

# El objetivo de la autorreflexión

## *Por el equipo del Hombre en el Espejo*

"Cada mañana en África, cuando sale el sol, una gacela se despierta. Sabe que debe correr más rápido que el león más veloz o la matarán. Cada mañana, un león se despierta. Sabe que debe correr más que la gacela más lenta o morirá de hambre. No importa si eres un león o una gacela. Cuando salga el sol, más vale que estés corriendo". - Proverbio africano

## **Por qué es tan Difícil la Autorreflexión**

¿Usted está huyendo? Si usted es como la mayoría de los hombres, la respuesta es: "Sí". Tenemos una cultura que requiere más energía de la que tenemos para dar.

Nos sentimos constantemente presionados por todos lados, y el problema es que los hombres bajo presión cometen errores. Lo vemos en los deportes, y sin duda lo hemos visto en nuestra propia vida. Podemos pasar por alto algo importante o desviarnos del camino.

Y cuando corremos, cada vez es más difícil parar y hacer balance de nuestras vidas. Incluso cuando dejamos de correr -cuando por fin nos hemos tomado un respiro y nos desplomamos en el sofá por la noche para relajarnos, o en la cama para dormir-, nuestra mente sigue corriendo.

Nos encontramos a un clic de distancia de una docena de noticias de última hora, argumentos culturales, anuncios de marketing y distracciones. Rara vez, o nunca, escapamos de estos mensajes el tiempo suficiente para hacer un autoexamen y una reflexión serios.

Sin embargo, nuestro ajeteo no es el único obstáculo para el autoexamen; también nos engañamos a menudo. Para ver un reflejo más claro de nosotros mismos, debemos experimentar la verdad de Dios.

Como dijo Martín Lutero: "Nada amamos más ardientemente que nuestros propios sentimientos, juicio, propósito y voluntad, especialmente cuando parecen ser buenos".

O como dijo Demóstenes, "Nada es más fácil que el autoengaño. Porque lo que cada uno desea, eso también cree que es verdad".

Vemos el mismo sentimiento en [Jeremías 17:9](#): *"Engañoso es el corazón más que todas las cosas, y perverso; ¿quién lo conocerá?"*

Así pues, nunca podremos tener por nosotros mismos una imagen completamente exacta de nosotros mismos.

## **El Objetivo de la Autorreflexión**

Lo que sí podemos hacer -y debemos hacer- es [invitar al Espíritu Santo](#) a que nos convenza y nos dé claridad durante los momentos regulares de autorreflexión.

En el capítulo 7 del libro de Mateo, Jesús habla de la importancia de la reflexión. Dice: "Hipócrita, saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás claro para sacar la paja del ojo de tu hermano".

El objetivo de reservar este tiempo es vernos a nosotros mismos como Dios nos ve y pedirle Su sabiduría y dirección en nuestras vidas.

El autoengaño que nos atormenta a cada uno de nosotros queda al descubierto en esos momentos de silencio y oración, ya que la palabra de Dios "juzga los pensamientos y las actitudes del corazón" ([Hebreos 4:12](#)).

***LA GRAN IDEA: El objetivo de la autorreflexión es vernos como Dios nos ve.***

¿Cuándo fue la última vez que se tomó un tiempo para silenciar el ruido que le rodea y el que hay en su interior? ¿Cuándo fue la última vez que hizo una auditoría de su vida? Si no es así, ¿qué le impide practicar la autorreflexión?

## **Una Oportunidad para la Reflexión Personal**

Ésta es su invitación. Elija un día, una hora y un lugar que pueda reservar esta semana para la autorreflexión. Anótelo, ponga una nota en su calendario, ponga una alarma en su teléfono, o haga lo que sea necesario para asegurarlo.

