

¿Evaristo Extremista o Marcelo Moderado?

La vida se puede volver muy agitada y desequilibrada si no sabes distinguir cuando algo es suficiente o cuando es demasiado. ¿Cómo se halla el equilibrio entre lo suficiente y lo excesivo? Haz el siguiente test para averiguar si eres como Evaristo Extremista o como Marcelo Moderado. Averigua cuán equilibrada es tu vida.

Elige la respuesta que mejor te describa para ver en qué categoría te encuentras.



1. ¿Cuánto tiempo dedicas a los juegos de computador?

a. En cuanto despiertas ya estás pensando en los próximos niveles de la Carrera de cortacéspedes II que completarás hoy. Mientras desayunas planificas métodos para mejorar tu cortacésped digital. Durante las horas de estudio compites mentalmente con el jugador X576, cuyas habilidades en la conducción del cortacésped son muy inferiores a las tuyas. A la hora del almuerzo hablas con todo el que te preste atención sobre tus progresos como conductor de cortacéspedes. Después de clase, tus amigos te invitan a un juego de Civilizaciones, pero no les presta atención, pues estás formulando mentalmente estrategias de cortacésped. Te zampas la comida en un santiamén para poder regresar a tu juego. De noche sueñas con cambiar tu cortacésped por el modelo superior que cuenta con un triple turbo.





b. No miras siquiera un computador. Los computadores son malignos. Cualquier juego de computador es una pérdida de tiempo y lo mejor sería quemar los computadores de los adictos a los juegos.

c. Te gustan los juegos de computador. Los consideras una actividad entretenida y ocupan su lugar entre muchos otros medios amenos de entretenimiento. Comprendes que los juegos de computador son más entretenidos cuando se juegan con moderación y tú estás al mando de la situación. En cuanto el juego comienza a controlarte a ti y a apoderarse de tu vida social, tus ratos de estudio y los elementos que sabes que necesitas para llevar una vida sana, tienes la certeza de que es hora de dejarlo.



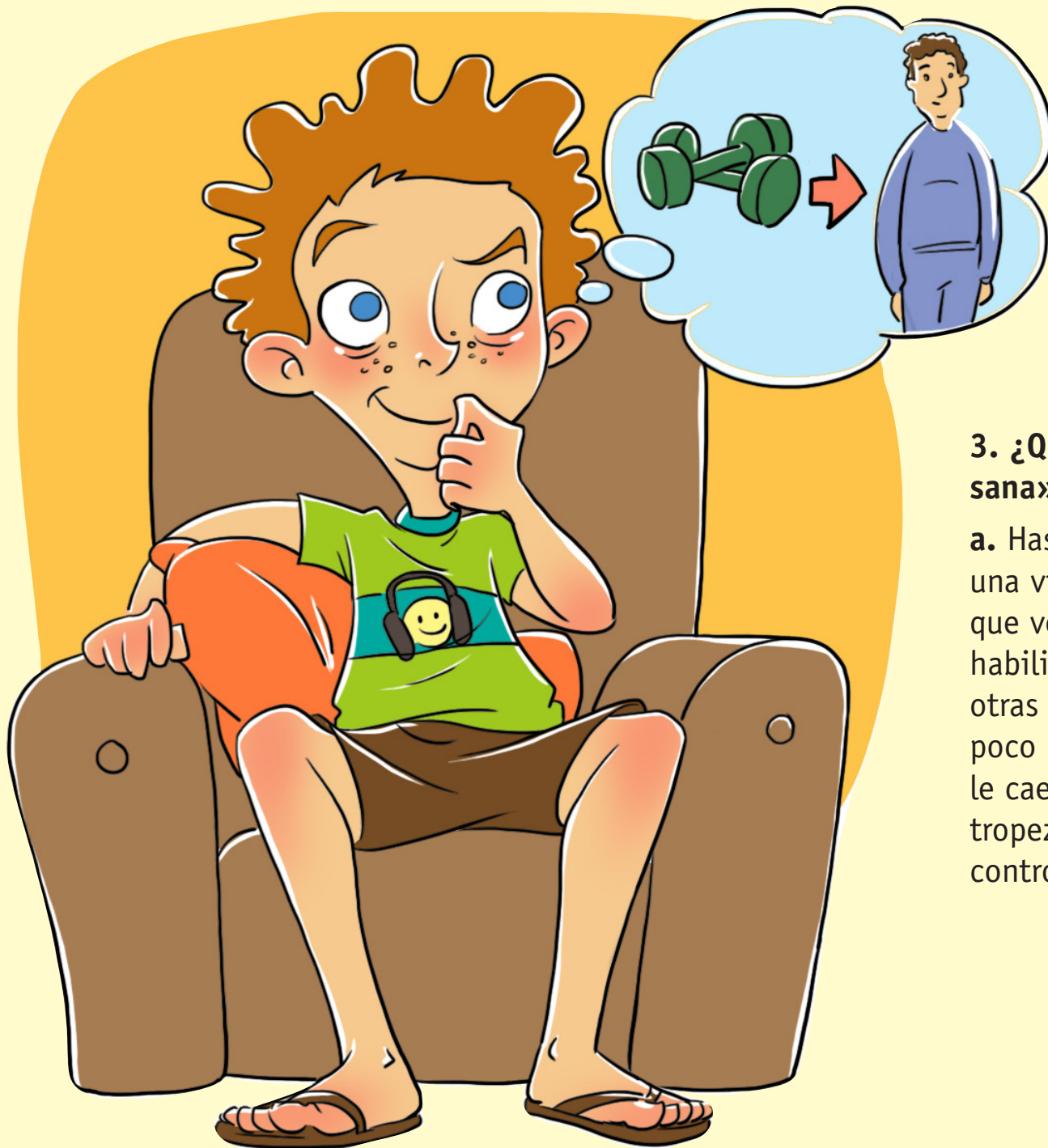
2. ¿Qué significa lo de una «alimentación saludable»?

