

«En este enfoque marcadamente cristiano que hace Greg Gifford sobre los hábitos, él mismo argumenta, a partir de las Escrituras, que tanto las motivaciones del corazón como la práctica piadosa son fundamentales para el crecimiento en Cristo. Nos muestra que la santificación progresiva se traslada en una autopista bidireccional entre nuestros corazones y nuestros hábitos: ¡hacemos lo que amamos y amamos lo que hacemos! En este libro Greg nos ayuda a poner en práctica el temor al Señor en la vida cotidiana por medio de varios ejemplos concretos y ejercicios que tienen que ver con nuestros corazones y nuestros hábitos en las diversas esferas de la vida, (Salmo 111:10)».

—**Michael R. Emlett**, M.Div., M.D., Decano de la Facultad y Consejero de la *Christian Counseling and Educational Foundation (CCEF)*, y autor de *Descripciones y prescripciones: Una perspectiva bíblica sobre los diagnósticos y medicamentos psiquiátricos*.

«El Dr. Gifford nos ayuda a detenernos un momento para que consideremos el tema de los hábitos. En vista de que la idea ha sido muy agotada en nuestros tiempos modernos por los conductistas, él nos guía a pensar bíblicamente sobre los hábitos. Con una vasta historia y un sólido fundamento bíblico, Gifford nos ayuda a regresar a una visión sobre los hábitos que desafiará nuestro caminar cristiano personal y hará crecer nuestras habilidades prácticas en la consejería».

—**T. Dale Johnson, Jr.**, Ph.D., Director Ejecutivo, *Asociación de Consejeros Bíblicos Certificados* y autor de *Cultura de cuidado en la iglesia*.





EL CORAZÓN  
&  
LOS HÁBITOS

La clave para el cambio duradero

Greg E. Gifford



# EL CORAZÓN & LOS HÁBITOS

La clave para el cambio duradero

# EL CORAZÓN Y LOS HÁBITOS CÓMO PODEMOS CAMBIAR PERMANENTEMENTE

Publicado originalmente en inglés bajo el título **Heart and Habits**.

Author: Gregg Clifford  
Publisher: Kress Biblical Resources  
© 2021, Gregg Clifford

Todas las citas bíblicas, a menos que se indique lo contrario, son tomadas de la Versión RVR60 (Reina Valera 1960), Copyright 1960. Sociedades Bíblicas Unidas. Todos los derechos reservados.  
© 2024

EB-581  
ISBN 978-1-959799-94-8

**Editorial Bautista Independiente**  
3417 Kenilworth Blvd, Sebring, FL 33870  
**[www.ebi-bmm.org](http://www.ebi-bmm.org)**  
(863) 382-6350

Traducido al español por David Gomero, 2024  
Impreso en Colombia.

# DEDICATORIA

*A Amber:* Eres mi complemento, el aliento de mi vida. Tu amor me impulsa y me hace mejor.

*A Zane y Finn:* Estoy tan agradecido de ser su padre. Síganme, así como yo sigo a Cristo.

*A la Iglesia Faith Community Church:* Ustedes son mi familia, mis amigos y mi comunidad. Los amo. Gracias por dejarme ser uno de sus pastores.

*A los estudiantes de The Master's University:* Ustedes son los mejores y más brillantes, y yo realmente no soy digno de ser su profesor. Quiero pasar mi única y corta vida al servicio de ustedes.



# ÍNDICE

|              |   |     |
|--------------|---|-----|
| CAPÍTULO 1:  | Aviva la llama mediante la práctica frecuente . . . . .   | 11  |
| CAPÍTULO 2:  | ¿Qué son los hábitos? ¿Y por qué marcan «toda la diferencia»? .                                   | 27  |
| CAPÍTULO 3:  | Todo es una cuestión del corazón . . . . .  | 41  |
| CAPÍTULO 4:  | El Espíritu Santo en el cambio de hábitos . . . . .   | 51  |
| CAPÍTULO 5:  | Los efectos internos de los hábitos . . . . .   | 59  |
| CAPÍTULO 6:  | Efectos externos de los hábitos . . . . .   | 73  |
| CAPÍTULO 7:  | El propósito de los hábitos . . . . .   | 85  |
| CAPÍTULO 8:  | La formación de hábitos . . . . .   | 95  |
|              | <i>Lista de comprobación para el proceso de desarrollo de hábitos</i>                             | 106 |
| CAPÍTULO 9:  | Prioridades en el desarrollo de hábitos . . . . .   | 109 |
| CAPÍTULO 10: | Hábitos en cada esfera . . . . .  | 127 |
| CAPÍTULO 11: | Un estudio de caso para<br>la priorización del desarrollo de hábitos . . . . .                    | 145 |
| CAPÍTULO 12: | Haciendo inventario . . . . .   | 151 |
|              | <i>Inventario de hábitos</i> . . . . .  | 154 |
| CAPÍTULO 13: | Aplicando la verdad sobre los hábitos . . . . .   | 161 |
|              | <i>El corazón y los hábitos:</i><br><i>Hoja de trabajo para el crecimiento personal</i> . . . . . | 163 |
| APÉNDICE 1:  | ¿Más educación o nuevos hábitos? . . . . .  | 169 |
| APÉNDICE 2:  | Las esferas de los hábitos . . . . .  | 175 |
| APÉNDICE 3:  | Pasos en la priorización de hábitos . . . . .   | 177 |
|              | Agradecimientos . . . . .   | 179 |



