

**Pastor: René B. Betancourt**

**PRINCIPIOS PARA MANTENER EL ENTUSIASMO Y EL OPTIMISMO EN TIEMPOS DE CRISIS  
FILIPENSES 4:4-7**

Regocijaos en el Señor siempre. Otra vez digo: ¡Regocijaos! 5 Vuestra gentileza sea conocida de todos los hombres. El Señor está cerca. 6 Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. 7 Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.

**INTRODUCCIÓN:** El optimismo es uno de los tópicos que mayor interés ha despertado entre los investigadores de la psicología.

Puede definirse como una característica disposicional de personalidad que media entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos.

Es la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables.

El optimismo es el valor que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en nuestras capacidades y posibilidades junto con la ayuda que podemos recibir.

La principal diferencia que existe entre una actitud optimista y su contraparte -el pesimismo- radica en el enfoque con que se aprecian las cosas: empeñarnos en descubrir inconvenientes y dificultades nos provoca apatía y desánimo. El optimismo supone hacer ese mismo esfuerzo para encontrar soluciones, ventajas y posibilidades.

Los investigadores han descubierto que las personas más optimistas tienden a tener mejor humor, a ser más perseverantes y exitosos e, incluso, a tener mejor estado de salud física.

Y también han descubierto que aquellas personas que poseen altos niveles de optimismo y esperanza (ambos tienen que ver con la expectativa de resultados positivos en el futuro y con la creencia en la propia capacidad de alcanzar metas) tienden a salir fortalecidos y a encontrar beneficio en situaciones traumáticas y estresantes.

La palabra entusiasmo proviene del griego y significa tener a Dios dentro de sí.

La persona entusiasta o entusiasmada era aquella que era tomada por uno de los dioses, guiada por su fuerza y sabiduría, y por ese motivo podría transformar la naturaleza que lo rodea y hacer que ocurrieran cosas.

Sólo las personas entusiastas eran capaces de vencer los desafíos de lo cotidiano. El entusiasmo no es una cualidad que se construye o que se desarrolla. Es un estado de fe, de afirmación de sí mismo.

La persona entusiasta es aquella que cree en su capacidad de transformar las cosas, le cree a Dios, cree en sí misma, cree en los demás, cree en la fuerza que tiene para transformar el mundo y su propia realidad. Está impulsada a actuar en el mundo, a transformarlo, movida por la fuerza y la certeza en sus acciones.

El entusiasmo es lo que da una nueva visión de la vida.

¿Hasta dónde te dura el entusiasmo?

¿Sabía que una de las manifestaciones del ser humano que se pierden con mayor facilidad es el entusiasmo?

Conservar el entusiasmo o renunciar a él depende fundamentalmente de una actitud nuestra.

No obedece a factores externos, aunque estos si pueden influir: conflictos sentimentales, de familia, de carácter laboral o financiero etc.

Todos estamos expuestos de enfrentar golpes emocionales, pero depende de nosotros mantener el entusiasmo, el Apóstol Pablo dijo: Estad siempre gozosos.<sup>1</sup> Tesalonicenses 5:16

¿Cómo podemos mantener la alegría en medio de los problemas que se precipitan a diario sobre nosotros? Únicamente cuando mantenemos una comunión íntima con Dios.

Quiero enseñarte cuatro principios para mantener el entusiasmo en tiempos de crisis.

### **1. Valore sus logros y quién le ayudó**

Cada nuevo logro es el fruto de escalar peldaños. Cada uno de los escalones debe ser significativo para nosotros. Y más aún, reconocer como escribe el salmista, que no ha sido en nuestras fuerzas sino en las de Dios como avanzamos y alcanzamos la victoria.

