

Sé  
**POSITIVO**  
en un mundo  
**NEGATIVO**

ACTITUDES QUE AUMENTAN  
TU GOZO DE VIVIR

Roger Campbell



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.

*Dedicado a Jeremiah y Shiloh,  
nuestros primeros nietos.*

Título del original: *Staying Positive in a Negative World* © 1984, 1997, 2009 por Roger Campbell y publicado por Kregel Publications, una división de Kregel, Inc., P.O. Box 2607, Grand Rapids, MI 49501. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *Sé positivo en un mundo negativo* © 2011 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Publications, Grand Rapids, Michigan 49501. Todos los derechos reservados.

Traducción: Rosa Pugliese

Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse de cualquier forma sin permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves en revistas 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.

EDITORIAL PORTAVOZ  
P.O. Box 2607  
Grand Rapids, Michigan 49501 USA  
Visítenos en: [www.portavoz.com](http://www.portavoz.com)

ISBN 978-0-8254-1217-2

1 2 3 4 5 / 15 14 13 12 11

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

---

## CONTENIDO

<i>Introducción</i> .....	5
1. Dios realmente cuida de nosotros .....	7
2. La fe despeja las dudas .....	20
3. Reprograma tu vida .....	33
4. No hay tiempo para la depresión .....	48
5. No te deprimas por problemas económicos .....	63
6. Busca lo positivo en la vida de los demás .....	78
7. Mira más allá de tus circunstancias .....	92
8. No mires atrás .....	106
9. El secreto del contentamiento .....	120
10. La salud y la felicidad. ....	132
11. Eres dinámico .....	145
12. ¡Haz algo! .....	159
<i>Notas</i> .....	170



---

## INTRODUCCIÓN

Acababa de terminar el servicio dominical de la mañana.

Los miembros de la congregación se retiraban de la iglesia, en medio de apretones de manos e intercambios de saludos. Nunca había ministrado en aquel lugar, pero me sentía a gusto con las personas. Los lazos de amor entre nosotros eran nuevos, pero conocidos.

Uno de los adoradores me vino a saludar y me preguntó si había pensado en escribir algo que ayudara a las personas que tienen dificultades con sus actitudes negativas. “Soy muy negativo —dijo él—. Soy negativo respecto a la iglesia, y respecto a todo”.

Ya había estado trabajando en el bosquejo de un libro destinado a ayudar precisamente a las personas que tienen este problema. Ahora, estaba recibiendo la confirmación de mi convicción de que hacía falta ayuda.

Esta actitud destructiva está abatiendo a millones de personas que salen de los servicios dominicales y a otras que nunca asistieron a una iglesia. El negativismo es un ladrón, que nos roba el entusiasmo y la alegría de vivir.

Este enemigo afecta a cada institución de la sociedad. Debilita a la familia, reduce el alcance de la Iglesia en su programa de evangelización; incluso la economía de la nación carece de la vitalidad que necesita debido a esta condición devastadora que provoca que sus víctimas esperen poco e intenten menos.

He escrito *Sé positivo en un mundo negativo* para aquellos que están cansados de la depresión, la desesperanza, las nubes y los valles en su vida.

Hay una mejor manera de vivir.  
Positivamente.

---

1

## DIOS REALMENTE CUIDA DE NOSOTROS

Era el año 1929. J. C. Penney era un paciente del Sanatorio Kellogg en Battle Creek, Michigan. Se encontraba muy mal de salud y había caído en la desesperación.

Una noche se levantó de la cama y escribió una carta de despedida para su esposa y su hijo, en la cual les decía que no esperaba pasar la noche con vida. Pero el día siguiente trajo consigo una experiencia que cambió la vida de Penney y le restauró su salud. Este es su relato:

Cuando me desperté a la mañana siguiente, me sorprendí al descubrir que aún seguía con vida. Bajé las escaleras y escuché la melodía de un himno que provenía de una pequeña capilla donde cada mañana se realizaban oficios religiosos. Aún puedo recordar el himno que estaban cantando: "Dios cuidará de ti". Entré a la capilla y, con desánimo en mi corazón, escuché el himno, la lectura de las Escrituras y la oración. De repente, algo sucedió. No puedo explicarlo. Solo puedo describirlo como un milagro. Sentí como si me hubieran trasladado instantáneamente de la oscuridad de una celda, a la luz cálida y brillante del sol. Sentí como si me hubieran transportado del infierno al paraíso. Sentí el poder de Dios como nunca lo había sentido.

Comprendí que Dios estaba allí para ayudarme con su amor. Desde ese día, mi vida fue liberada de la preocupación.<sup>1</sup>

La lección que Penney aprendió en aquella capilla disipó sus temores y lo preparó para un futuro brillante y exitoso como fundador de la cadena de tiendas por departamento que lleva su nombre. Él había aprendido que Dios realmente cuida de nosotros.