## AVIVA LA LLAMA MEDIANTE LA PRÁCTICA FRECUENTE

**S**i a estas alturas de tu vida aún no has encendido una hoguera, ¡te lo estás perdiendo! Cuando era pequeño, mi familia disfrutaba acampar en las estribaciones de los Apalaches, en el norte de Georgia y las Carolinas. Ya casi no había nada que hacer cuando llegaba la hora de la puesta de sol, excepto sentarnos alrededor del fuego en la ociosa noche de acampada. Para entonces preparábamos todo para la fogata e intentábamos encenderla cuando se ponía el sol o a la hora de cenar (cualquiera de las dos cosas que ocurriera primero). El proceso de encender una fogata no es complicado, pero tampoco es fácil: hay que salir a recoger leña, hay que buscar también astillas de madera que sirvan para iniciar el fuego, y además coger un encendedor o algunos fósforos. No es complicado, pero requiere trabajo. Nosotros nos preparábamos para hacer nuestra fogata recogiendo leña durante el día, y así, cuando llegaba la noche, ya teníamos leña suficiente. ¡Cierto es que a nadie le gusta buscar leña en la oscuridad!

Para encender una hoguera, se colocan las astillas de madera en ella y se enciende una pequeña llama. La pequeña llama prende fuego a uno o dos troncos, ¡y ya tienes fuego! Sin embargo, a medida que avanza la tarde, el fuego empieza a apagarse y hay que buscar leña, echarla a la hoguera y avivarlo. No cabe duda de que mantener el fuego cuesta tra-

bajo; se necesita esfuerzo para recoger la leña y luego echarla al fuego. Pero una vez que surge la chispa del primer fuego, es mucho más fácil mantenerlo.

El desarrollo de hábitos es muy parecido a encender un fuego, porque desarrollar buenos hábitos es como ir a recoger la leña. Para algunos esto le resulta fácil porque se trata simplemente de recoger pedazos de troncos; mientras que, para otros, implica que hay que levantar troncos pesados e incluso partir madera. ¡Tenemos que llevar un hacha! Necesitamos tener la leña lista para echarla al fuego, siempre y cuando recibamos esa chispa inicial de cambio en nuestras vidas. Tendremos que avivar el cambio con buenos hábitos, de lo contrario el cambio empezará a apagarse. A pesar de nuestros esfuerzos en el desarrollo de hábitos, todo el trabajo de recoger la leña depende de la chispa de esa primera llama. Los puritanos dirían que sólo Dios puede traer esa primera chispa de cambio.

Durante el siglo XVII hubo un grupo de teólogos que eran astutos en su capacidad de aplicar las complejidades de la Biblia a la vida cotidiana (estos teólogos son conocidos como los puritanos ingleses). Estos eran teólogos que permanecieron en la Iglesia de Inglaterra y querían que se produjera una reforma en la Iglesia; por eso eran «puritanos» en contraposición a los «separatistas». Un puritano inglés, Thomas Watson, se refirió a nuestros hábitos en la esfera espiritual de nuestras vidas: «Lo que he dicho es para alentar la fe, no para complacer la pereza. No pensemos que Dios hará nuestro trabajo por nosotros mientras permanecemos sentados. Así como Dios hará estallar la chispa de la gracia por medio de su Espíritu, así nosotros debemos hacerla estallar por medio de santos esfuerzos»<sup>1</sup>.

Podríamos tirarnos junto a la hoguera y orar para que Dios envíe un rayo que encienda el fuego y lo mantenga, pero encender un fuego no suele funcionar así, y los hábitos tampoco. No hacer ningún esfuerzo en nuestros hábitos y decir: «Por favor, Señor, ¡provoca un cambio en nues-

---

1- Thomas Watson, *The Godly Man's Picture* (Carlisle, PA: Banner of Truth, 1666), 237.

tras vidas!», es como decir: «Por favor, Señor, provoca una llama con la caída de un rayo», mientras estamos tirados en estado comatoso junto a la hoguera. Esa no es la forma en que se enciende una fogata y tampoco es la forma en que Dios traerá el cambio.

