completas.

Es un nuevo vestido creado según Dios, y **consiste en la justicia y santidad de la verdad.**

Y nos lo ponemos conforme aprendemos de Cristo y renovamos nuestra mente.

Lo que fuiste no tiene derecho a determinar para siempre quién vas a ser, en Cristo eres una nueva creatura.

No puedes cambiar lo que fuiste, pero Dios si puede cambiar lo que hará contigo.

¿Qué "ropa vieja" seguimos usando?

Podemos dejar atrás patrones que ya no corresponden a quienes somos.

Podemos adquirir nuevos patrones que nos harán lucir hermosas, no tenemos por qué seguir usando la moda del mundo. No vuelvas a ponerte la ropa vieja.

3. Una mujer completa elige la opción correcta.

El camino que hay que elegir.

Aquellas situaciones para las que la gente del montón no tiene más que una opción, lo que les es normal, de lo que en realidad son esclavos, son sus hábitos, son lo que todo mundo hace, pero que para nosotras, que ahora vivimos en libertad en Cristo, hay alternativas, podemos elegir una manera diferente.

Se trata de aprender a elegir la mejor opción ante las cosas sencillas y las trascendentales de la vida. Es interesante que toda esta batería de opciones tiene que ver con las relaciones interpersonales.

[25] Por lo cual, desechando la mentira, hablad verdad cada uno con su prójimo; porque somos miembros los unos de los otros.

La mentira reina en el mundo, el montón miente, es lo normal, y cuánto daño hace la mentira.

Daños para quien recibe la mentira:

- **Ruptura de confianza:** que es difícil de reparar una vez que se quiebra; una sola mentira puede contaminar una relación entera.
- **Confusión emocional:** Genera incredulidad, decepción, ira, sentimientos de traición y sospecha constante hacia el entorno.
- **Inseguridad:** La persona engañada duda de futuras declaraciones, incluso cuando son verdaderas.

Daños para quien miente:

- **Estrés crónico y ansiedad:** Mantener una mentira exige un esfuerzo mental constante que eleva los niveles de cortisol y puede provocar insomnio o irritabilidad.
- **Pérdida de credibilidad y reputación:** Cuando la mentira se descubre, la persona es vista como carente de integridad, lo que genera desaprobación social.
- **Erosión de la autoestima:** La falta de autenticidad y el remordimiento interno provocan culpa, vergüenza y un distanciamiento de los propios valores.
- **Efecto bola de nieve y soledad:** Una mentira casi siempre requiere sostener más mentiras, lo que a largo plazo aísla al individuo y destruye sus vínculos más cercanos.

Pero tenemos la opción, la libertad y el poder de hablar con la verdad.

[26] Airaos, pero no pequéis;
no se ponga el sol sobre vuestro enojo, [27] ni deis lugar al diablo.

Qué curioso que nos da permiso de enojarnos, incluso airarnos, hasta ahí, parece igual que como vive el mundo ajeno de Dios, pero ¡no! Nosotros tenemos la opción de no dejarnos llevar por nuestro enojo, mantenerlo dentro del límite sin llegar a permitir que nos controle. Y es que es real que hay cosas que nos molestan, nos indignan, nos enojan, pero podemos usar esa energía positivamente en lugar de dar lugar al diablo y llegar a pecar por causa de nuestro enojo. El consejo de que el enojo termine con el día es genial.
"Airaos, pero no pequéis..." abre una distinción muy importante, la emoción no necesariamente se debe convertir en conducta: **Emoción ≠ conducta.**
Puedo sentir enojo sin convertirme en una persona destructiva.
Puedo sentir miedo sin tomar decisiones gobernadas por el miedo.
Puedo sentir tristeza sin concluir que Dios me abandonó.
Las emociones son excelentes mensajeras, pero muy malas conductoras.
Hay una gran diferencia entre sentir una emoción y obedecer una emoción.
Podemos aprender a sentir sin ser gobernadas por lo que sentimos.

[28] El que hurtaba, no hurte más, sino trabaje,
haciendo con sus manos lo que es bueno,
para que tenga qué compartir con el que padece necesidad.

El consejo de Pablo es sencillo, si robabas ya no robes, pero me gusta que, además agrega fuerza a la alternativa diciendo cómo se quita la maña de robar: Pues ¡trabajen! Usen sus manos que tan hábilmente usaban para robar, así de hábilmente úsenlas para chambear.
Y va más allá, en lugar de robar, compartan. Ándele, me encanta.

[29] Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca,
sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes.

Una vez más, nos muestra las dos opciones: una, usar nuestra lengua para maldecir y la otra, usar nuestra lengua para bendecir.
Nosotras podemos elegir, mientras que algunos no tienen manera de controlar su boca. Contamos con el Espíritu Santo, y con la sabiduría de lo Alto para que de ahí tomemos para sazonar nuestra palabras y que nuestra boca sea una fuente de bendición.
Podemos enfocarlo especialmente en la comunicación femenina:
En el matrimonio, con los hijos, con nuestras amistades, en la iglesia, en nuestras redes sociales, en conversaciones en general.
Gran pregunta:
¿Las personas que viven conmigo están siendo edificadas o desgastadas por mis palabras?
Lo que sale de mi boca son ¿palabras que destruyen o palabras que edifican?

