

**Doce planteamientos para un nuevo año de plenitud**  
**R. Esteban Montilla, Ph.D.**  
**31 de diciembre de 2022**

Saludos deseándoles lo mejor para este nuevo año 2023. El desarrollo humano está conectado a quién es la persona, las elecciones que haga y las oportunidades que otros seres humanos e instituciones le presenten en la vida. En este sentido aprovecho para compartirles doce planteamientos que pudieran servirnos como guías a fin de tener un nuevo año más pleno y de desarrollo integral.

- 1) **Siga las precauciones básicas para el manejo de las enfermedades infectocontagiosas** como el COVID-19, la influenza, las bacterias Legionella. Esto es prestarle atención a su médico de cabecera y a los lineamientos científicos establecidos por las autoridades sanitarias del país tales como el vacunarse, lavarse las manos frecuentemente, el uso de la mascarilla, distanciamiento social de por lo menos 1.82 metros, evitar las aglomeraciones en espacios cerrados y monitoreé su salud. Levítico 15:1-18.
- 2) ***Coma de manera saludable.*** Si algo estuvo vivo y es comible (planta o animal entonces es probable que sea bueno). La idea es comer bien y balanceado al ingerir alimentos que tengan grasa, proteína, carbohidrato, vitaminas, minerales y fibra. Pocas raciones, es la mejor opción. Es importante el consumo de agua potable a través del día. En esto también siga las indicaciones de los profesionales de la salud que practican comprometidos con la ciencia y los abordajes basados en la evidencia científica. 1 Corintios 10:31.
- 3) ***Manténgase en movimiento.*** Su organismo y los profesionales de salud que usted consulten pueden indicarles la manera más apropiada de mantenerse en movimiento. Por ejemplo, si caminar es posible representa un buen ejercicio. Por lo menos, 150 minutos de ejercicio físico por semana, hace la gran diferencia (Esta es la recomendación de la Organización Mundial de la Salud). Podrá incrementar, con constancia y disciplina hasta llegar a los pasos recomendados por su especialista de la salud. Es importante que junto a su médico desarrolle un plan de ejercicio que se pueda traducir en salud integral. 1 Timoteo 4:8.
- 4) ***Descanse y duerma cada día tantas horas como sea posible.*** En un mundo ideal conviene trabajar ocho horas, jugar ocho horas y descansar ocho horas. Pero lo importante es mantener este ideal en mente y así cada semana moverse en esa dirección. Una persona adulta por lo general alcanza el descanso al dormir entre 6-8 horas. La actividad y la recreación contribuyen a un buen descanso. Descanse cada día, descanse semanalmente y descanse anualmente. Tome más tiempo para reír y recrear su vida de manera sana y dignificante. Es importante trabajar y generar, pero, también, es de suma provecho el descanso y el ocio. Mateo 11:28-30; Salmos 4:8; Proverbios 3:24.

- 5) ***Use y ejercite más la fe que tiene en Dios.*** La fe que usted tiene es suficiente. Es cuestión de usarla. El ocuparse en las cosas que trascienden (el poner una pausa de cuando en cuando a nuestras realidades para concentrarnos en las necesidades de las demás personas, es la esencia de la espiritualidad); le permitirá crecer en el espíritu y hará prosperar su alma. Haga uso de esa fe que busca la ciencia, que busca el entender. Esa fe que hace la diferencia. Lucas 17:5-6.
- 6) ***Mantenga a través del año un espíritu de gratitud y generosidad.*** Simplemente, diga más a menudo, muchas gracias. Comparta las bondades que reciba de las demás personas. Aún más, con las personas a quien usted considere tienen mayores necesidades no satisfechas. Haga esto sin agravio y con un corazón alegre. Aparte tiempo para ofrecer sus servicios como una persona voluntaria en una agencia de bien o para una causa que trabaje en pro de una mejor humanidad. De gracias a las personas de bien que le han asistido a llegar donde está hoy. 2 Corintios 9:11; Colosenses 3:15.
- 7) ***Diga sí a las nuevas oportunidades de crecimiento y de desarrollo integral.*** Tome el riesgo de salir de la rutina y, en consecuencia, atrevase a decirle sí a las nuevas oportunidades; porque, raramente, vuelven a aparecer. Salga usted del jardín del conformismo. Lea más. Lee más allá de lo tradicional y acostumbrado. Reme un poco más profundo. Efesios 5:15-16.
- 8) ***Enfóquese en las cosas más importantes, las cuales, de modo especial, hacen las diferencias.*** Alimente relaciones de cercanía y confianza con las personas que usted sabe son realmente sus aliadas. Es importante entender que en la vida se enfrentan obstáculos (personales, institucionales o sistémicos) pero trate de no darle tanto crédito, pues, de seguro, ello le robará e impedirá tener la oportunidad de vivir su vida a plenitud. Sea claro con sus prioridades. Lucas 12:29-34; Filipenses 4:6-8.
- 9) ***Pase cada de sus acciones por el filtro del amor y de la justicia.*** Concéntrese en actividades que promuevan el amor y la justicia. Esto le animará a actuar de manera más compasiva y, seguramente, podrá usted abrazar un espíritu con mayor voluntad para perdonar. Recuerde que, la práctica compasiva para consigo mismo y hacia las demás personas permitirá vivir más libre de prejuicios. Conviene dedicar esfuerzo para aumentar la flexibilidad psicológica. Conviene estar atentos si se detectan en uno la atracción a posturas radicales, extremas e intransigentes en tanto pueden representar estorbos para una convivencia pacífica y significativa. Proverbios 21:21; Mateo 6:33; Colosenses 3:4.
- 10) ***Considere su legado.*** Es importante que usted se detenga a pensar todo lo que puede dejar a las personas que pasan por su vida. Es bueno reflexionar en lo que usted puede obrar en vida y que sea de beneficio hacia las personas más cercanas a usted. En tal sentido, yo puedo recordar que, mi madre, hablaba de “prestarle atención a la estela que dejamos al pasar”. Deuteronomio 6:5-9; Proverbios 13:22.

- 11) ***Comparta su vida con personas aliadas; personas que creen en usted y les interesa su bienestar. Personas de bien y de buena voluntad.*** Conviene evitar las personas que hacen daño y que asfixian los sueños y truncan los potenciales de otros. El sistema personal de discernimiento social debe estar activo para así identificar quienes son las personas rivales, las enemigas y las aliadas en la vida de uno. Hay que estar alerta para no caer presa de personas que te oprimen y al mismo tiempo resistir la tentación de dominar a las demás personas. Proverbios 27:9; Eclesiastés 4:9-10; Colosenses 3:12-14.
- 12) **Fortalece el poder de la voluntad al ejercitar el dominio propio en cada aspecto de tu vida.** Identifica los vicios (carencias y excesos) que puedan alterar el equilibrio existencial que anhelas. Dale espacio a los pensamientos y sueños de una vida mejor. Regula y haz un uso sabio de las emociones para así actuar con mesura. Maneja con sabiduría y determinación las enfermedades del alma tales como la amargura, la soberbia, el deseo de dominio, la corrupción y el fanatismo. No escatimes trabajar de cerca con profesionales de la salud comprometidos con el rigor científico y en quienes puedas confiar para dialogar de manera franca. El consultar a las personas sabias le puede asistir en aumentar su sabiduría y así decidir bien para vivir bien. Proverbios 25:28; 2 Timoteo 1:7; 2 Pedro 1:5-7.