Nuestros hábitos se parecen mucho a la fogata: tienes la responsabilidad de trabajar y recoger (cortar, amontonar, avivar), pero una vez que has iniciado el hábito, al igual que el fuego, las cosas se vuelven mucho más fáciles. Cuando el fuego ya está encendido, se trata más bien de mantenerlo. Sí, sigue costando trabajo mantener el hábito, pero el hábito en sí ya está ayudando y facilitando las cosas. Aunque los hábitos facilitan las cosas, estos nunca determinan quiénes seremos ni la dirección que *deben* tomar nuestras vidas. Es a través del poder liberador de la gracia de Dios, y de su Espíritu, que ya no somos esclavos de los hábitos del pecado y la autodestrucción. Pero nuestros hábitos hacen que sea más fácil mantener el cambio en nuestras vidas (o más fácil extinguirlo).

*No importa cuánto  
trabajo hagamos,  
sólo Dios puede  
provocar un  
cambio genuino  
en nuestra vida.*

Sin embargo, Watson hizo una gran observación: sólo Dios puede causar la chispa inicial del cambio. No importa cuánto trabajo hagamos, sólo Dios puede producir un cambio genuino en nuestras vidas. A pesar de todos los hábitos que intentemos desarrollar, si Dios no provoca esa chispa inicial, entonces no hay fuego; así cortemos y recojamos todo lo que queramos, seguirá sin haber fuego. Dios enciende la chispa con su Espíritu; nosotros la encendemos con nuestros esfuerzos. Ese equilibrio entre la obra de Dios y nuestro esfuerzo es esencial para entender el desarrollo de los hábitos.

Las hogueras también tienen propósitos a la hora de crearlas: calentar la comida, calentar el cuerpo, cocinar alimentos, quemar cosas o simplemente disfrutar viendo el danzar de las llamas. Sea cual sea, creamos una hoguera con uno o varios de esos propósitos en mente. Del mismo modo,

también creamos hábitos con objetivos en mente. A veces pensamos en la eficiencia y la productividad o en un área de cambio personal como el principal propósito. En este libro, sin embargo, espero mostrarte que Dios utiliza los hábitos para lograr sus propósitos en tu vida. Es posible que hayas tomado este libro con metas personales, y no quiero echar por la borda ningún propósito que ya poseas. Pero sí quiero mostrarte cómo usar esos hábitos para la gloria de Dios y el bien de otras personas primero, y luego para lograr tus metas secundarias.

## PROPÓSITOS DE LOS HÁBITOS

### La gloria de Dios

A veces, cuando decimos «la gloria de Dios», es un poco como el ruido al que nos hemos acostumbrado: hemos oído tanto el término que no le damos importancia al aceptarlo. Pero la gloria de Dios es la razón *principal* de nuestros hábitos. Cuando digo «gloria de Dios», quiero que pensemos en valorar y agradar a Dios. Cuando valoramos algo, honramos, apreciamos, adoramos, alabamos, estimamos y admiramos esa cosa. Cuando valoramos a Dios, lo honramos, lo apreciamos, lo adoramos, lo alabamos, lo estimamos y lo admiramos. Imaginemos la gloria como el peso en una balanza. Dios es más pesado y máspreciado que cualquier otra cosa.

*...el propósito principal de nuestros hábitos es ¡glorificar, valorar y agradar a Dios!*

Cuando agradamos a Dios, vivimos nuestras vidas de la manera que a Dios le gusta, de acuerdo con su Palabra. Esto les da un significado enorme a nuestros hábitos, y es ¡porque nuestros hábitos realmente pueden agradar a Dios! Pablo dice en 2 Corintios 5:9 que, «Por tanto procuramos ...el propósito principal de nuestros hábitos es ¡glorificar, valorar y agradar a Dios!

## **El bien de las personas**

El objetivo secundario de los hábitos es que sirvan de bendición para las personas. La Biblia deja claro que debemos amar a Dios supremamente y luego amar a nuestro prójimo de la misma manera que nos amamos a nosotros mismos (Mt 22:37-38). Nuestros hábitos son simplemente una parte de esta ecuación. Ellos pueden y deben ser un medio para que hagamos el bien a los que nos rodean. Es nuestro deseo que otros sean bendecidos, ayudados, animados, edificados, fortalecidos, equipados o amados por las cosas que hacemos habitualmente.

