



**LA BIBLIA  
PUEDE MEJORAR  
SU VIDA**

# ¡Despertad!

Vol. 100, núm. 3 2019 ESPAÑOL

Ejemplares en distintos formatos: 78.282.000  
Disponible en 212 IDIOMAS

Awake! (ISSN 0005-237X)

November/December 2019 is published by Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc.; Harold L. Corkern, President; Mark L. Questell, Secretary-Treasurer; 1000 Red Mills Road, Wallkill, NY 12589-3299. ¡Despertad! (noviembre y diciembre de 2019) es una publicación editada en España por Testigos Cristianos de Jehová, Ctra. Torrejón-Ajalvir, km. 5, 28864 Ajalvir (Madrid).

© 2019 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Hecho en España.

ESPAÑA:

Testigos de Jehová, Apartado 132  
28850 Torrejón de Ardoz (Madrid).

ALEMANIA:

Testigos de Jehová, 65617 Selters.

Encontrará la lista completa de direcciones en [www.jw.org/es/datos-de-contacto](http://www.jw.org/es/datos-de-contacto).

Los datos personales que nos suministre para el envío de la publicación mencionada en la página 16 no pasarán a formar parte de ningún fichero de datos. Serán utilizados exclusivamente para hacerle llegar la publicación que nos ha solicitado.

## ÍNDICE

# La Biblia puede mejorar su vida

3 Un libro antiguo, pero no anticuado

4 La salud física

6 La salud emocional

8 La familia y los amigos

10 El dinero

12 La espiritualidad

14 El libro más práctico de la historia

16 La Biblia puede mejorar su vida



¿Desea obtener más información o recibir en su hogar clases bíblicas gratuitas?

Visite [www.jw.org](http://www.jw.org)

o escriba a una de las direcciones indicadas arriba.

Esta publicación se distribuye como parte de una obra mundial de educación bíblica que se sostiene con donativos.

Prohibida su venta. Si desea hacer un donativo, visite [donate.jw.org](http://donate.jw.org). A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas se han tomado de la versión en lenguaje moderno *La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo*.

# Un libro antiguo, pero no anticuado

Muchas personas respetan la Biblia porque la consideran un libro sagrado. Sin embargo, la Biblia no solo habla de Dios, también contiene consejos prácticos para la vida diaria.

Fíjese, por ejemplo, en lo que algunos han dicho sobre cómo les ha beneficiado leer la Biblia y poner en práctica sus consejos.

“Mi vida ha mejorado mucho. También ha mejorado mi salud mental y emocional. Veo las cosas de una manera más positiva” (Fiona).

“Estudiar la Biblia le ha dado sentido a mi vida” (Gnitko).

“Mi vida es muchísimo mejor ahora: dedico menos tiempo al trabajo y más tiempo a mi familia” (Andrew).

Estos no son casos aislados. En realidad, muchas personas de todo el mundo han comprobado que los consejos de la Biblia son muy prácticos.

Pero ¿cómo puede ayudarnos la Biblia en los siguientes aspectos de la vida?

- La salud física
- La salud emocional
- La familia y los amigos
- El dinero
- La espiritualidad



Los siguientes artículos demostrarán que la Biblia, además de ser un libro sagrado, es un libro que puede ayudarnos en nuestro día a día.



## La salud física

La Biblia no es un libro de medicina, pero promueve la buena salud. Analicemos algunos principios bíblicos que pueden mejorar nuestra salud.

### TENER BUENOS HÁBITOS

**PRINCIPIO BÍBLICO:** “Nadie ha odiado jamás su propio cuerpo, sino que lo alimenta y lo cuida con cariño” (Efesios 5:29).

**QUÉ SIGNIFICA.** Este principio bíblico nos anima a hacer lo posible por cuidar nuestra salud. Hay estudios que demuestran que muchos problemas de salud están relacionados con los malos hábitos. Por lo tanto, tener buenos hábitos mejora nuestra salud.

#### QUÉ PUEDE HACER

- **Cuidar la alimentación.** Esfuércese por comer alimentos saludables y beber suficiente agua.