a. Comer algo saludable significa elegir el brownie de cheesecake con triple capa de manjar y almendras, en vez del brownie de cheesecake con triple capa de manjar que no tiene almendras. (Leíste en alguna parte que las almendras eran buenas para la salud.)

b. Solo comes alimentos que tú mismo hayas plantado, cosechado y preparado.

c. Comes lo que tienes por delante dando gracias (Lucas 10:8), pero al mismo tiempo procuras por lo general ingerir alimentos que sean beneficiosos para tu salud. Comprendes que tu cuerpo es el templo de Dios (1 Corintios 6:19). Esa es una de las formas en que Dios te dice que eres invaluable, por lo que tu cuerpo se merece la comida más saludable que puedas conseguir.



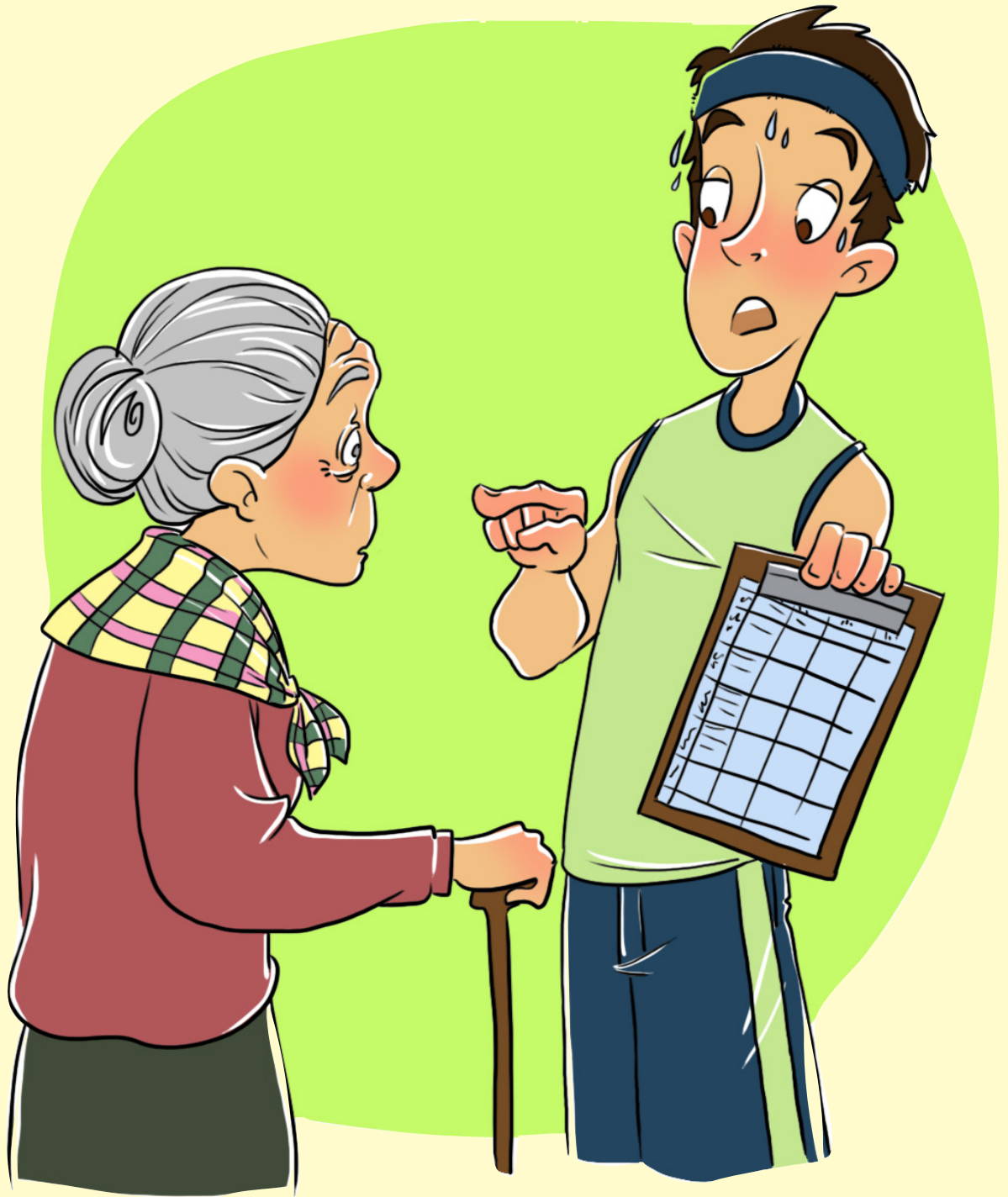


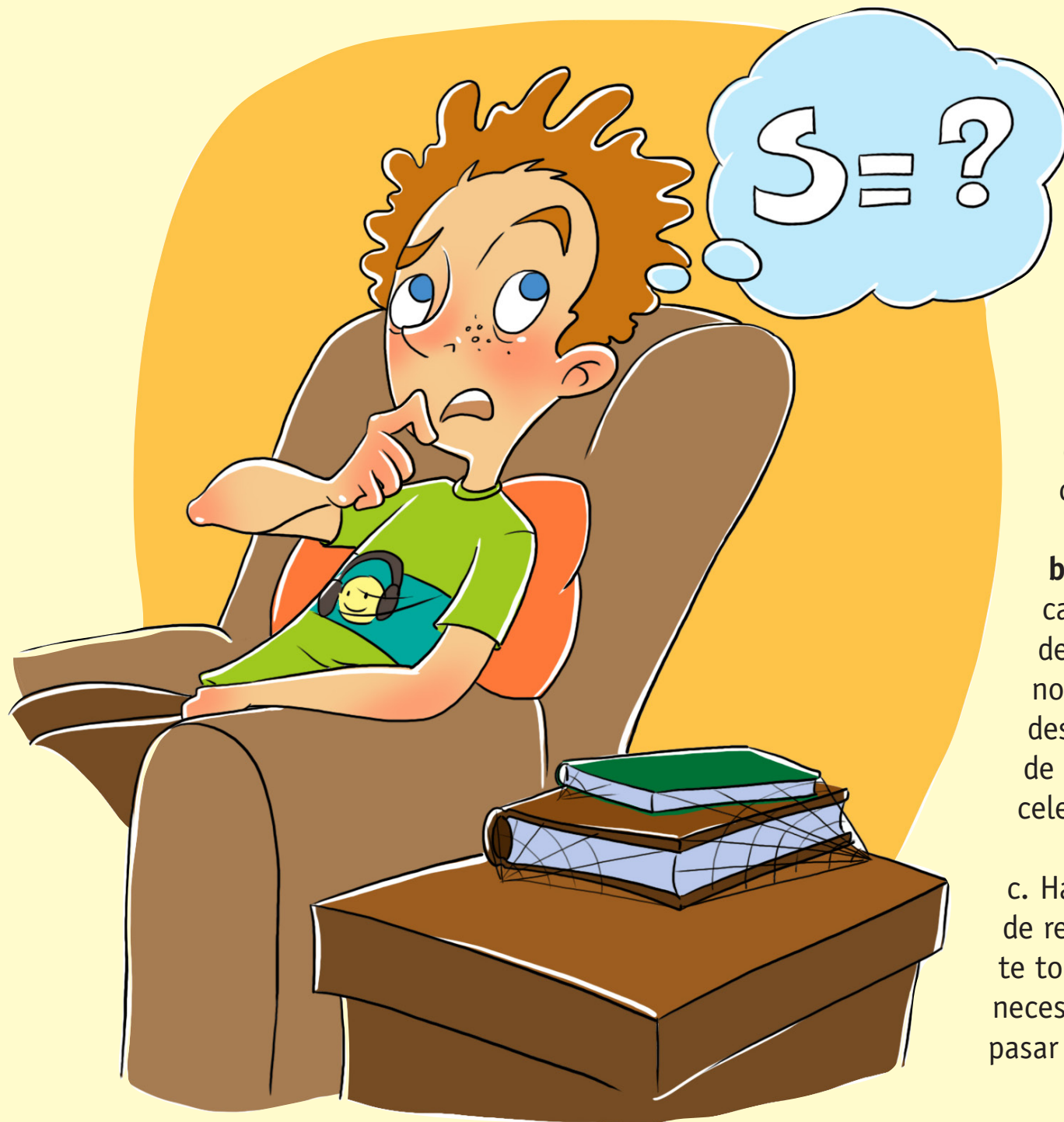
3. ¿Qué significa «llevar una vida sana»?