Nuestros hábitos también son para nuestro bien supremo. El bien de las personas nos incluye a nosotros. Si habitualmente nos comunicamos de manera piadosa, si habitualmente resolvemos los conflictos de manera piadosa, entonces esos mismos hábitos nos bendecirán. Pero este es el orden bíblico: los demás, luego nosotros. Filipenses 2:5 deja claro que Jesús tenía la mente puesta en servir a los demás antes que a sí mismo. Y en el versículo anterior, Pablo dice: «no mirando cada uno por lo suyo propio, sino cada cual también por lo de los otros» (Fil 2:4). En cuanto a los hábitos nosotros no somos lo primero, pero estos sí nos resultan de bendición, pues ellos también nos benefician. Más adelante en este libro abundaré sobre los componentes «beneficiosos» de los hábitos.

## **LOS EFECTOS DE LOS HÁBITOS**

El propósito de los hábitos da paso a los efectos de estos y es aquí donde se centran la mayoría de los libros sobre este tema, y también donde los lectores tienden a centrarse. Y la razón es porque queremos saber cómo obtener resultados, cómo lograr objetivos, cómo mejorar las relaciones, etc. Todo esto son efectos de los hábitos. He aquí tres efectos generales de los hábitos: (1) moldean nuestros deseos, (2) moldean nuestro carácter y (3) nos ayudan a funcionar diariamente.

¿Qué pasaría si estuviéramos tan acostumbrados a obedecer a Dios que ahora le obedeciéramos porque tenemos el hábito? Por ejemplo, pen-

semos en las personas que saben escuchar. Ya no necesitan decirse a sí mismas: «Espera a que esta persona termine de hablar»; simplemente esperan a que la otra persona termine de hablar. Han practicado tanto la amabilidad que ya no hablan por encima de los demás ni les interrumpen mientras hablan. La amabilidad al hablar se ha convertido en algo habitual para ellos. ¿O qué pasaría si estuviéramos tan acostumbrados a pensar constantemente en Dios, que justo después de un accidente automovilístico, incluso antes de pensar en conseguir la información del seguro de la otra persona, inmediatamente nuestro pensamiento es acerca de su poder protector? Si tuviéramos el hábito de meditar en la Biblia, ahora, en un momento de crisis, pensaríamos en nuestro accidente de la manera en que Dios está pensando en él. Eso suena agradable, ¿verdad? Bueno, esos son ejemplos de los efectos de los hábitos.

### Los deseos se orientan a través de los hábitos

Los filósofos han dicho repetidamente: «Uno hace lo que quiere», porque en el fondo de cada una de nuestras decisiones, son los deseos los que nos mueven. A veces esos deseos son turbios o conflictivos, pero no dejan de ser deseos. Pero, ¿sabías que lo que haces determina lo que quieres hacer? ¿Sabías que lo que haces da forma a lo que quieres hacer? La Biblia habla de cómo nuestras prácticas habituales dan forma a nuestros deseos. Un ejemplo de esto es el hábito de congregarnos con nuestra iglesia local. El autor de Hebreos dice que algunos descuidan esta reunión por costumbre (hábito) (He 10:25). Reunirse con la iglesia local es un hábito que moldea nuestros deseos.

*¿Sabías que lo que  
haces da forma a lo  
que quieres hacer?*

Este principio es una de las ideas más significativas para comprender el desarrollo de hábitos. Muchos de nosotros estamos plagados de falta de deseo en áreas donde sabemos que necesitamos cambiar. Sin embargo, esa falta de deseo no va a cambiar hasta que comencemos a cambiar

nuestros hábitos. Es a través de la ayuda de Dios que cambiamos nuestros hábitos, y eso resulta en un cambio de lo que queremos.

### **El carácter se forma a través de los hábitos**

Una forma clásica de entender los efectos de los hábitos es hablar de *habitus*, o carácter. Aristóteles dijo: «Eres lo que haces repetidamente». La formación del carácter llega a través de la práctica. A diferencia de la formación del deseo, la formación del carácter tiene que ver con el tipo de persona que somos. Si bien la formación del deseo consiste en el tipo de persona que queremos llegar a ser, la formación del carácter es en quienes nos convertimos realmente. Somos amorosos cuando practicamos el amor. Somos sabios cuando practicamos la sabiduría. Somos amables cuando practicamos la amabilidad. Los hábitos forman o deforman nuestro carácter. El autor de Hebreos dice que los maduros en la fe, «por el uso tienen los sentidos ejercitados en el discernimiento del bien y del mal» (He. 5:14).