[30] Y no contristéis al Espíritu Santo de Dios,
con el cual fuisteis sellados para el día de la redención.

Este verso es demasiado importante en esta parte del discurso de Pablo. Es la columna vertebral. Es la llave secreta para que podamos lograr ese cambio de vida, y seguir los consejos tan prácticos de Pablo.
Y es que sin la obra del Espíritu Santo, simplemente no podemos. Pero ¡gloria a Dios porque contamos con el Espíritu Santo!
¿Cómo opera en nosotros?
Nos guía, nos redarguye, nos convence, nos alerta, nos da la sabiduría, nos anima. Es el fuego en nuestro interior que nos da el poder y la libertad para poder elegir una manera superior de vivir.
Por eso Pablo dice: “No lo contristen”, cuando está guiándoles a elegir la opción correcta no dejen de escucharlo, no atenúen su influencia en ustedes. No lo entristezcan tomando la opción equivocada.
Contristar al Espíritu es vivir en contradicción con la voluntad revelada de Dios. En este discurso ha revelado algunas opciones.
No lo entristezcan con la mentira y el engaño. Con la ira descontrolada, el enojo persistente y alimentando la amargura. Con el robo o la deshonestidad. Con un lenguaje corrupto, malicioso, con insultos o chismes que no edifican a los demás. Con la falta de perdón, la malicia y la falta de compasión. Con la inmoralidad sexual y adoptar un estilo de vida guiado por los deseos egoístas de la carne en lugar de la guía de Dios.

[31] Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia.
[32] Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.

Y ya en estos dos últimos versos, Pablo se vuelve extremadamente práctico, ya nos habló de la mentira, del enojo, del robo, del uso de nuestras palabras, y al final, como un colofón y a modo de repaso, se va de corrido diciendo que quitemos la amargura, el enojo, la ira, la gritería, la maledicencia, y toda malicia. Notemos que todo tiene que ver con la manera en cómo usamos nuestra voz, o cómo no la usamos, es decir, cuando preferimos permitir que de nuestra boca salga una fuente de amargura. No todo lo que es verdad tiene que decirse a como dé lugar. A veces callar es lo mejor.
Cuando se habla desde las heridas, y el resentimiento, lo que sale de la boca es amargura, manipulación, explosión, victimización, agresión, culpa. El final de esa conversación es un naufragio seguro.
Pero si somo benignas, nos hacemos un favor y le cortamos la cabeza a la amargura, nuestro tono cambia y llegamos a puerto seguro.
Y nos da la alternativa también como un resumen de todo lo anterior.
"En lugar de ello, sean benignos, misericordiosos, perdonen".
Como había dicho nuestro Señor, "así que de la manera que queráis que los hombres hagan con vosotros, así haced vosotros con ellos". Simplemente, la regla de oro.

- **LO QUE NECESITO EXAMINAR EN MÍ**

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

MI ANTIGUA YO	LA NUEVA YO
Se acomoda a lo que todo el mundo hace.	Decide agradar a Dios, aunque tenga que ir contra la corriente.
Justifica sus errores y se resiste a cambiar.	Reconoce sus faltas y permite que Dios renueve su manera de pensar.
Miente para proteger su imagen o evitar consecuencias.	Habla con verdad, aun cuando hacerlo le resulte incómodo.
Deja que el enojo gobierne sus reacciones.	Reconoce su enojo, pero elige responder sin pecar.
Busca obtener beneficios sin considerar a los demás.	Trabaja honradamente y comparte con quien tiene necesidad.
Usa sus palabras para criticar, herir, humillar o alimentar chismes.	Usa sus palabras para edificar, corregir con amor y dar gracia a quienes la escuchan.
Guarda resentimiento y alimenta la amargura.	Procura actuar con bondad, misericordia y disposición para perdonar.
Justifica sus actitudes diciendo: «Así soy yo».	Reconoce que, en Cristo, puede seguir creciendo y cambiando.
Ignora la dirección del Espíritu Santo cuando contradice sus deseos.	Atiende la verdad de Dios y procura vivir de acuerdo con ella.
Se deja moldear por los valores de una sociedad alejada de Dios.	Busca que sus valores, decisiones y conducta reflejen el carácter de Cristo.

¿Qué actitud, reacción o hábito necesito dejar atrás para vivir de una manera más coherente con mi identidad en 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?

Soy una mujer completa porque el Espíritu Santo mora en mí
y me ayuda a despojarme de lo que no agrada a Dios,
renovar mi mente con su verdad
y vestirme de la nueva vida que Él me ha dado.

Soy una mujer completa en Cristo: elijo no ser del montón,
elijo estrenar vida,
y elijo andar cada día por el camino que honra a mi Señor.

Pastora Yani de Gutiérrez
Martes 3 de noviembre de 2026