Sin embargo, esta puede ser una lección difícil de aprender.

### **La reacción ante las aflicciones**

Vivimos en un mundo lleno de aflicciones. Y todos tenemos aflicciones. Si nuestra concepción del cuidado de Dios depende de las circunstancias que vivimos, podríamos llegar a dudar de su amor.

A pocas personas les cuesta creer que Dios cuida de sus vidas cuando todo les va bien. Pero las cosas no siempre nos van bien. Jesús dijo: "...En el mundo tendréis aflicción..." (Jn. 16:33).

¿Cómo reaccionas cuando llega la aflicción?

¿Te vuelves pesimista? ¿Te deprimes? ¿Te enojas con Dios?

En su excelente artículo "Cómo superar la depresión", publicado por la revista *Moody Monthly* [Moody mensual], Craig Massey dice: "A menudo el creyente agrava su depresión cuando se aleja del Señor. Dice, básicamente: 'No creo que estés conmigo. No creo que cuides de mí. No creo que me escuches'".<sup>2</sup>

Esta clase de respuesta al desconsuelo no es tan solo producto de estos tiempos llenos de tensión. Es característica de la naturaleza del hombre y hace siglos que aflora en los tiempos de prueba.

**Un pueblo que dudó del cuidado de Dios**

Al estar frente al Mar Rojo con el ejército de Faraón que les pisaba los talones, los israelitas dudaron del cuidado de Dios. El temor hizo que cuestionaran la bondad y el amor del Señor. Aunque habían sido testigos de su poder y protección al ser libres de la esclavitud de Egipto, ahora sucumbían bajo la presión. Por eso concluyeron que Dios se había olvidado de ellos y acusaron a Moisés de haberlos llevado al desierto para morir (Éx. 14:10-12).

Poco después de su diatriba contra Moisés, tuvo lugar uno de los milagros más grandes del Antiguo Testamento: el Mar Rojo se abrió ante ellos, y pudieron cruzar a salvo hacia su libertad. Esto acrecentó su fe y puso un cántico en su boca.

Pero tres días más tarde, la única fuente de agua que pudieron encontrar era amarga y no se podía beber. Entonces cayeron en depresión.

Dios siguió siendo paciente con sus hijos y endulzó las aguas de Mara. Allí les confirmó sus promesas y les garantizó su continuo cuidado (Éx. 15:23-27).

Eran las personas más felices del mundo.

Pero, al poco tiempo, se quedaron sin alimentos, y regresaron las nubes de tristeza. Esta vez, no solo se quejaron contra sus líderes, sino que insistieron en que hubiera sido mejor morir durante las plagas que habían caído sobre Egipto cuando Dios estaba obteniendo su liberación (Éx. 16:2-3).

Cada vez que llegaba la aflicción, volvían a pensar en Egipto. Y decían: “Ojalá...”.

**Dios viene a nuestro encuentro**

Puede que, si miras atrás, te reproches por las malas decisiones que tomaste. Puede que las cosas en tu vida no

estén bien y por eso digas: “Ojalá no me hubiera mudado... no hubiera cambiado de trabajo... o no me hubiera casado con mi cónyuge”. Pero mirar atrás es en vano... e innecesario.

Dios viene a nuestro encuentro allá dónde estemos.

Como Él sabía que su pueblo tenía hambre, le proveyó maná para comer. Si los israelitas hubieran podido retroceder en el tiempo y revertir su decisión de dejar Egipto, se hubieran perdido una experiencia única e irrepetible: la única ocasión en que personas de este planeta comieron comida del cielo.

La adversidad también fue la causante de que la esposa de Job dudara del cuidado de Dios. Cuando su esposo disfrutaba de buena salud y riquezas, era fácil para ella ver la mano de Jehová en todos sus asuntos. No hay registro ni siquiera de una palabra negativa de ella durante su tiempo de prosperidad.

Después, llegó la aflicción.

Ella y su esposo perdieron todo, incluso sus siete hijos y tres hijas. Por último, Job perdió su salud; se cubrió de llagas de la cabeza a los pies. Era demasiado para esta mujer afligida, que reaccionó al cambio de sus circunstancias y concluyó que Dios los había olvidado. Entonces, de manera intempestiva e infame, le dijo a Job: “...¿Aún retienes tu integridad? Maldice a Dios, y muérete” (Job 2:9).

La mujer de Job podría ser la mujer más criticada de la Biblia. Pero su esposo, ante el lapsus de negativismo de ella, parece responderle tiernamente al decirle que está hablando como una mujer necia... no como acostumbraba hablar (Job 2:10).