Este efecto de los hábitos es algo con lo que nosotros, como padres y abuelos, estamos íntimamente familiarizados cuando tratamos de ayudar a los niños a formar ciertos tipos de carácter. Ya sea compartiendo un juguete, o trabajando en los modales en la mesa, los padres y abuelos están ayudando a sus hijos a formar el carácter a través de la práctica frecuente. Otras veces, el carácter se forma a través del hábito de servir a los demás. Por ejemplo, después de que nuestros hijos se mudaron de casa, mi esposa y yo empezamos a servir a los demás en nuestra iglesia local cada vez más. Es ese hábito de servir a los demás lo que nos ayuda a ser considerados y generosos; porque los hábitos forman el carácter. Si hay focos de carácter no desarrollado en nuestras vidas, entonces tiene que haber un análisis de hábitos no desarrollados, porque uno afecta al otro.

### **Sin ellos estamos perdidos en el funcionamiento diario**

¿Alguna vez nos hemos detenido a pensar en todo lo que nuestros hábitos hacen por nosotros a diario? Básicamente, estamos a merced de

nuestros hábitos diarios. Pensemos por un momento en las siguientes actividades: (1) caminar, (2) conducir un automóvil y (3) leer.

Quizás hace tiempo ya, pero la mayoría de nosotros aprendimos el hábito de caminar a una edad muy temprana. Yo todavía tengo niños pequeños en casa, y no hace mucho que ayudé a mis hijos a aprender a andar. Empiezan con ese primer paso solos, luego progresan desde la mesita hasta el sofá con algo de ayuda. Finalmente, la práctica regular produce tal agilidad que nuestros hijos se sienten libres y tenemos que perseguirlos a todas partes. En ese proceso, mis hijos están aprendiendo hábitos; hábitos que nosotros, los adultos, ya dominamos un poco. ¿Y cómo fue que aprendimos a realizar hazañas tan complejas? Mediante la práctica repetida y frecuente de poner un pie delante del otro durante mucho tiempo. Para ser sinceros, hoy en día no pensamos mucho en el nivel de coordinación muscular que se necesita para caminar; simplemente caminamos.

Consideremos otro ejemplo: conducir. Resulta interesante porque conducir también es un hábito que se ha aprendido a lo largo de años de práctica. Al igual que cuando caminamos, ninguno de nosotros nació con

*...ahora mismo  
estamos practicando  
una habilidad  
asombrosa que  
se adquiere a  
través del hábito*

la capacidad de conducir (eso va para usted también, ¡fans de la NASCAR!), sino que todos aprendimos a hacerlo. A estas alturas, sin embargo, la conducción está tan arraigada en nosotros que podemos subirnos a un coche de alquiler que nunca hayamos conducido y ajustar el asiento, poner la transmisión en marcha y acelerar con muy poco esfuerzo. Además, podemos cambiar de carril con el intermitente correspondiente, sabiendo instintivamente que arriba es derecha y abajo es izquierda,

por no mencionar que muchos de nosotros también podemos hacer todo esto en un vehículo de transmisión manual. Podemos hacerlo gracias al poder de los hábitos. Imagínate que cada vez que conduces un carro tuvieras que pensar conscientemente: «Pisa el freno. Haz el cambio. Suelta

el freno. Ahora acelera el vehículo. Gira el volante en la dirección que quieres ir y así sucesivamente». ¡Vaya! Si todavía pensamos que algunos de nosotros conducimos con lentitud, ¡imagina si nos quitan los hábitos!

Un último ejemplo de la indiscutible capacidad del hábito es la habilidad de leer. Al igual que caminar o conducir, la lectura es un hábito que se desarrolla. Puede que no nos hayamos dado cuenta, pero ahora mismo estamos practicando una habilidad asombrosa que se adquiere a través del hábito. La mayoría de nosotros hemos asociado el significado de las palabras y las ha memorizado para no tener que pronunciarlas fonéticamente. Pro-nun-ciar-las fo-né-ti-ca-men-te. ¿Lo ves? Y es que al ver las palabras las asociamos con un significado que ya hemos memorizado. Por tanto, nuestro «nivel de lectura» no es normalmente nuestra capacidad para pronunciar fonéticamente las palabras. No, más bien es la rapidez con la que podemos ver la palabra, asociarle un significado y comprenderla a la luz del párrafo en su conjunto. Y todo eso viene de los hábitos. La mayoría de nosotros hemos visto la palabra «la» tantas veces que no utilizamos la fonética en absoluto; simplemente sabemos que es «la».

