

“Todo lo que Kevin DeYoung escribe es bíblico, oportuno y útil tanto para la vida como para el ministerio. No puedes darte el lujo de perder lo que él dice aquí, en *Súper ocupados*. Nos recuerda correctamente que seamos conscientes de la esterilidad de una vida ocupada, ya que actividad y productividad no son lo mismo”.

**Rick Warren**, autor del éxito de ventas n.º 1 del  
*New York Times*, *Una vida con propósito*; pastor de  
*Saddleback Church*

“Soy un seguidor de los libros de Kevin DeYoung, en parte, porque sé qué esperar. Él siempre es claro, bíblico y directo, y adereza todo con una buena dosis de humor. *Súper ocupados* no es la excepción. Es una lectura rápida y cautivadora que hasta las personas ocupadas pueden aprovechar. DeYoung me ayudó a pensar en los asuntos clave que están tras el ritmo frenético de mi vida e incluso me dio algunas maneras prácticas de combatirlo. Como alguien bastante ocupado, animo a otras personas ocupadas a meter este pequeño libro en su horario”.

**Trip Lee**, artista de hip-hop; autor de *The Good Life*

“Un gran libro para las personas estresadas. DeYoung muestra que Jesús estaba ocupado y que los cristianos deberían estar ocupados disciplinando a las naciones, educando a sus hijos y llevando cargas. Correctamente, diferencia esas cosas de estar ‘súper ocupados’ —un frenético intento de agradar a algunos y controlar a otros—, y enseña cómo el ritmo bíblico y la confianza en la provisión de Dios pueden mantenernos cuerdos. Este también es un gran libro para padres que programan demasiadas actividades para sus hijos. DeYoung dice que los dejen jugar, así como no es fácil arruinarles la vida, tampoco lo es asegurarles su éxito”.

**Marvin Olasky**, editor jefe, *World News Group*

“Estoy contento de dedicar tiempo de mi ocupada vida para respaldar *Súper ocupados*, de Kevin DeYoung. Como Kevin deja totalmente claro, el exceso de actividades en nuestra vida puede ser una prueba de nuestra fidelidad o, por el contrario, una prueba de nuestro orgullo, ambición y actividad desbocada. Como siempre, Kevin DeYoung es un detallado pensador, un cualificado pastor y un escritor que nos mantiene en el borde de nuestro asiento”.

**R. Albert Mohler Jr.**, presidente y profesor de  
Teología Cristiana, *The Southern Baptist  
Theological Seminary*

“La actividad excesiva, habitual y pecaminosa, es algo con lo que muchas personas luchan, y sin embargo, es raro oír enseñanzas sobre este tema tan importante. Con una transparencia refrescante y su humor característico, Kevin DeYoung identifica el problema y da una útil instrucción práctica sobre cómo encontrar nuestro descanso en Cristo. DeYoung ha servido bien a la iglesia (una vez más). Recomiendo mucho este libro”.

**Shai Linne**, artista de hip-hop

**Súper  
ocupados**

**Libros de Kevin DeYoung publicados por Portavoz**

*Confía en su Palabra: Por qué la Biblia es necesaria y  
suficiente y lo que eso significa para ti y para mí*

*Súper ocupados: Un libro (misericordiosamente) pequeño  
sobre un problema (sumamente) grande*

# SÚPER OCUPADOS

UN LIBRO (MISERICORDIOSAMENTE) PEQUEÑO SOBRE  
UN PROBLEMA (SUMAMENTE) GRANDE

KEVIN DEYOUNG



EDITORIAL  
PORTAVOZ

La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *Crazy Busy*, © 2013 por Kevin DeYoung y publicado por Crossway, 1300 Crescent Street, Wheaton, Illinois 60187. Traducido con permiso.

Traducción: Belmonte Traductores, [www.belmontetraductores.com](http://www.belmontetraductores.com)

Título del original: *Study Guide for "Crazy Busy"*, © 2013 por Kevin DeYoung y publicado por Crossway, 1300 Crescent Street, Wheaton, Illinois 60187. Traducido con permiso.

Traducción: Rosa Pugliese

Edición en castellano: *Súper ocupados* © 2015 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Publications, Grand Rapids, Michigan 49505. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de la American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

El texto bíblico indicado con “NVI” ha sido tomado de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional*®, copyright © 1999 por Biblica, Inc.® Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con «NTV» ha sido tomado de la *Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente*, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

EDITORIAL PORTAVOZ  
2450 Oak Industrial Dr. NE  
Grand Rapids, Michigan 49505 USA  
Visítenos en: [www.portavoz.com](http://www.portavoz.com)

ISBN 978-0-8254-5605-3 (rústica)  
ISBN 978-0-8254-0851-9 (Kindle)  
ISBN 978-0-8254-8611-1 (epub)

1 2 3 4 5 / 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15

*Impreso en los Estados Unidos de América  
Printed in the United States of America*

Para Mark, Lig, C. J., Al, Thabiti, Matt,  
John y David, amigos ocupados,  
que han apartado tiempo para mí.





