

La verdadera grandeza de un discípulo

«La verdadera grandeza y nobleza del hombre se mide por el poder de los sentimientos que subyuga, y no por el poder de los que lo dominan». Elena G. de White

No estoy seguro de que te identifiques con las siguientes declaraciones, pero solo imagina estos sentimientos:

- «Pastor, estoy ocupado, realmente ocupado. A veces me pregunto, ¿cómo puedo ser un discípulo fiel en medio de tanto trabajo, poco tiempo, poca información y pocos recursos?».
- «Tengo miedo de participar en una actividad y equivocarme. Prefiero refugiarme en no tomar la iniciativa porque me aterra el fracaso. Siento que mis errores solo confirmarán mis debilidades».
- «Pastor, mis hermanos insisten en colocarme en roles de liderazgo, pero ¿por qué me siento incompetente? Siento que no merezco el reconocimiento que recibo».

En el crecimiento espiritual, un discípulo enfrenta estos asuntos. Existen habilidades que se pueden desarrollar para sobresalir: la comunicación efectiva, trabajo en equipo o agilidad emocional. Este artículo abordará la última, y su propósito es brindarte herramientas para superar obstáculos emocionales y mejorar la agilidad emocional.

A diferencia de la inteligencia emocional, la agilidad emocional tiene en cuenta la ética. Una forma práctica de desarrollarla es:

1. **Etiquetar las emociones.** Lo primero es identificar tu emoción. Observa el siguiente ejemplo: «Entonces Jesús les dijo: “Estoy abrumado de tristeza, hasta el punto de morir”» (Mat. 26:38, NRV 2000). Aunque es imposible comprender la intensidad de las emociones de Cristo antes de fallecer, podemos aprender sobre su agilidad emocional,

él colocó una «etiqueta» (tristeza). Otro ejemplo: «Y el Señor le dijo a Jonás: “¿piensas que es correcto para ti tener tanto enojo?”» (Jon. 4:4, traducción del autor). Es interesante, además, notar que en el idioma hebreo hay similitud lingüística entre el enojo de Jonás y el de Caín en Génesis. Se puede etiquetar como «un enojo asesino». Asimismo, es importante etiquetar correctamente las emociones. Jesús no dijo: «Me siento mal», fue específico, mencionó la «tristeza». Igualmente, el Señor orientó al profeta para descubrir su ira.

2. **Encontrar la fuente y la solución.** En el caso de Jesús, podemos inferir la fuente de su tristeza en Mateo 26:39; además, buscó dos soluciones: 1) subyugarse al Padre y 2) buscar empatía en sus discípulos. Por otro lado, el Señor por medio de preguntas procuró conducir a Jonás para que, por su propia cuenta, encontrara las razones de su enojo y evaluara si eran legítimas, como se ve en Jonás 4:9-11.

Elena G. de White declara: «La verdadera grandeza y nobleza del hombre se mide por el poder de los sentimientos que subyuga, y no por el poder de los que lo dominan» (*Mente, carácter y personalidad*, t. 2, p. 331).

Por tanto, recuerda que la verdadera grandeza de una persona se mide por el poder de las emociones que él domina y no por las que lo dominan a él.

*Félix Jiménez,
Unión Venezolana Occidental.*