- **Mantenerse activo.** Sin importar la edad que tenga, la actividad física puede mejorar su salud, aunque sufra una discapacidad o una enfermedad crónica. Sus familiares o algún profesional de la salud pueden ayudarlo a hacer ejercicio, pero al final todo depende de usted.
- **Dormir lo suficiente.** Muchas personas duermen menos de lo necesario porque deciden usar sus horas de descanso para hacer otras cosas. Tener esa costumbre puede provocar enfermedades graves. Por eso, dormir lo suficiente hará que se sienta mejor.

### DEJAR LOS MALOS HÁBITOS

**PRINCIPIO BÍBLICO:** “Limpiémonos de todo lo que contamina el cuerpo y el espíritu” (2 Corintios 7:1).

**QUÉ SIGNIFICA.** Tendrá mejor salud si no contamina su cuerpo con sustancias dañinas como el



## OTROS PRINCIPIOS BÍBLICOS

### SER PRUDENTE

“Si construyes una casa, tienes que hacer un muro pequeño que rodee la azotea. De ese modo, si alguien se cae de ahí, los de tu casa no serán culpables de derramar sangre”

(DEUTERONOMIO 22:8).

### MANTENER LA CALMA

“El que es paciente tiene mucho discernimiento, pero el impaciente exhibe su tontedad”

(PROVERBIOS 14:29).

### NO COMER DEMASIADO

“No estés entre [...] los que se dan un atracón”

(PROVERBIOS 23:20).

tabaco, conocido por ser una de las principales causas de enfermedad y muerte.

**QUÉ PUEDE HACER.** Fije una fecha para dejar de fumar, anótela en su calendario y dígaselo a quienes sabe que lo apoyarán. Antes de ese día, deshágase de todos los cigarrillos, ceniceros, encendedores o cualquier otra cosa relacionada con ese mal hábito. No vaya a lugares donde la gente fuma.



Si desea obtener una Biblia impresa, póngase en contacto con un testigo de Jehová de su localidad.



## La salud emocional

La Biblia habla de emociones negativas que debemos controlar y de emociones positivas que debemos cultivar.

### LA IRA

**PRINCIPIO BÍBLICO:** “El hombre paciente es mejor que el poderoso” (Proverbios 16:32).

**QUÉ SIGNIFICA.** Es bueno que aprendamos a controlar nuestras emociones. Aunque en ocasiones la ira puede estar justificada, si no se controla, puede ser muy destructiva. Está demostrado que, cuando una persona da rienda suelta a su ira, a menudo dice o hace cosas de las que luego se arrepiente.

**QUÉ PUEDE HACER.** Aprenda a controlar la ira o la ira lo controlará a usted. Algunas personas creen que dejarse llevar por la ira es señal de fortaleza, pero en realidad es señal de debilidad. La Biblia dice: “Como una ciudad invadida que

no tiene muralla, así es el hombre que no controla su genio” (Proverbios 25:28). Informarse bien de los hechos le ayudará a controlar la ira. “La perspicacia del hombre frena su furia” (Proverbios 19:11). Escuchar atentamente a los implicados en el asunto le permitirá entender bien la situación y mantener la calma.

### LA GRATITUD

**PRINCIPIO BÍBLICO:** “Demuestren su agradecimiento” (Colosenses 3:15).

**QUÉ SIGNIFICA.** Hay quienes dicen que solo las personas agradecidas pueden ser felices. Incluso quienes han sufrido una gran pérdida reconocen que eso es verdad. Admiten que dar las gracias por lo que tienen y no centrarse en lo que han perdido los ha ayudado a superar las emociones negativas.

**QUÉ PUEDE HACER.** Todos los días, anote las cosas por las que está agradecido. No tienen que

## OTROS PRINCIPIOS BÍBLICOS

### EVITAR LAS DISCUSIONES

“Empezar una pelea es como abrir una compuerta; antes de que estalle la discusión, vete de allí”

(PROVERBIOS 17:14).

### NO PREOCUPARSE INNECESARIAMENTE POR EL FUTURO

“Nunca se angustien por el día siguiente, porque el día siguiente traerá sus propias preocupaciones. Bastante hay con los problemas de cada día”

(MATEO 6:34).