# Contenido

1. Hola, me llamo Ocupado	11
2. Una cosa lleva a otra: Tres peligros que evitar	19
3. Un villano con mil caras. Diagnóstico n.º 1: Estás rodeado de muchas manifestaciones de orgullo	33
4. El terror de la obligación total. Diagnóstico n.º 2: Estás intentando hacer lo que Dios no espera que hagas	43
5. La verdadera misión. Diagnóstico n.º 3: No puedes servir a otros sin establecer prioridades	53
6. Una cruel kindergarquía: Diagnóstico n.º 4: Necesitas dejar de volverte loco con tus hijos	65
7. Lo profundo llama a lo profundo. Diagnóstico n.º 5: Estás dejando que la pantalla estrangule tu alma	77
8. El ritmo bíblico. Diagnóstico n.º 6: Es mejor darte un descanso que darte un golpe	89
9. Fuimos creados para estar ocupados. Diagnóstico n.º 7: Sufres más porque no esperas sufrir en absoluto	101
10. Lo que sí debes hacer	109
Guía de estudio	119



# Hola, me llamo Ocupado

Yo soy la peor persona para escribir este libro.

Y quizá la mejor.

Tengo una vida súper ocupada. No lo digo como un alarde o para presumir. No estoy intentando ganar ningún concurso. Solo estoy afirmando los hechos. O al menos, describiendo cómo siento mi vida casi todos los días. A menudo hacía el chiste: “Se supone que debo escribir un libro sobre el problema de estar demasiado ocupado; ojalá pudiera encontrar tiempo para hacerlo”. Y no bromeaba.

¿Cómo llegué hasta aquí? ¿Cómo llegaste hasta aquí? ¿Cómo llegamos todos hasta aquí? Aún no he conocido a nadie en América que responda a la pregunta “¿Cómo estás?”, diciendo: “En principio bien, no estoy muy ocupado”. Supongo que debe de haber algún niño de seis años en algún lugar del mundo que no “tenga nada que hacer”, y algunas personas en una residencia de ancianos que desearían hacer más cosas, pero para casi todos los que estamos entre esos extremos, hay un sentimiento generalizado de estar constantemente estresados y a punto de estallar.

No escribo este libro como alguien que ya ha llegado a la cima y ahora se inclina para lanzar la cuerda a todos los

demás que están abajo. Más bien, lo hago como el tipo que tiene un punto de apoyo a un metro del suelo y busca su siguiente agarre. Escribo este libro no porque sepa más que otros, sino porque quiero saber más de lo que sé. Quiero saber por qué la vida es como es, por qué nuestro mundo es como es, por qué yo soy como soy. Y quiero cambiar.

### **Igual de ocupado que tú**

Desde que recuerdo —lo cual nos lleva muchos años atrás, hasta la década de los noventa—, he estado ocupado. En la secundaria, corría en pista y a campo traviesa, jugué al baloncesto, participé en la *National Honor Society*, probé el club de español, tomé muchos cursos avanzados, toqué en nuestra banda de música que nos consumía todo el tiempo y más, y canté en un musical; iba a la iglesia dos veces los domingos, a la escuela dominical, al grupo de jóvenes y a un estudio bíblico los viernes por la mañana. Nadie me hizo así. Mis padres no me obligaron (aunque la iglesia era innegociable). Yo quise hacer todas esas cosas.

En la universidad, hice incluso más. Corrí una temporada de atletismo, jugué deportes de interior, trabajé a tiempo parcial para varios profesores, organicé uno de los programas de Modelo de Naciones Unidas más grande del país (sí, es cierto), me anoté para ser musicalizador en la emisora de radio del campus, dirigía nuestro grupo de la Asociación de Estudiantes Cristianos, iba a la capilla de forma voluntaria tres veces a la semana, cantaba en el coro de la iglesia, cantaba en el coro de la universidad, participaba en el ministerio universitario de mi iglesia, ayudaba los miércoles por la noche con la Brigada de los Niños, iba a la iglesia los domingos por la mañana, después otra vez a la tarde, y después a la capilla en la universidad ya bien entrada la noche.

La misma historia en el seminario. Además de la carga

habitual de trabajo del curso y de vadear por el laberinto del proceso de ordenación de mi denominación, hacía prácticas voluntarias en mi iglesia, predicaba regularmente, cantaba hasta en tres coros distintos a la vez, iba a un grupo donde rendíamos cuentas cada semana, hacía el habitual doble servicio de los domingos, además de la escuela dominical, sumado a una clase de catequesis a mitad de semana que enseñaba para niños pequeños, aparte de dirigir el comité de misiones del seminario y asistir a las reuniones de capilla y a frecuentes reuniones de oración. Podría seguir contando.