a. Has oído a la gente hablar de llevar una vida sana y sabes que tiene algo que ver con la educación física. Es una habilidad que te gustaría que aplicaran otras personas. Conoces a mucha gente poco coordinada a la que siempre se le caen las cosas o que se la pasa tropezándose y necesita aprender a controlar su cuerpo.

b. La vida sana lo es todo para ti. Formas parte del equipo de básquetbol, del equipo de vóleibol, y del equipo de remo. (Trataste de unirme al equipo de porristas, pero te diste cuenta de que no podías animar al equipo y jugar al mismo tiempo.) Los fines de semana nadas en la piscina del barrio y por la mañana temprano corres en la máquina trotadora preparándote para ser la persona más joven de la historia en participar en un triatlón. Tomas grandes cantidades de bebidas proteínicas para conservar las energías. Consideras que cualquier persona que no esté a la altura de tu capacidad física no vive de una forma sana y debería someterse a un estricto régimen de salud inmediatamente.

c. Comprendes que para llevar una vida sana es necesario equilibrar las diversas necesidades de tu cuerpo, entre las cuales se cuentan hacer ejercicio con regularidad, dormir bien de noche y tener buenos hábitos alimenticios. La vida sana no es la meta en sí, sino la condición que buscan las personas inteligentes para desarrollar al máximo su potencial en la vida.





4. ¿Cuánto tiempo dedicas a leer la Palabra de Dios?

a. ¿Tiempo? ¿Qué es el tiempo? ¡No es más que neblina! Alguien lo dijo en la Biblia. A lo mejor fue Sansón, o quizá el profeta Samuel, o a lo mejor el rey Salomón. Estás bastante seguro de que fue alguien cuyo nombre comenzaba con la letra «S».

b. Es lo único que haces. Lo haces cada día de la semana, las 24 horas del día. Cualquier persona que no dedique cada minuto que pase despierto a la lectura de la Palabra de Dios no recibirá recompensas celestiales.

c. Has cultivado el hábito en tu vida de recurrir a la Palabra de Dios cuando te topas con un problema, cuando necesitas consuelo y, sobre todo, para pasar tiempo con Jesús.

5. ¿Cuánto tiempo pasas con tus amigos?

a. Todo el tiempo. Crees en forjar fuertes lazos de amistad. Te parece que está bien dejar de lado tus tareas para pasar tiempo con tus amigos, pues quieres apoyarlos, sobre todo cuando han descendido a un nivel inferior de la Carrera de los cortacéspedes II. Apoyar a tus amigos es muy importante para ti. Te envías mensajes de texto con tus amigos incluso durante las cenas familiares.

b. ¿Amigos? Te preguntas si los muñequitos de personajes de acción cuentan como amigos (pues juegas mucho con ellos).

c. Los amigos son importantes para ti, así que reservas tiempo para ellos. Pero como cualquier buen amigo, no quieres que reprueben o suspendan su examen de matemáticas o ciencia por estar pasando tiempo contigo. Te aseguras de que hayan hecho todos sus deberes antes de relajarse.





RESULTADOS:

Si la mayoría de tus respuestas fueron «a»:

Te cuesta controlar tu deseo de divertirte y jugar. Subconscientemente consideras que tienes el derecho de hacer lo que quieras, cuando quieras.

Tendrás que esforzarte por ejercer algo de moderación junto con una medida de dominio propio a fin de dar con un sano equilibrio en tu vida. ¡Puedes hacerlo!

Si la mayoría de tus respuestas fueron «b»:

¿Podría ser posible que te controles demasiado? Puede ser que ello incluso vaya acompañado de algo de... este... santurronería. Aunque conviene que trabajes duro, que vivas de forma sana y que estudies la Palabra de Dios, también es importante que te diviertas y que goces de la amistad de otros para llevar una vida equilibrada.

Añade una sana dosis de amistad, diversión y tolerancia a tus días y comenzarás desde temprano a recorrer la senda de una vida equilibrada.





Si la mayoría de tus respuestas fueron «c»:

Tienes claro que la moderación significa evitar los extremos en todo aspecto de tu vida. Por eso juegas, estudias, consumes alimentos saludables, haces ejercicio e incluyes los elementos de una vida equilibrada, sin irte al extremo en ningún sentido. ¡Felicitaciones!

Se encuadra en: Desarrollo personal: Valores y virtudes: Moderación-2b.

Autor: R. A. Watterson. Ilustraciones: Sabine Rich. Diseño: Christia Copeland. Traducción: Cedro Robertson y Antonia López.

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