Nuestros hábitos son una parte tan omnipresente de nuestras vidas que estaríamos perdidos sin ellos. Algunos han calculado que nuestros hábitos constituyen al menos el 71% de todo lo que hacemos a diario; ¡es increíble! Si no tuviéramos el poder de los hábitos, tendríamos que pensar intencionada y deliberadamente en cada paso de los procesos, como lo son caminar, conducir o leer. Es realmente fenomenal y aterrador a la vez. Si no fuera por los hábitos, nunca podrías terminar de leer este libro, ni siquiera cruzar la habitación para cogerlo.

## **LOS HáBITOS SON DOMINANTES, PERO NO DETERMINANTES**

Sin embargo, un concepto cristiano de los hábitos es que nosotros los controlamos a ellos, no ellos a nosotros. Nuestros hábitos pueden hacer que sea más fácil hacer el bien o el mal, pero siempre tenemos la opción, ya que nuestros hábitos nunca determinan quiénes seremos. La Biblia

enseña que tenemos control sobre nuestras acciones, y esto incluye el control sobre nuestros hábitos. En ningún momento hemos perdido la capacidad de romper hábitos inútiles o incluso pecaminosos, porque tenemos los recursos que Dios nos ha dado para lograr ese cambio.

La Biblia dice que los cristianos nunca están en una posición en la que *deban* pecar (1 Co 10:13; Ro 6:19), de manera habitual o de alguna otra. Dios ha liberado a sus hijos del poder y la esclavitud del pecado por medio de Jesús. ¡Amén! Tampoco somos esclavos de hábitos inútiles que no son necesariamente pecaminosos. A través de la conciencia, el conocimiento del hábito, los pasos específicos para crecer y la ayuda de Dios, cada cristiano puede formar hábitos más útiles y que honren a Dios. Siempre podemos cambiar, ¡lo cual es una noticia increíblemente esperanzadora!

Por lo tanto, cuando decimos que nuestros hábitos son dominantes, lo decimos en serio. Y también cuando decimos que no somos controlados por nuestros hábitos. La Biblia nos llama a no ser controlados por nada excepto por el Espíritu Santo en nuestras vidas (Ef. 5:18). Él es el único que puede sentarse en el asiento del conductor. Sin embargo, hay un sentido en el que podemos reconocer estas verdades; y, aun así, encontrar que nuestros hábitos pueden estar «en piloto automático» en el sentido de que ni siquiera nos detenemos a pensar en ellos. Un ejemplo de ello es cuando nos sorprendemos masticando con la boca abierta. Hay otros hábitos desconocidos que son como masticar la comida con la boca abierta: puede que tengas la opción de cerrar la boca, ¡pero para empezar tienes que aprender que está abierta! Muchas veces, simplemente no nos hemos detenido lo suficiente para considerar los hábitos desconocidos que están en piloto automático, *pero aun así no nos controlan*.

## HÁBITOS DESCONOCIDOS

La Biblia enseña que ninguno de nosotros es esclavo de sus hábitos, pero ¿estoy diciendo que algunos de nosotros tenemos hábitos de los que

no somos conscientes? Pues sí, eso es exactamente lo que estoy diciendo. Si bien es importante mantener la responsabilidad humana, también es importante decir que ciertas personas han desarrollado hábitos sin saberlo (como revisar las redes sociales en lugar de terminar ese correo electrónico, sin siquiera pensar en ello). Lo veo en el contexto de la consejería cuando las parejas tienen hábitos de comunicación que dañan la relación. O cuando los hábitos de gestión del tiempo agotan lentamente las relaciones porque hemos dedicado cada minuto de vigilia al trabajo. A veces mis aconsejados se preguntan: «¿Cómo fue que sucedió esto?». Y puedo decir inequívocamente que han desarrollado hábitos sin saberlo.

A menudo necesitamos más conocimientos para sacar a la luz los hábitos desconocidos que hemos desarrollado. Hablaremos más sobre esto en un capítulo posterior, pero podemos decir que ese conocimiento puede provenir de muchas fuentes, desde la realización personal hasta un problema externo que surja. Tal vez hayamos adquirido conciencia de nosotros mismos sin querer, como cuando vemos una foto nuestra y pensamos: «¡Vaya, realmente necesito perder peso!». Otras veces, el conocimiento de un hábito desconocido puede llegar a través de un problema. El dentista nos dice que tenemos que usar más el hilo dental, o el médico nos dice que tenemos que trabajar en nuestro colesterol. Hemos caído en estos hábitos y no nos hemos dado cuenta hasta que surge un problema. Cuando nos enfrentamos a ese problema y a sus causas, pensamos: «Ah, sí, yo hago eso, ¿no?».