*The Pulpit Commentary* [El comentario del púlpito] expresa lo siguiente acerca del lamentable exabrupto de la esposa de Job durante su tiempo de profunda depresión:

Los hombres suelen ser demasiado duros con la mujer de Job por su manera necia de hablar, pero se olvidan de su gran aflicción. En realidad, se comete una gran injusticia con ella; pues mientras a su esposo se le prodiga compasión y admiración, su compañera de tribulaciones apenas ha recibido un atisbo de lástima. Pero las aflicciones de él eran las aflicciones de ella. Ella había estado en opulencia y había sido madre de una familia feliz. Ahora estaba sumida en la pobreza y la desdicha; despojada de sus hijos; con un esposo, en otro tiempo honorable, ahora enfermo y degradado. ¿Acaso es de asombrarnos (extrañarnos) que profiriera palabras tan intempestivas e impacientes?<sup>3</sup>

Esto es consecuente con la respuesta de Job. Después de decirle a su esposa que su reacción no era propia de ella, sino de una mujer necia, le explica que el amor de Dios no ha cambiado a pesar de sus circunstancias difíciles (Job 2:10). La acertada comprensión de lo que estaban viviendo es una señal de su madurez espiritual. La dureza de la recusación negativa de su esposa puesta bajo presión, cuando dicha actitud no era propia de ella, muestra hasta qué grado la depresión puede exasperarnos y enfatiza la importancia de mirar más allá de las cenizas de las dificultades de la vida, a nuestro Señor que no cambia.

El ejemplo bíblico más conocido de creyentes bajo presión, que han dudado del cuidado de Dios, es el de los discípulos durante la tormenta del Mar de Galilea (Mr. 4:35-41). Después que Jesús les dio la orden de cruzar al otro lado, ellos comenzaron el viaje sin demorarse. Extenuado después del ajetreo de aquel día, el Salvador se durmió en la parte trasera de la barca, que se mecía.

De repente, se desató una gran tormenta. Los vientos soplaban fuerte, y se levantaban olas tan altas que comenzó a entrar agua en la barca, de tal manera que estaban en peligro de hundirse.

La tormenta en este pasaje representa las tormentas de la vida que todos atravesamos de vez en cuando, y toda aquella angustiosa experiencia está llena de lecciones prácticas. Tal vez, la más importante sea el concepto de que los cristianos tienen que atravesar pruebas en la vida, aunque estén estudiando y aplicando la Palabra de Dios y vivan en obediencia al Señor. En relación al peligro que experimentaron los discípulos, J. C. Ryle escribió lo siguiente:

Ante todo, debemos saber que seguir a Cristo no nos eximirá del sufrimiento y la aflicción de esta tierra.

Aquí se encuentran muy asustados los discípulos elegidos del Señor Jesús. El Pastor permite que la pequeña manada fiel se turbe. El temor de la muerte los asalta como si fuera un hombre armado. Pedro, Santiago y Juan, a punto de ser los pilares de la iglesia, están muy perturbados.

En todo caso, quizás esperaban que la ayuda de Cristo los librara de las pruebas terrenales. Tal vez pensaban que aquel que resucitaba a los muertos, sanaba a los enfermos, alimentaba a las multitudes con unos pocos panes y peces, y echaba fuera a los demonios con una palabra nunca permitiría que sus siervos sufrieran en esta tierra. Tal vez suponían que Él siempre les concedería poder navegar sin problemas, con buen tiempo, por un camino fácil y libres de la aflicción y la preocupación.

Si los discípulos pensaban de este modo, estaban muy equivocados.<sup>4</sup>

Alarmados por su aparente peligro, los discípulos clamaron: “...Maestro, ¿no tienes cuidado que perecemos?” (Mr. 4:38). Y su pregunta nos revela que su problema era el mismo que el de los israelitas afligidos que seguían a Moisés, el de la esposa de Job y el de muchas personas de hoy día: en la adversidad, dudaron del cuidado de Dios.

En respuesta a su clamor, Jesús se levantó y reprendió al viento, y dijo al mar: “...Calla, enmudece...” (v. 39). Ante su orden, el viento dejó de soplar, y el mar se serenó. Y se hizo una gran calma. Después, Jesús hizo dos preguntas inquisitivas: “...¿Por qué estáis así amedrentados? ¿Cómo no tenéis fe?” (Mr. 4:40).

Estas son buenas preguntas para hacernos cuando estamos deprimidos.

Asustados, los discípulos se preguntaban entre ellos: “...¿Quién es éste, que aun el viento y el mar le obedecen?” (Mr. 4:41).

Puede que se hayan respondido: “Él es quien nos cuida en medio de la tormenta!”.

Cualquiera que sea tu tormenta, dado que tu vida le pertenece, Él cuidará de ti.