Durante este tiempo, puede que sienta que Dios le impulsa a ir más despacio, a tomarse un tiempo o a hacer un gran cambio en la forma en

que está viviendo su vida. Decida ahora que lo invitará a Él a "escudriñarlo" y a guiarlo, mientras usted medita en estas escrituras:

- ***Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; Pruébame y conoce mis pensamientos; <sup>24</sup> Y ve si hay en mí camino de perversidad, Y guíame en el camino eterno.*** Salmo 139:23-24

- ***Sean gratos los dichos de mi boca y la meditación de mi corazón delante de ti, Oh Jehová, roca mía, y redentor mío.*** Salmo 19:14

- ***Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis pensamientos. <sup>24</sup> Ve si hay en mí camino de perversidad y guíame por el camino eterno.*** Salmo 139:23-24

- ***Porque el que se cree ser algo, no siendo nada, a sí mismo se engaña. <sup>4</sup> Así que, cada uno someta a prueba su propia obra, y entonces tendrá motivo de gloriarse solo respecto de sí mismo, y no en otro; <sup>5</sup> porque cada uno llevará su propia carga.*** Gálatas 6:3-5

Hemos proporcionado algunas preguntas para guiarle mientras comienza:

1. ¿Qué área de su vida es su mayor fuente de frustración, temor o angustia (dolor, relación con su cónyuge, lidiar con la soltería, recuperarse de un divorcio, insatisfacción con el trabajo, etc.)? Haga una breve oración a Dios expresando cómo se siente respecto a lo que está sucediendo en su vida.
2. ¿Qué área de su vida necesita más atención?
3. Piense en esta área. Si los próximos diez años fueran como su última semana, ¿cómo sería esta área de su vida?
4. ¿Cuál es una medida práctica que podría tomar para hacer los cambios necesarios en esta área? Pídale a Dios que le ayude a ponerlo en práctica.
5. Si usted está enfrentando mucha presión en este momento, ¿de dónde proviene?
6. Pida a Dios que le revele cualquier ídolo que pueda estar obstaculizando su relación con Él, como el control, el éxito laboral, la independencia, etc.

7. ¿Cómo han sido sus relaciones clave recientemente? ¿Hay algún conflicto que necesite resolver? ¿Cuáles son algunos pasos prácticos que puede dar para reparar o mejorar cualquier relación que lo necesite?
8. ¿Cómo puede experimentar más la verdad de Dios en su día a día?
9. ¿Cuándo podrá dedicar un tiempo regular a la autorreflexión en la oración?

### **¿Qué Hará Con Su Tablero?**

En los obituarios y en las lápidas, vemos algo así después del nombre de una persona: "1946-2020". Todos tendremos nuestras propias fechas después de nuestro nombre eventualmente, y hay mucha verdad que podemos extraer de ellas mientras consideramos las diferentes situaciones y circunstancias que Dios trae a cada una de nuestras vidas.

Lo primero que hay que tener en cuenta es el año de nacimiento. Usted nació; hay un Creador, y usted fue creado.

En segundo lugar, las fechas muestran que usted vive en un determinado momento de la historia. No vivió hace cien años, y no vivirá dentro de cien años. Su Creador ha elegido este momento único en la historia para que usted viva.

Tercero, hay una fecha de muerte que nos recuerda que la vida es corta. Un día va a morir, y queda una cantidad finita de tiempo antes de que eso ocurra. Esa fecha también nos incita a pensar en el después de la muerte - la eternidad- y a resolver el asunto en nuestros corazones con Dios.

Y entre esos dos números, hay una pequeña raya. Esa pulgada representa su vida. La pregunta es: ¿qué hará con su tablero? ¿Qué habrá representado?

Mientras vivimos, hay mucho sobre lo que reflexionar. Despacio, permítale a Dios que le ayude a aprovecharlo al máximo.

*\*Este artículo es una adaptación de " La Temporada de Reflexión" de El Manual de Juego: Un Plan de Juego para Cada Temporada, un evento para hombres y su correspondiente libro de trabajo para grupos pequeños de El Hombre en el Espejo.*

***Derechos de autor © 1986-2020 El Hombre en el Espejo***

***Traducido por: Elizabeth Guevara Cabrera***