Como es natural, ayudo a la gente a descubrir estos hábitos desconocidos en mi línea de trabajo como consejero. Eso ilustra cómo a menudo se puede traer a un tercero a nuestras vidas para ayudarnos a ganar perspectiva sobre los puntos ciegos. ¿Por qué no estamos pensando de acuerdo con la Palabra de Dios? ¿Qué es lo que estamos haciendo de lo que no somos conscientes? ¿Hay algo que simplemente no es útil en nuestras vidas?

Cualquiera que sea el medio, el cual discutiremos a fondo en este libro, identificar hábitos desconocidos siempre viene a través de crecer en

conocimiento. En pocas palabras, rara vez cambiamos si no sabemos lo que hay que cambiar.

Los hábitos desconocidos son probablemente los tipos de hábitos más letales porque no somos conscientes de ellos. Y, de nuevo, no pensemos que estoy hablando necesariamente de cosas que son pasos directos y voluntarios fuera de la voluntad de Dios. No, más bien, esto podría pare-

*...rara vez  
cambiamos si no  
sabemos lo que  
hay que cambiar.*

cerse a una familia que ha caído en el hábito de ver la televisión mientras cenan juntos. En lugar de apagar el televisor y comer en la mesa, pasan esos 45 minutos frente al televisor. Ese hábito desconocido puede tener graves consecuencias a largo plazo para su familia. Y lo más aterrador es que ni siquiera eran conscientes de que lo estaban haciendo. Peor aún son los hábitos desconocidos que

están claramente en contra de la voluntad de Dios para nuestras vidas. Es difícil comprender que no sólo hacemos cosas que a Dios no le gustan, sino que podemos hacerlas habitualmente sin darnos cuenta. Este libro nos ayudará a identificar y cambiar hábitos desconocidos.

## HÁBITOS Y CONDUCTISMO

Si algo está roto, hay que arreglarlo, ¿verdad? ¿Es así de fácil? Aquí es donde queremos ser realmente cautelosos porque no queremos parecer-nos a mecánicos de automóviles en nuestro enfoque de los hábitos: «Bueno, si simplemente reemplazas este hábito por aquel hábito, entonces tu vida funcionará correctamente. Serán \$450 dólares». Eso es demasiado reduccionista y es parte de lo que nos ha impedido como cristianos hablar con provecho sobre los hábitos hasta este punto.

John B. Watson, un psicólogo de principios del siglo XX, acuñó el término «conductismo» y se autoproclamó «conductista». Esencialmente, un enfoque conductista es cuando una persona piensa que simplemente necesita modificar su comportamiento y sustituirlo por otro más desea-

ble y ¡listo, todo está bien! Sin embargo, reconocemos que las personas no son la suma total de sus comportamientos. De hecho, la Biblia dedica mucho tiempo a hablar del corazón, el alma, el espíritu y la mente inmaterial: la persona interior. Escuchemos las palabras de Proverbios 4:23: «Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; porque de él mana la vida». No podemos llegar a ser simplemente mecánicos reparadores de hábitos, porque entonces habremos perdido la razón misma por la que desarrollamos hábitos en primer lugar, que es debido al corazón.



### **La modificación de la conducta como necesidad peligrosa**

J.B. Watson nos aterroriza, con razón, al minimizar la importancia del corazón en el cambio de comportamiento. Hablar sólo de cambiar el comportamiento es peligroso, porque desplaza el enfoque del *porqué* de nuestras acciones al *qué* de nuestras acciones. La Biblia dice constantemente que no sólo hay un llamado al «qué», sino también un llamado al «porqué», tanto para el hacer como para el querer. Por ejemplo, Jesús condenó a los fariseos y escribas con las mismas acusaciones que se lanzaron contra los hijos de Israel: «Este pueblo de labios me honra; mas su corazón está lejos de mí» (Mt 15:8; Is 29:13). ¡Cuidado con cambiar sólo el comportamiento!