Y todo eso era antes de estar *realmente* ocupado. Las únicas personas más ocupadas que los estudiantes de posgrado solteros son las personas que no están solteras y no son estudiantes de posgrado. Todos esos años en la escuela, salvo un semestre, yo no estuve casado. No estaba en un ministerio pastoral a tiempo completo. No estaba escribiendo blogs ni libros. No dirigía reuniones de ancianos. No hablaba en muchos sitios. No era esclavo de la tecnología. No tenía una hipoteca que pagar, o un césped que cortar, o muebles que arreglar, o un mapache muerto en mi chimenea (es una larga historia) o sermones semanales que preparar. No tenía que viajar. No tenía Facebook ni Twitter. Apenas alguien me escribía correos electrónicos. Y no era padre de un niño, y mucho menos de cinco.

La mayor parte de los días, mis responsabilidades, obligaciones y ambiciones suman mucho más de lo que puedo manejar. Ha sido así desde que era un adolescente, y solo parece empeorar con el tiempo. Cuando alguien me pregunta cómo me va, mi respuesta casi siempre incluye la palabra “ocupado”. Pienso en varios momentos de los últimos dos meses en los que he susurrado para mí: “¿Qué estoy haciendo? ¿Cómo me he metido en este lío? ¿Cuándo tendré mi vida bajo control? ¿Cuánto tiempo puedo mantener esto?

¿Por qué no puedo administrar mi tiempo? ¿Por qué dije sí a esto? ¿Por qué me volví tan ocupado?”. Me he lamentado por mi mala planificación y mala toma de decisiones. Me he quejado de mi agenda. He hecho trabajos descuidados o con poco interés porque no había tiempo para hacerlos de otro modo. Me he perdido muchos tiempos tranquilos y he sido muy impaciente con mis hijos. No he valorado a mi esposa y he alimentado relaciones importantes con las sobras. He estado demasiado ocupado para buscar a Dios con todo mi corazón, alma, mente y fuerzas.

En otras palabras, probablemente he sido igual que tú.

### **Ya era hora de escribir sobre este tema**

—Kevin, ¿qué idea tienes para tu próximo libro? —me preguntaron mis amigos.

—Estoy escribiendo un libro sobre estar excesivamente ocupado.

—¿¡En serio!? Pero tu horario es un lío. Ese es uno de tus mayores problemas.

—Lo sé. Por eso estoy escribiendo el libro.

Algunos libros se escriben porque el autor sabe algo que las personas necesitan saber. Otros, porque el autor ha visto algo que las personas deberían ver. Yo estoy escribiendo este libro para descubrir cosas que no sé y para trabajar en un cambio que aún no he visto. Más que cualquier otro libro en el que haya trabajado, este es para mí.

Esto también significa que el libro tendrá más sobre mí de lo normal. No conozco otra manera de escribir sobre un tema que haya sido una lucha tan personal, salvo hacer que este libro sea muy personal. No hay nada destacable en mis experiencias para que tenga que hablar de ellas. Lo que ocurre es que son las experiencias que mejor conozco. Así

que vas a tener una cándida mirada a algunas de mis faltas, algunas de mis luchas y algunas de las ideas —de sentido común y bíblicas—, que me han ayudado a encontrar sentido a los asuntos del corazón.

Tengo dos dudas al escribir un libro como este, y ambas derivan del orgullo. Por una parte, voy a dejar a un lado la urgencia de calificar constantemente mis luchas con afirmaciones de que las cosas no son tan malas como parecen. En cierto sentido, eso es verdad. Tengo un matrimonio feliz, y me encanta ser papá. No estoy demasiado estresado. No tengo un sobrepeso de treinta kilos. Duermo bien por la noche. Tengo amigos. Hay personas en mi vida a las que doy cuentas. Este libro no es un clamor desesperado pidiendo ayuda.

En realidad, sí lo es. Quiero crecer en esta área. No quiero mantener este mismo paso durante el resto de mi vida. Francamente, es probable que no pueda. Mi vida puede que no se esté descontrolando, pero es probable que esté girando con demasiada rapidez y con cierto tambaleo.

Por otra parte, mi segunda duda es justamente lo contrario. Me preocupa que pienses que estoy exhibiendo mi actividad frenética como una medalla de honor. Si no crees que estoy en un lío por tener estos problemas, quizá pienses que estoy orgulloso de hablar de ellos. “Debe de ser bonito hablar en conferencias, reverendo Kev. Debe de ser muy agradable que la gente le pida que escriba libros. Buena mención de esas personas famosas, pastor; qué bueno sería que esas personas llamaran a mi puerta. Gracias por darnos a conocer todas sus *terribles* cargas”.

