

# Fruto del Espíritu: Autocontrol

«El fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio»  
Gálatas 5:22-23 (NVI).

## Rana, Sapo y las galletas

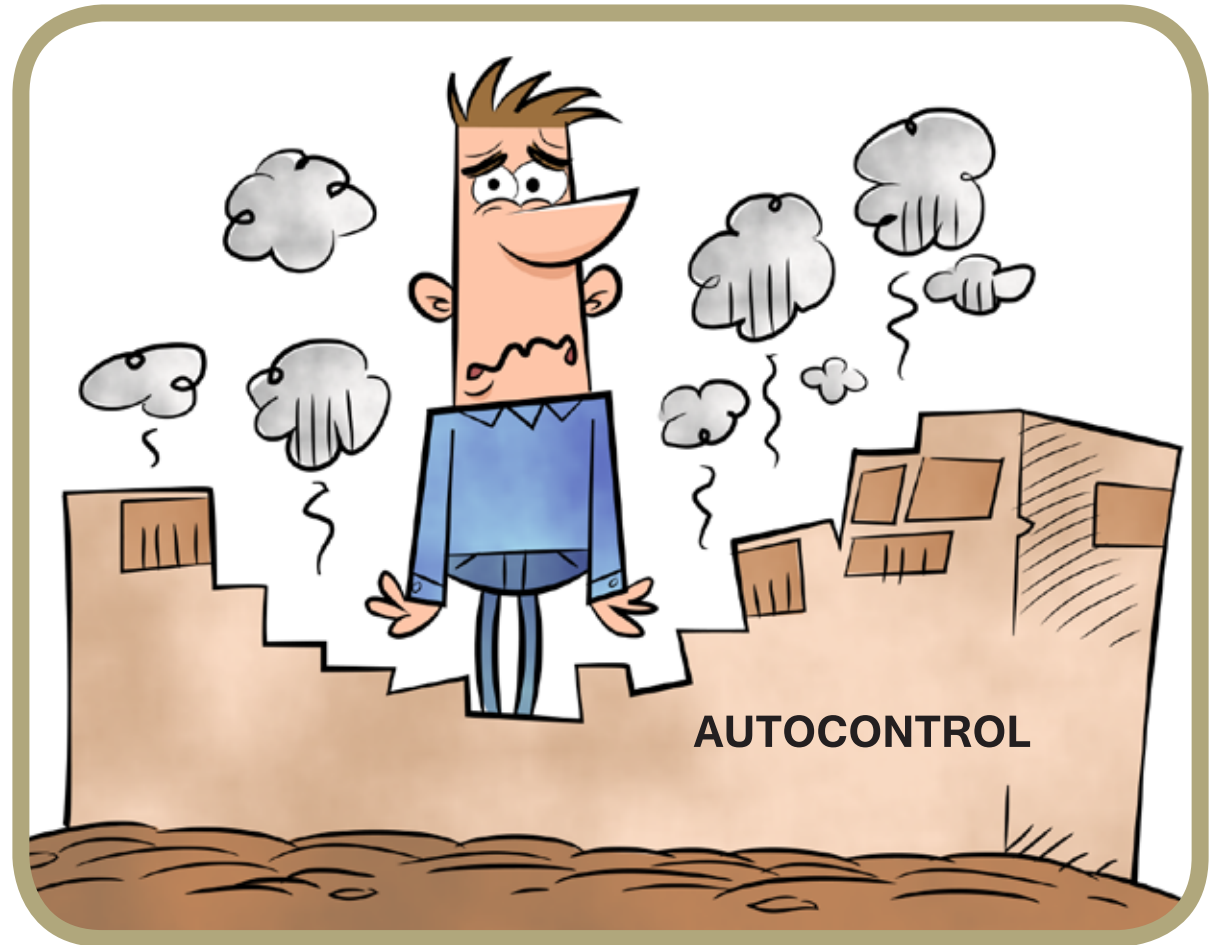
Érase una vez una rana y un sapo que decidieron hornear juntos unas galletas. Una vez que la primera tanda de galletas estuvo lista, las sacaron del horno y ambos probaron una para asegurarse de que habían salido bien. Luego de comerse una galleta cada uno, sintieron que debían probar otra galleta para estar muy seguros. Pero después de probar la segunda galleta, ¡querían probar otra más! Para poder frenarse de engullirse todas las galletas y caer enfermos, pusieron las galletas dentro de una caja, y luego colocaron esa caja dentro de otra caja más grande, luego pusieron esa caja un poco más grande dentro de otra más grande aún, para finalmente colocar la caja muy grande en un lugar muy alto de modo que no pudieran llegar a ella tan fácilmente.