### PENSAR ANTES DE ACTUAR

“La capacidad de pensar velará por ti y el discernimiento te protegerá”

(PROVERBIOS 2:11).

ser cosas grandes, pueden ser cosas que damos por sentadas, como ver un hermoso amanecer, conversar tranquilamente con un ser querido o sencillamente vivir un día más. Si usted se esfuerza por seguir esta sugerencia, su salud emocional mejorará.

Algo que puede ayudarlo mucho es dar las gracias a sus familiares y amigos. Piense en lo que valora de ellos y luego dígaselo en persona o mediante una carta, un correo electrónico o un mensaje de texto. De esa manera, fortalecerá su relación y sentirá la felicidad que produce hacer cosas buenas por otros (Hechos 20:35).



Puede descargar la Biblia en audio, disponible en [jw.org](http://jw.org) en 40 idiomas.



## La familia y los amigos

---

A muchas personas les resulta difícil llevarse bien con los demás. Analicemos algunos principios bíblicos que pueden ayudarnos a llevarnos bien con otros.

### NO SER EGOÍSTA

**PRINCIPIO BÍBLICO:** Busquen “no solo sus propios intereses, sino también los de los demás” (Filipenses 2:4).

**QUÉ SIGNIFICA.** Para llevarnos bien con los demás, debemos ser altruistas, es decir, estar dispuestos a dar y no solo a recibir. El egoísmo puede destruir cualquier relación. Por ejemplo, un cónyuge que piensa solo en sí mismo quizás termine siendo infiel. Y alguien que siempre está presumiendo de lo que tiene o de lo que sabe se quedará sin amigos. Como explica el libro *El camino*

*del carácter*, pensar solo en uno mismo no conduce a nada bueno.

### QUÉ PUEDE HACER

- **Ayudar a otros.** Un buen amigo es confiable y siempre está dispuesto a ayudar. Según algunos estudios, las personas altruistas sufren menos depresión y tienen más autoestima.
- **Mostrar empatía.** La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona y sentir su dolor. Si usted demuestra empatía, será menos probable que use lenguaje sarcástico, es decir, expresiones cortantes y a menudo irónicas que se dicen con la intención de hacer daño.

La empatía también nos hace más tolerantes. Por eso, esta cualidad puede ayudarlo a evi-



## OTROS PRINCIPIOS BÍBLICOS

### EVITAR LAS PALABRAS HIRIENTES

“Las palabras dichas sin pensar son como los golpes de una espada”

(PROVERBIOS 12:18).

### SER GENEROSO

“El generoso prosperará”

(PROVERBIOS 11:25).

### TRATAR A OTROS COMO QUEREMOS QUE NOS TRATEN

“Hagan por los demás todo lo que les gustaría que hicieran por ustedes”

(MATEO 7:12).

tar los prejuicios y a tener amigos de diferentes culturas y antecedentes.

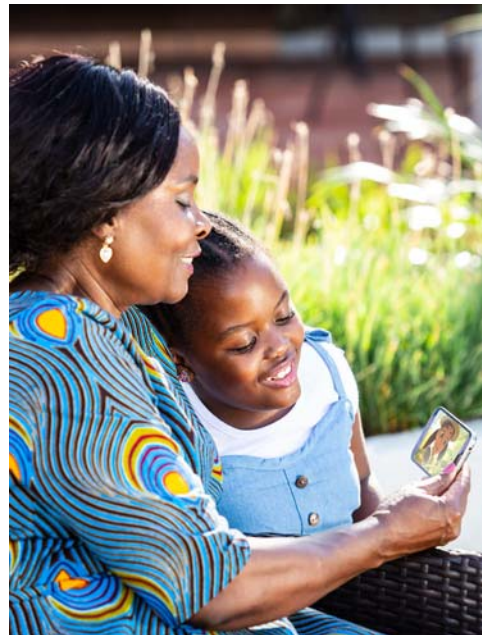
- **Dedicar tiempo a los demás.** La mejor manera de conocer a otros es pasando tiempo con ellos. Para tener buenos amigos, hay que tener buenas conversaciones. Así que aprenda a escuchar a sus amigos y a interesarse por sus problemas. Un estudio reciente señala que “las personas que tienen conversaciones profundas son más felices”.

