

Desechando las malas palabras

INTRODUCCIÓN:

¿Cuántos de los que estamos aquí hemos dicho una 'mala palabra' esta semana? Cuando escuchamos el término "malas palabras", automáticamente pensamos en groserías, insultos o palabras inmorales. Y sí, como cristianos, sabemos que eso no debe estar en nuestra boca. Pero hoy vamos a ir más profundo.

Una "mala palabra" no es solo una grosería; es toda palabra que hace mal. Son las palabras negativas, el derrotismo, la queja constante, el chisme y el hablar mal de nosotros mismos o de nuestras familias. Creemos que decir "soy un inútil", "esta enfermedad me va a matar" o "mi matrimonio no tiene arreglo" son simplemente expresiones de desahogo, pero en realidad, son palabras que están sabotando el diseño de Dios para nuestra vida.

No vivan ya según los criterios del tiempo presente; al contrario, cambien su manera de pensar para que así cambie su manera de vivir y lleguen a conocer la voluntad de Dios... Romanos 12:2(DHH)

I. La conexión entre la mente y la boca.

Jesús lo dijo de una forma muy clara en **Lucas 6:45**: *"El hombre bueno, del buen tesoro de su corazón saca lo bueno; y el hombre malo, del mal tesoro de su corazón saca lo malo; porque de la abundancia del corazón habla la boca."*

Nuestras palabras no nacen en nuestros labios, nacen en nuestro corazón y las llevamos a la mente.

1. **La neurociencia nos habla de algo llamado neuroplasticidad.** Cada vez que tienes un pensamiento, tu cerebro crea una "carretera" neuronal. Si todos los días piensas: "todo me sale mal", tu cerebro pavimenta esa carretera. Llega un punto en que hablar negativamente se vuelve tu piloto automático. No es que tengas "mala suerte", es que has entrenado a tu cerebro para ver y hablar solo el fracaso.
2. **El apóstol Pablo nos llama a la metanoia (palabra griega para arrepentimiento o transformación de la mente).** Dios no quiere simplemente ponerle un filtro a tu boca; Él quiere sanar tu mente. Si cambias la raíz (tus pensamientos), el fruto (tus palabras) cambiará por naturaleza.

II. El Impacto Físico, Emocional y Espiritual de las Palabras.

"Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes." Efesios 4:29 (Reina Valera 1960). ¿Todo lo que decimos edifica o destruye?

1. El efecto tóxico de las palabras "podridas". La palabra griega que Pablo usa aquí para "corrompida" es sapos, que literalmente significa podrido. ¿Qué pasa si te comes una fruta podrida? Te enfermas. Lo mismo ocurre con las palabras podridas, dañan.
2. La psicología y la medicina moderna han comprobado que las palabras negativas (la queja constante, el pesimismo, el enojo) activan el centro del miedo en el cerebro y liberan cortisol, la hormona del estrés.
 - 2.1 Hablar "malas palabras" literalmente debilita tu sistema inmunológico, te agota emocionalmente y destruye la empatía en tus relaciones.
 - 2.2 Hablar mal apaga tu futuro, tus relaciones, tus amistades, tu familia.
 - 2.3 Nuestra forma de hablar desacredita nuestra identidad en Cristo.**Proverbios 29:20 NTV.** *Hay más esperanza para un necio que para la persona que habla sin pensar.*
El necio en la Biblia no es alguien falto de inteligencia, sino alguien que ignora a Dios en su forma de vivir. Salomón nos dice que alguien que habla impulsivamente, dominado por el enojo del momento o por la frustración, está en una condición espiritual más peligrosa que el mismo necio.
3. **Proverbios 25:10-11 NTV** Te podrían acusar de chismoso, y nunca recuperarás tu buena reputación. ¹¹ El consejo oportuno es precioso, como manzanas de oro en canasta de plata.

- El chisme es el arma de destrucción masiva más silenciosa dentro de una congregación o una familia. El impacto emocional no solo destruye a la persona de quien se habla, sino que mancha de forma irreparable la reputación de quien lo dice. Nadie confía en una persona que usa su boca como un basurero para la vida de otros. **Santiago 1:26**

III. La vida toma el rumbo de tus palabras.

1. Corrige tu forma de hablar.

- Filtra tus pensamientos antes de hablar. Usa el filtro de **Filipenses 4:8** (todo lo verdadero, lo honesto, lo justo, lo puro, lo amable). Si el pensamiento no pasa esta prueba, no le des el micrófono de tu boca.
- **Santiago 3:4-5** nos da un ejemplo perfecto de esto: los barcos, aunque son enormes y los empujan fuertes vientos, son dirigidos por un timón muy pequeño. Tu lengua es ese timón.
- Si constantemente hablas de fracaso, enfermedad o derrota, estás dirigiendo el barco de tu vida hacia esa tormenta.
- Corregir tu forma de hablar no es solo "hacer silencio", es un ejercicio intencional. Requiere que te detengas un segundo antes de que la queja, el chisme o el insulto salgan de tu boca, y decidas usar ese mismo aliento para edificar.
- Si tu boca te ha estado llevando por el camino equivocado, hoy es el día de dar un giro al timón.

2. Nuestras palabras deben estar alineadas a las promesas de Dios.

- Alinear tus palabras a las promesas de Dios significa cambiar tu idioma. En lugar de decir *"esta situación no tiene arreglo"*, empiezas a declarar *"sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien"* (**Romanos 8:28**).
- En lugar de decir *"soy un inútil"*, declaras *"somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras"* (**Efesios 2:10**). Hablar las promesas de Dios es usar tus palabras para profetizar vida sobre tu propio futuro.

3. La gratitud, una virtud constante. Reemplaza la queja.

- La única forma de romper ese ciclo destructivo es a través de la gratitud.
- **1 Tesalonicenses 5:18** nos manda a dar *"gracias a Dios en toda situación"*.
- La queja te mantiene estancado viendo lo que te falta en tus finanzas, en tu matrimonio, en tu salud, y magnifica el problema; en cambio, la gratitud magnifica el poder de Dios y te enfoca en lo que Él ya ha provisto.
- Cuando decides cambiar la frase *"estoy harto de esta situación"* por un *"Señor, gracias porque tú tienes el control"*, le quitas el timón al miedo y dejas que Dios dirija las decisiones de tu hogar.

4. Conviértete en un edificador intencional de personas.

Proverbios 16:24 *Panal de miel son las palabras amables: endulzan la vida y dan salud al cuerpo*

- Tienes que decidir ser esa persona que usa su boca para levantar al que está desanimado.
- Una sola palabra tuya de aliento, validación o perdón puede ser literalmente la medicina espiritual que sane la autoestima de tus hijos, restaure la paz en tu matrimonio o le dé esperanza a un hermano de la congregación que está a punto de rendirse.

Conclusión:

Hoy debemos tomar una decisión radical que va más allá de simplemente hacer el esfuerzo humano de "no decir groserías". Se trata de rendir nuestra mente y nuestra boca al señorío de Cristo, que nuestro lenguaje sea un reflejo del amor, gracia y poder de Dios en nosotros..

Jimmy Carrillo Zúñiga
Líder de jóvenes