**Un diccionario define la palabra autocontrol como «el control que uno mismo tiene sobre sus impulsos, emociones o actos».** En la historia de estos dos amigos y las galletas, vemos que el autocontrol o dominio propio es un rasgo que sirve de ayuda en situaciones diarias. Pero el autocontrol no está limitado solo al deseo por las cosas dulces. También tiene que ver con entrenar nuestra mente a hacer aquellas cosas que agradan a Dios y que son buenas para nosotros mismos y para los demás, y refrenarnos de hacer aquellas que nos puedan hacer daño o dañar a los demás.

**Si cada uno hiciera lo que le diera la gana, fuera lo que fuera, ¡el mundo estaría en un estado calamitoso!** El rey Salomón tuvo que decir esto refiriéndose a la importancia de tener dominio propio: «Como ciudad sin defensa y sin murallas es quien no sabe dominarse».<sup>1</sup> Durante miles de años, una ciudad se protegía tras sus murallas para mantener a sus ciudadanos a salvo de los invasores que solían merodear el lugar y para proteger a su pueblo y sus bienes. Las murallas eran el detalle arquitectónico más importante de una ciudad bien construida. Del mismo modo, el autocontrol guarda y protege nuestro corazón y espíritu de actuar mal o caer en tentaciones.

<sup>1</sup> Proverbios 25:28 NVI





**El dominio propio también te puede ayudar a lograr metas y realizar tus sueños.** El apóstol Pablo dijo: «¿No saben que en una carrera todos los corredores compiten, pero sólo uno obtiene el premio? Corran, pues, de tal modo que lo obtengan. Todos los deportistas se entrenan con mucha disciplina. Ellos lo hacen para obtener un premio que se echa a perder; nosotros, en cambio, por uno que dura para siempre. Así que yo no corro como quien no tiene meta; no lucho como quien da golpes al aire. Más bien, golpeo mi cuerpo y lo domino, no sea que, después de haber predicado a otros, yo mismo quede descalificado»<sup>2</sup>. Pablo trataba de explicar la importancia de la disciplina y el autocontrol en nuestra manera de pensar y actuar, y lo comparó con la disciplina que un atleta necesita para llegar alto en su deporte.

<sup>2</sup>. 1 Corintios 9:24-27 NVI



**Mas como obtemos essa maravilhosa qualidade?** En Gálatas 5:22-23 el dominio propio forma parte de la lista de los frutos del Espíritu. Esto significa que aquellos que creen en Jesús y que tratan de seguir Su Espíritu serán capaces de manifestar esta característica. Pablo dijo en una carta a los romanos: «Sin embargo, ustedes no viven según la naturaleza pecaminosa sino según el Espíritu, si es que el Espíritu de Dios vive en ustedes».<sup>3</sup>

Cuanto más leamos la Palabra de Dios y estemos abiertos a la voz de Su Espíritu, más fácil será reconocer en qué aspectos desea Dios que manifestemos autocontrol.

<sup>3</sup>. Romanos 8:9 NVI

## Hacer una lista:

**Bocadito de sabiduría:** Deja que el Espíritu de Jesús y tu conocimiento de Su Palabra guíen tu modo de actuar y te asistan para tener dominio propio.

**Memoriza:** En mi corazón atesoro Tus dichos para no pecar contra ti. (Salmo 119:11 NVI)

**Actúa:** Haz una lista de las cosas que necesitan que alguien las controle para que puedan funcionar adecuadamente. Por ejemplo, un auto, una batidora eléctrica, una aspiradora, etc. Piensa en lo bueno que es tener estas cosas y en lo útiles que son si se saben controlar. Cuando tienes tu espíritu, tu modo de actuar y tus pensamientos bajo control, puedes ser una bendición para los demás. Además es más divertido estar cerca de ti.



**Se encuadra en:** Fe y vida cristiana: Fundamentos de la Biblia y el cristianismo: Frutos del Espíritu-2i

*Autor: R. A. Watterson. Ilustraciones: Zeb. Diseño: Christia Copeland. Traducción: Adriana Vera y Antonia López.*

Publicado por Rincón de las maravillas. © La Familia Internacional, 2011