### ELEGIR BIEN A LOS AMIGOS

**PRINCIPIO BÍBLICO:** “Las malas compañías corrompen los principios morales” (1 Corintios 15:33, nota).

**QUÉ SIGNIFICA.** Nuestras amistades influyen mucho en nosotros para bien o para mal. Los sociólogos también lo reconocen. Por ejemplo, afirman que es más probable que alguien empiece a fumar o se divorcie si tiene amigos que lo hacen.

**QUÉ PUEDE HACER.** Busque amigos que tengan cualidades y valores que usted admire y desee imitar. Por ejemplo, personas que sean prudentes, respetuosas, generosas y hospitalarias.



Vea videos basados en la Biblia que están pensados para ayudar a los matrimonios, los adolescentes y los niños a mejorar su vida familiar.



## El dinero

---

Muchas personas han logrado tener menos problemas económicos poniendo en práctica los principios bíblicos.

### IDEAR UN BUEN PLAN

**PRINCIPIO BÍBLICO:** “Los planes del que es trabajador tendrán buenos resultados; en cambio, todo el que se precipita acabará en la pobreza” (Proverbios 21:5).

**QUÉ SIGNIFICA.** Para obtener buenos resultados, es muy importante tener un plan y apegarse estrictamente a él. Recuerde que, seguramente, no podrá comprar todo lo que quiera. Por lo tanto, sea prudente al gastar su dinero.

### QUÉ PUEDE HACER

- **Apegarse a un presupuesto.** Anote todos sus gastos y clasifíquelos por categorías.

Luego decida cuánto dinero destinará a cada una de ellas. Si necesita más dinero de lo que había planeado para cubrir los gastos de una categoría, tómelo de otra. Por ejemplo, si ha gastado demasiado en combustible, compénselo usando el dinero que tenía apartado para cosas menos importantes, como comer afuera.

- **No adquiera deudas innecesarias.** Procure no endeudarse sin necesidad. En vez de eso, es mejor ahorrar antes de comprar algo. Si usa tarjeta de crédito, intente pagar cada mes todos los gastos que haya hecho con esa tarjeta para que no le cobren intereses. Y, si ya tiene deudas, trace un plan para pagarlas y apéguese a él.

Un estudio indica que, por lo general, se gasta más cuando se paga con tarjeta de crédito. Por lo tanto, úsela con cuidado.

## OTROS PRINCIPIOS BÍBLICOS

### NO MALGASTAR TIEMPO Y DINERO EN VICIOS

“El borracho y el glotón caerán en la pobreza, y la somnolencia los vestirá de harapos”

(PROVERBIOS 23:21).

### NO ESTRESARSE DEMASIADO

“Dejen de angustiarse por su vida, por lo que van a comer y beber; o por su cuerpo, por lo que van a ponerse”

(MATEO 6:25).

### NO SER ENVIDIOSO

“El hombre envidioso se muere por las riquezas, sin saber que la pobreza le caerá encima”

(PROVERBIOS 28:22).

## CULTIVAR BUENAS CUALIDADES

**PRINCIPIO BÍBLICO:** “El perezoso no quiere arar en invierno; por eso mendigará durante la cosecha, cuando no tenga nada” (Proverbios 20:4).

**QUÉ SIGNIFICA.** La pereza puede conducir a la pobreza. Así que esfuércese por ser diligente y por administrar bien su dinero para tener lo necesario en el futuro.

### QUÉ PUEDE HACER

- **Ser trabajador.** Si es eficiente y confiable, será más fácil que conserve su empleo. Los jefes valoran a las personas responsables.
- **Ser honrado.** La falta de honradez en el trabajo puede manchar su reputación y hacer que le resulte más difícil volver a encontrar empleo.
- **No ser codicioso.** Un punto de vista desequilibrado sobre el dinero puede terminar dañando su salud y su relación con los demás. Recuerde: el dinero no es lo más importante en la vida.



Lea la Biblia en [jw.org](http://jw.org), disponible en cientos de idiomas.



## La espiritualidad

Como vimos en el primer artículo, muchas personas consideran que la Biblia es un libro sagrado. Cuando la leen y ponen en práctica sus consejos, se sienten más cerca de Dios y comprenden qué sentido tiene la vida.