Entiendo el sentimiento. Cuando algunas personas hablan de estar demasiado ocupadas, suena como el defensa de fútbol multimillonario de cara larga, que se queja de todas las sesiones fotográficas que tiene acumuladas. Realmente espero

no parecerme a “Ese Tipo”: aquel que espera compasión cada vez que cuenta su triste historia sobre lo mucho peor que es el aeropuerto de Milán comparado con Praga. Hasta donde puede discernir mi corazón, no estoy orgulloso de estar ocupado y no estoy orgulloso de las cosas que me hacen estar ocupado. Por cierto, el orgullo está relacionado con este tema, pero no con tan solo contar las luchas en sí.

Además, a la hora de la verdad, todos estamos ocupados casi de las mismas formas. Al margen de si eres pastor, padre o pediatra, probablemente luchas con el peso aplastante del trabajo, la familia, el ejercicio, las facturas, la iglesia, la escuela, los amigos y un torrente de peticiones, demandas y deseos. Sin duda, algunas personas están cuantitativamente menos ocupadas que otras, y algunas mucho más, pero eso no cambia la experiencia compartida: casi todas las que conozco se sienten exhaustas y abrumadas la mayoría del tiempo.

Así están las personas en mi iglesia. Así están mis amigos por todo el país. Así estoy yo. Y por eso estoy escribiendo este libro.

### **¿A mundos de distancia?**

Leí una anécdota sobre una mujer de otra cultura que llegó a los Estados Unidos y comenzó a presentarse a las personas como “Ocupada”. Era, a fin de cuentas, lo primero que oía cuando conocía a algún estadounidense. *Hola, estoy ocupada*. Como se imaginó que ese era parte de nuestro saludo tradicional al conocer a alguien, le decía a todo aquel a quien conocía que eso era ella.

Es así como estamos la mayoría de nosotros o como nos estamos volviendo poco a poco. No importa dónde vivamos o cuál sea nuestro trasfondo. Es un hecho, hay diferencias importantes en cómo la gente entiende el tiempo. Sé muy



bien que este libro adopta un contexto cultural modernizado, industrializado. Sé que adopta una visión occidental del tiempo, y que un libro africano sobre el mismo tema puede que incluya diferentes recetas y tenga muchas ideas que yo no he incluido. Con este fin, confío en que distinguirás en estas páginas entre aplicación práctica (lo cual puede diferir según las culturas) y principios y diagnósticos bíblicos (que no difieren). Eficiencia y puntualidad, por ejemplo, pueden demostrar respeto por los demás, pero no son virtudes absolutas. Pregúntale, si no, al hombre del camino de Jericó.

Pero todos vivimos en algún lugar y debemos nadar en el agua que nos rodea. No puedo hacer otra cosa que tratar las realidades de la vida según las vivo en los Estados Unidos. Aunque esto puede limitar la eficacia de este libro en algunos contextos, me pareció mejor *no* quitarme mis lentes occidentales, porque probablemente no podría y porque el mundo, para bien o para mal, cada vez estará más globalizado, urbanizado y ocupado en los años que tenemos por delante. Muchas otras culturas no están tan obsesionadas con los minutos y los segundos, pero para la mayoría de nosotros, ese es el mundo en que vivimos. Para el resto, es el mundo que les llegará.

### **Pintar con números**

Espero que este libro te parezca muy práctico y accesiblemente teológico. Es el libro que me dispuse a escribir porque es el libro que quisiera leer. En estas páginas, no exploro las profundidades de la unión con Cristo, el presagio escatológico y la historia interpretativa del cuarto mandamiento. Ese no es el tipo de libro que estás leyendo. Al mismo tiempo, no estoy interesado meramente en dar técnicas de manejo del tiempo o consejos acerca de cómo establecer tu filtro de correo electrónico. Quiero entender qué está pasando en el

mundo y en mi corazón para hacerme sentir como me siento. Y también quiero entender cómo cambiar, aunque solo sea un poco. Ambas tareas requieren teología. Y ambas están rogando pragmatismo.

El bosquejo de este libro es directo. Si quieres un poema o un dibujo a tiza sobre estar ocupado, no lo encontrarás aquí. Pero si prefieres un bosquejo claro con listas, yo puedo hacerlo. Mi bosquejo es tan simple como tres números: 3, 7 y 1: tres peligros que evitar (capítulo 2), siete diagnósticos que considerar (capítulos 3-9), y una cosa que debes hacer (capítulo 10). No prometo una transformación total. No ofrezco garantía de devolución del dinero. Mi objetivo es más modesto. Espero que encuentres algunas formas de arreglar tu horario, varias sugerencias para reclamar tu cordura, y mucho ánimo para acordarte de tu alma.

Todo esto para decir que espero que encuentres en la lectura de este libro exactamente lo que yo estoy buscando al escribirlo.