

Un número creciente de "expertos" ha declarado que un estilo de vida equilibrado es una imposibilidad en el acelerado y cambiante mundo de hoy. Declaran:

- Vivir en un "mundo post-equilibrio" requiere que aceptemos y nos conformemos al desequilibrio, y que seamos felices adictos al trabajo. La economía global promueve y exige una perspectiva "anti-equilibrio"... Algún día, todos vamos a tener que convertirnos en adictos al trabajo - feliz o no - sólo para poder sobrevivir... La ansiedad es una parte principal de nuestra existencia... ¿Puede cualquier pareja esperar algo más que el estrés todo el tiempo, frente a la realidad de dos puestos de trabajo a tiempo completo, criar hijos, cuidar de los padres en el envejecimiento, los gastos de los comestibles, el perro, la interrupción del teléfono en las cenas? ¹
- Un líder cristiano declaró: "El equilibrio es una excusa para no participar en nada, para no hacer lo mejor posible."
- "Acepta la locura de tu vida", escribe un entrenador de liderazgo destacado en la revista de Harvard, *"Actualizaciones en la Administración"*. "Haz lo que puedas hacer ahora, y suelte todo lo demás." ²

Todos estamos de acuerdo en que la vida en el mundo de hoy es compleja y exigente, y que sólo se convertirá más compleja y exigente a medida que avanzamos hacia el futuro. La investigación médica demuestra claramente que el desequilibrio es una realidad presente y destructiva.

Pero, ¿es cierto que el equilibrio es una imposibilidad? Como seguidores de Cristo, afirmamos que el equilibrio perfecto es una imposibilidad en un mundo caído. Sin embargo, también sabemos que por la gracia y el poder de Dios tenemos la capacidad de vivir vidas que están suficientemente equilibradas para servirle y glorificarle con alegría y salud. Ciertamente habrá momentos en nuestras vidas cuando el desequilibrio sea inevitable; y por períodos cortos esto puede incluso ser utilizado para madurar y crecer. Sin embargo, debemos rechazar la creencia de que el desequilibrio se debe aceptar como la norma.

A pesar de lo que los expertos digan, se ha expresado claramente un deseo por la mayoría de la gente de mantener un enfoque equilibrado en la vida. Además hay mucha confusión entre estos mismos expertos con respecto a cómo puede una persona alcanzar el equilibrio en forma práctica. Es importante que la gente que busca el equilibrio entienda que los requisitos para mantener el equilibrio van mucho más allá del contexto de un estilo de vida ajetreado en el sentido de que se extienden en facetas múltiples en nuestras vidas.

Comencemos por definir lo que es el equilibrio. Con frecuencia se define como tener suficiente tiempo para hacer todo lo que queremos hacer, por ejemplo, tiempo para la familia, el ocio, los amigos, la comunidad, etc. La realidad es que el equilibrio no depende tanto de tener suficiente tiempo como de hacer las decisiones correctas. El equilibrio se logra mediante elegir la opción de vivir la vida de manera que se guíe por las prioridades de uno. *“Se trata de vivir según tus propios valores mediante la alineación de tu conducta - tus elecciones y acciones - con lo que crees que sea realmente importante.”*³

Para el creyente, el equilibrio es vivir una vida que es guiada por las prioridades bíblicas. La primera parte de Mateo 6:33 dice claramente cuál es el objetivo principal de un seguidor de Cristo: ***“Más bien, buscad (apuntad hacia y luchad por conseguir) en primer lugar, su reino y su justicia (Su manera de hacer lo justo y de ser recto). . .”*** (Biblia Amplificada). Una vida equilibrada exige la planificación, la disciplina y cumplir con un propósito. No se trata tanto de hacer menos o más actividades, sino se trata de hacer las actividades correctas. Nuestra búsqueda de estas cosas nos debe acercar a Dios y agudizar nuestra efectividad en servirle. En su forma más puro, el equilibrio consiste en establecer las prioridades bíblicas para cada área de nuestras vidas, ya sea que se trate de la familia, el matrimonio, el trabajo o la vida en general. Es vivir de tal manera que sepamos lo que es su voluntad, y que nos enfoquemos en ella, y que la hagamos.

Ejercicio de reflexión:

1. Evalúe el grado de equilibrio en su vida personal. ¿Y por qué lo considera así?

Equilibrado

Desequilibrado

1

2

3

4

5

2. Evalúe el grado de equilibrio en su vida matrimonial / familiar. ¿Y por qué lo considera así?

Equilibrado					Desequilibrado
1	2	3	4	5	

¹ Keith H. Hammonds, “El equilibrio es Una Ilusión!” *Fast Company*, el 19 de diciembre de 2007, <http://www.fastcompany.com/magazine/87/balance-1.html>.

² Marshall Goldsmith, *Harvard Management Update* 13, no. 11 de noviembre de 2008.

³ Joan Gurvis y Gordon Patterson, *Encontrando Tu Equilibrio* (Greensboro: Centro de Liderazgo Creativo, 2004), 7.