En la Biblia se usa la palabra *espiritualidad* para referirse a una actitud ante la vida o una forma de vivir (Judas 18, 19). La persona que no es espiritual confía más en sí misma que en Dios. En cambio, la persona espiritual siempre toma en cuenta las normas de Dios (Efesios 5:1).

### TENER ESPERANZA

**PRINCIPIO BÍBLICO:** “Si te desanimas en los momentos difíciles, te faltarán las fuerzas” (Proverbios 24:10).

**QUÉ SIGNIFICA.** El desánimo nos roba las fuerzas que necesitamos para enfrentarnos a los problemas diarios. Sin embargo, la esperanza nos da valor para seguir adelante, nos recuerda que algu-

nos problemas son temporales y que hasta de las peores situaciones puede salir algo bueno.

**QUÉ PUEDE HACER.** Intente mirar al futuro con optimismo. En vez de preocuparse por lo que *podría* pasar o esperar a que se presenten las circunstancias perfectas, esfuércese por alcanzar sus metas. Es cierto, siempre puede presentarse un imprevisto (Eclesiastés 9:11). Pero, por lo general, las cosas suelen terminar mejor de lo que esperamos. Usando un ejemplo de la agricultura, la Biblia dice: “Siembra tu semilla por la mañana, y que no descansen tus manos hasta el atardecer; pues no sabes cuál dará buenos resultados, esta o aquella, o si las dos serán buenas” (Eclesiastés 11:6).

### HALLAR RESPUESTA A LAS PREGUNTAS MÁS IMPORTANTES

**PRINCIPIO BÍBLICO:** “Dame entendimiento [...]. La verdad es la propia esencia de tu palabra” (Salmo 119:144, 160).



## OTROS PRINCIPIOS BÍBLICOS

### RECONOCER QUE NECESITAMOS A DIOS

“Felices los que reconocen sus necesidades espirituales”

(MATEO 5:3).

### CONOCER MEJOR AL DIOS DE LA BIBLIA

“Acérquense a Dios y él se acercará a ustedes”

(SANTIAGO 4:8).

### LEER LA BIBLIA Y MEDITAR EN ELLA

“Feliz el hombre que [...] disfruta con la ley de Jehová;\* día y noche lee su ley y medita en ella. [...] Todo lo que él haga tendrá éxito”

(SALMO 1:1-3).

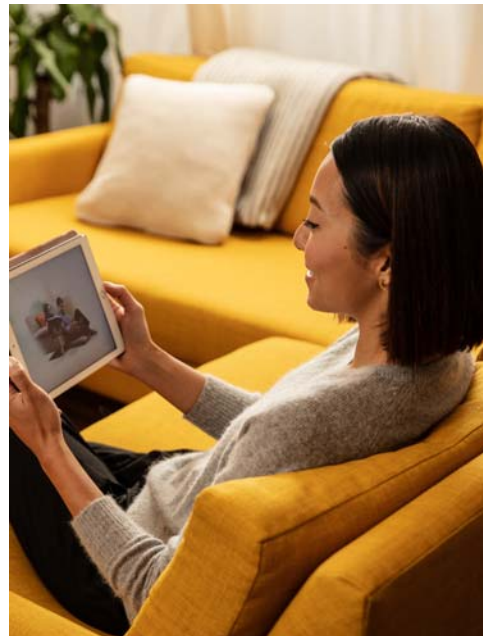
**QUÉ SIGNIFICA.** La Biblia responde preguntas que casi todos nos hacemos. Por ejemplo, preguntas como estas:

- ¿Qué sentido tiene la vida?
- ¿Por qué hay tanto sufrimiento?
- ¿Qué nos sucede al morir?
- ¿Qué futuro nos espera?

Millones de personas de todo el mundo ahora son más felices porque han examinado la respuesta que da la Biblia a estas y otras preguntas.

**QUÉ PUEDE HACER.** Lo invitamos a analizar por usted mismo qué enseña la Biblia. Pídale a un testigo de Jehová que le ayude a entenderla. También puede visitar nuestro sitio de Internet [jw.org](http://jw.org) o asistir a una de nuestras reuniones. La entrada es gratuita y no se hacen colectas.