Bendice, alma mía, a Jehová, Y bendiga todo mi ser su santo nombre. 2 Bendice, alma mía, a Jehová, Y no olvides ninguno de sus beneficios. 3 El es quien perdona todas tus iniquidades, El que sana todas tus dolencias; 4 El que rescata del hoyo tu vida, El que te corona de favores y misericordias; 5 El que sacia de bien tu boca de modo que te rejuvenezcas como el águila. Salmo 103:1-5

Si tú de mañana buscases a Dios, Y rogares al Todopoderoso; 6 Si fueres limpio y recto, Ciertamente luego se despertará por ti, Y hará próspera la morada de tu justicia. 7 Y aunque tu principio haya sido pequeño, Tu postrer estado será muy grande. Job 8:6-7

Cuando los israelitas se encontraban a las puertas de entrar a la tierra prometida, Dios les advirtió que evaluaran cada una de sus jornadas y reconocieran la intervención Divina.

Cuídate de no olvidarte de Jehová tu Dios, para cumplir sus mandamientos, sus decretos y sus estatutos que yo te ordeno hoy; 12 no suceda que comas y te sacies, y edifiques buenas casas en que habites, 13 y tus vacas y tus ovejas se aumenten, y la plata y el oro se te multipliquen, y todo lo que tuvieres se aumente; 14 y se enorgullezca tu corazón, y te olvides de Jehová tu Dios, que te sacó de tierra de Egipto, de casa de servidumbre; 15 que te hizo caminar por un desierto grande y espantoso, lleno de serpientes ardientes, y de escorpiones, y de sed, donde no había agua, y él te sacó agua de la roca del pedernal; 16 que te sustentó con maná en el desierto, comida que tus padres no habían conocido, afligiéndote y probándote, para a la postre hacerte bien; 17 y digas en tu corazón: Mi poder y la fuerza de mi mano me han traído esta riqueza. 18 Sino acuérdate de Jehová tú Dios, porque él te da el poder para hacer las riquezas, a fin de confirmar su pacto que juró a tus padres, como en este día. Deuteronomio 8:10-18.

## **2. No piense en dos términos extremos: victoria y derrota**

La sociedad que nos rodea nos enseña a pensar en términos extremos: si vamos a un determinado sitio, simplemente damos un calificativo y decimos "Nos fue bien" ó: "Nos fue mal".

En pocas palabras definimos las cosas bajo el cristal de que, o es blanco o es negro. No abrimos espacio para un punto de equilibrio.

Dios nos dice a través del libro de Josué que la clave del éxito está en mantener el equilibrio. Solamente esfuérzate y sé muy valiente, para cuidar de hacer conforme a toda la ley que mi siervo Moisés te mandó; no te apartes de ella ni a diestra ni a siniestra, para que seas prosperado en todas las cosas que emprendas. Josué 1:7

El Sabio Salomón dijo: La esperanza de los justos es alegría; Mas la esperanza de los impíos perecerá. Proverbios 10:28

Revisa tu actitud frente a la vida y descubrirá que un elemento fundamental en el camino a la victoria es el entusiasmo.

## **3. Ante la adversidad, busque el lado positivo.**

Los optimistas no ven únicamente una cara de la moneda.

Echan una mirada a todo el panorama. Aún si todo luce ensombrecido, encuentran el lado positivo de las circunstancias.

Aplican en su existencia la fe por encima de la adversidad que siempre caracterizó al apóstol Pablo y que se constituye en un ejemplo para nosotros hoy: "Alégrense en la esperanza, muestren paciencia en el sufrimiento, perseveren en la oración." (Romanos

12:12. Nueva Versión Internacional, Mucha franqueza tengo con vosotros; mucho me glorío con respecto de vosotros; lleno estoy de consolación; sobreabundo de gozo en todas nuestras tribulaciones. 2ª Corintios 7:4

#### **4. Valórese siempre como un triunfador**

Usted es un ser único en el universo. En la Biblia leemos: "El SEÑOR cumplirá en mí su propósito. Tu gran amor, SEÑOR, perdura para siempre; ¡no abandones la obra de tus manos!" (Salmos 138:8. Nueva Versión Internacional).

Aun cuando las metas parezcan distantes, podrá alcanzarlas.

Eres un ganador: hoy, mañana y siempre.

No te detenga. Piensa como ganador; es el secreto

BENDICIONES Y ÉXITOS ILIMITADOS

*René Betancourt*

[pastor@renebetancourt.com](mailto:pastor@renebetancourt.com)