Pero la modificación del comportamiento sigue siendo necesaria. La Biblia nos dice que evitemos ciertos comportamientos: no mientas, no robes, no uses lenguaje corrupto, etc. Estamos llamados a modificar nuestro comportamiento por medio de motivaciones correctas del corazón. Nos encontramos viviendo según la tensión de nuestros corazones, sin desear plenamente la voluntad de Dios para nuestras vidas ni el llamado a hacer lo que Dios quiere que hagamos aun si lo deseamos inmediatamente o no. Pensemos en dos caminos que convergen entre sí: un camino es la voluntad de Dios y el otro es nuestra voluntad. El desarrollo de hábitos logra la convergencia de nuestra voluntad con la voluntad de Dios a través de la obediencia llena del Espíritu. La modificación del comportamiento a través de la formación de hábitos es esen-

cial para nuestro andar cristiano: desarrollar los comportamientos que Dios espera de nosotros mientras deseamos auténticamente agradarle de corazón. Sólo el Espíritu Santo puede transformar nuestro corazón, pero es necesario que hagamos modificaciones en nuestra conducta, las cuales a menudo se utilizan como astillas de madera para hacer arder el fuego de nuestra madurez espiritual. John Owen describió los buenos hábitos como simples hábitos morales: «Los hábitos morales no son otra cosa que disposiciones e inclinaciones fuertes y firmes hacia actos y deberes morales de su propia clase, como son la rectitud, la templanza o la mansedumbre»<sup>2</sup>. Una persona debe tener hábitos morales incluso antes de ser un cristiano. Un ejemplo de esto es cuando decimos «gracias» o abrimos la puerta para la persona que viene detrás. Cuando conducimos, quizás dejamos que una persona entre en nuestro carril. Todos esos son hábitos que son necesarios y correctos.

Entonces, existe un bien moral en los buenos hábitos el cual viene a través de la modificación del comportamiento, aunque todavía pueda faltar el bien redentor que sólo puede venir por medio de la muerte de Jesús por nosotros. Por lo tanto, no rechazamos la modificación de la conducta; rechazamos la modificación de la conducta que está carente de cualquier argumento acerca de la necesidad de un corazón transformado. Enseñemos a nuestros nietos a decir «por favor» y «gracias», pero enseñémosles que practicamos esos hábitos con un corazón que quiere agradar a Dios. Cualquier otra cosa traerá consigo una desesperación paralizante si fallamos, o arrogancia si tenemos éxito.

## EL CORAZÓN Y LOS HÁBITOS

Este libro hará énfasis en el papel del corazón en el desarrollo de hábitos. El corazón inmaterial del hombre es la explicación de por qué hacemos las cosas que hacemos: tanto por buenas razones (Mt 22:37) como por razones no tan buenas (Mr 7:21-23). Un libro sobre hábitos debe hablar del corazón; por eso el título, *El corazón y los hábitos*. Hacer énfasis

---

2- John Owen, *The Works of John Owen*, tomo 3 (Carlisle, PA: Banner of Truth, 1965), 3:18-19.

en el corazón es lo que le da equilibrio a un libro *distintivamente* cristiano que habla sobre hábitos, porque no se trata sólo de hábitos externos, sino de las motivaciones que tenemos para desarrollar hábitos. De eso se trata el corazón. Eso es lo que nos impide ser conductistas.

Pero también podemos perder el equilibrio en el otro sentido. El miedo al conductismo ha impedido que buenos autores cristianos desarrollen recursos sobre los hábitos. La conversación sobre los hábitos se ha relegado en gran medida a los empresarios expertos, los equipos de marketing y los sociólogos. Cualquiera que sea la razón, desde los escritos de los puritanos ingleses, no ha habido por parte de autores cristianos una conversación significativa desde una perspectiva bíblica sobre los hábitos ¡y eso fue en el siglo XVII!<sup>3</sup>

## QUÉ ESPERAR DE ESTE LIBRO

El propósito general de este libro es ayudar al creyente a entender cómo el corazón aporta a nuestros hábitos, para que de esta manera podamos desarrollar hábitos para la gloria de Dios y el bien de las personas. Al igual que un río, nuestros hábitos tienen una fuente, y se trata de nuestro corazón. Y semejante a las corrientes de un río, los hábitos nos impulsan, facilitan el movimiento y nos inclinan hacia ciertos fines, pero es nuestro corazón la fuente de todo lo que hacemos, y ahí están incluidos nuestros hábitos. Así que, a diferencia de otros libros sobre hábitos, en este hablaremos mucho sobre la persona interior que nos conduce hacia el desarrollo de hábitos. Si un libro sobre hábitos no se centra en el corazón, es posible que no sirva para nada.

---

3- En la era moderna, los cristianos que quieren estudiar el desarrollo de hábitos han tenido que leer mayormente obras seculares como las de William James, *El poder de los hábitos* de Charles Duhigg (Miami, FL: Vintage Español, 2019); la teoría de los «hábitos mínimos» de BJ Fogg; o *Hábitos Atómicos* de James Clear (Miami, FL: Planeta Publishing, 2023). El mejor recurso que tenemos escrito por un cristiano es la obra de James K.A. Smith, *Desiring the Kingdom*, pero Smith aborda los hábitos desde un punto de vista filosófico.