\* La Biblia dice que el nombre de Dios es Jehová.



Visite [jw.org](http://jw.org) y vea el video  
*¿Por qué estudiar la Biblia?*,  
disponible en más de 880 idiomas.

# EL LIBRO MÁS PRÁCTICO DE LA HISTORIA

La Biblia es, con diferencia, el libro más traducido y distribuido del mundo. Eso quiere decir que ningún otro libro ha ayudado a tantas personas. Analice los siguientes datos.

## LA TRADUCCIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LA BIBLIA



# 5.000 MILLONES

**3.350 idiomas**

DISPONIBLE ENTERA  
O EN PARTE

de ejemplares distribuidos. Ningún otro libro se acerca a esa cifra.

## PARA SABER MÁS

VISITE [JW.ORG](http://JW.ORG) Y PODRÁ:

- Leer la Biblia en línea (disponible en cientos de idiomas)
- Descargar un ejemplar de la Biblia
- Hallar respuesta a preguntas bíblicas
- Leer artículos que demuestran que la Biblia ha mejorado la vida de muchas personas
- Estudiar la Biblia en línea \*
- Solicitar un curso bíblico

\* De momento, solo en inglés y portugués. Más adelante estará disponible en otros idiomas.



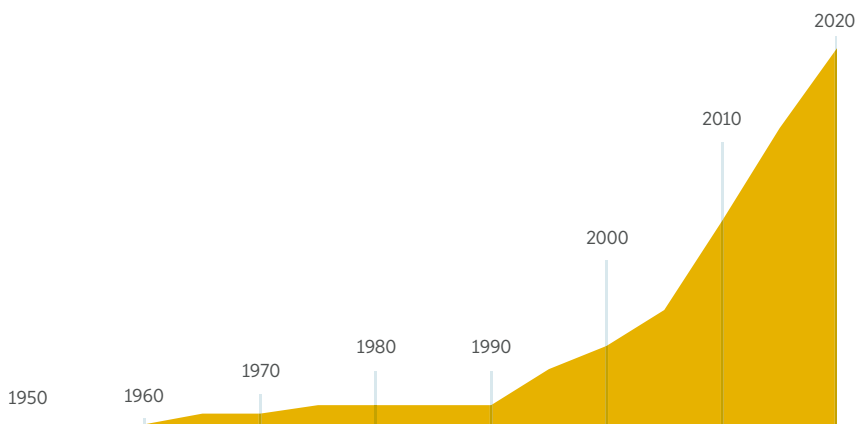
## LOS TESTIGOS DE JEHOVÁ Y LA BIBLIA

LOS TESTIGOS DE JEHOVÁ NOS  
ESFORZAMOS POR TRADUCIR  
Y DISTRIBUIR LA BIBLIA

Estas son algunas de las traducciones que hemos distribuido a lo largo de los años:

- La *American Standard Version* de 1901
- *The Bible in Living English*, de Byington
- *The Emphatic Diaglott*
- La *King James Version*
- El *New Testament*, de Tischendorf
- La *Versión Moderna* de 1929

## LA TRADUCCIÓN DEL NUEVO MUNDO



**+180**  
idiomas

DISPONIBLE ENTERA  
O EN PARTE

**227 MILLONES**  
DE EJEMPLARES  
IMPRESOS DE LA  
TRADUCCIÓN DEL NUEVO  
MUNDO DESDE 1950

# EN ESTE NÚMERO DE ¡DESPERTAD!

## LA BIBLIA PUEDE MEJORAR SU VIDA

### Un libro antiguo, pero no anticuado


La Biblia no es solo un libro sagrado. Contiene consejos prácticos sobre los siguientes temas:


- La salud física
- La salud emocional
- La familia y los amigos
- El dinero
- La espiritualidad

### El libro más práctico de la historia

Durante generaciones, la Biblia ha ayudado a la gente a vivir mejor. Actualmente está disponible en miles de idiomas. Descubra cómo puede beneficiarse de sus sabios consejos.



 Descargue gratis esta revista y números anteriores

 Lea la Biblia en Internet; disponible en cientos de idiomas

Visite [jw.org](http://jw.org) o escanee el código



919-3-5  
190718