### **Pruebas del cuidado de Dios**

El cuidado de Dios se refleja en su creación. Una vez, cuando Martín Lutero cayó en depresión, escuchó el trino vespertino de un pájaro. Después vio al pájaro meter la cabeza bajo sus alas para dormir. Entonces dijo: “Esta pequeña ave comió y se está preparando para dormir, muy contenta, sin preocuparse

por dónde encontrará su alimento o dónde dormirá mañana. Como David, mora bajo la sombra del Omnipotente. Se posa contenta sobre su pequeña ramita y deja que Dios cuide de ella". El ejemplo del ave sacó a Lutero de su desesperanza y le ayudó a seguir adelante con su importante trabajo.<sup>5</sup>

Jesús apelaba con frecuencia a lecciones de la naturaleza para demostrar el cuidado de Dios para con sus hijos. Habló de aves que no siembran, ni siegan ni guardan en graneros, pero que el Padre celestial las alimenta (Mt. 6:26). Y su mensaje con respecto a los lirios del campo es uno de los más alentadores de la Biblia para aquellos que atraviesan dificultades económicas:

"Y por el vestido, ¿por qué os afanáis? Considerad los lirios del campo, cómo crecen: no trabajan ni hilan; pero os digo, que ni aun Salomón con toda su gloria se vistió así como uno de ellos. Y si la hierba del campo que hoy es, y mañana se echa en el horno, Dios la viste así, ¿no hará mucho más a vosotros, hombres de poca fe?" (Mt. 6:28-30).

En su libro, *La cuenta regresiva*, G. B. Hardy señala varios hechos científicos acerca de la Tierra y su relación con la atmósfera y otros planetas, que demuestran el cuidado del Creador. Él escribe:

Ahora sabemos que el tamaño de nuestra Tierra no pudo haber sido una casualidad. Tiene justo el tamaño exacto para la subsistencia de la vida. El nivel de la atmósfera es óptimo... Apenas una alteración del diez por ciento en el tamaño de nuestro planeta, y la ciencia concuerda que no podría existir vida. De

hecho, la vida sobre la Tierra solo es posible debido a una cantidad increíble de “óptimos”.<sup>6</sup>

Después de enumerar varios de estos “óptimos”, tales como la atmósfera, la temperatura, la cantidad de nitrógeno y oxígeno en el aire, la inclinación de la Tierra, su velocidad de rotación y su distancia del Sol, compara la Tierra con los otros planetas de la siguiente manera:

Estos planetas y sus lunas inertes e inánimes son testigos de la providencia y el portento de Dios. Están desiertos y desolados en la luz resplandeciente o la eterna oscuridad, en el calor abrasador o el frío mortal. Son testigos eternos para el hombre de lo que sería el mundo si un Dios de amor no lo hubiera creado meticulosamente para que fuera apto para la vida.<sup>7</sup>

Piensa en el cuidado de Dios la próxima vez que veas las fotografías de planetas desérticos que envían desde el espacio. Mira a tu alrededor y comprende que las personas son más importantes que cualquier otra parte de la creación de Dios.

Hace algunos años, mientras atravesaba una situación difícil, me hice el hábito matutino de mirar a través de la ventana de mi cuarto de estudio, para observar el paisaje, y decir: “Gracias, Señor, por permitirme vivir en este bello lugar”. Descubrí que era una buena manera de comenzar el día de manera positiva. Apreciar la belleza que circunda mi casa me recuerda el gran poder de Dios, su gran plan y su atención a los detalles más minúsculos. Estamos rodeados de vida por todos lados, y aquella mirada a primera hora de la mañana junto a mi

oración de acción de gracias me permite tener presente que mi Padre lo ideó todo... y lo sostiene.

El paisaje que veo por la mañana temprano a través de mi ventana siempre es nuevo. Con el cambio de estación, también cambian los colores y los ciclos de vida tan peculiares de nuestra región. Día a día, me conmuevo por el dramatismo que tengo ante mis ojos: los verdes brillantes de la primavera, los rojos y amarillos del otoño, la sobria belleza del invierno.

Y también hay las aves.

En la primavera, los petirrojos y otros pájaros llegan en busca de un clima cálido con una planificación familiar en mente. No los culpo por elegir este sitio para anidar y cuidar de sus crías. Yo hice lo mismo.

También hay épocas en las que se observan variedades más grandes. Los patos se inquietan y comienzan a trasladarse de un lago al otro. Algunas mañanas, me saluda el graznido de los gansos canadienses en formación de vuelo, y siempre me maravillo al verlos.

Finalmente, entramos en la época de las tormentas invernales. A no ser por los árboles de hojas perennes, el paisaje que veo a través de mi ventana es blanco. Muchas de las aves han emigrado con los de su especie a lugares más cálidos. Solo se quedan las más resistentes: la urraca azul, los cardenales, los gorriones... especialmente los gorriones, los alados más comunes. Y mientras observo estos animados clientes pardos, que esperan mi viaje hasta el comedero de aves, recuerdo que mi Padre celestial cuida de cada uno de ellos. Aunque solo una de estas aves pereciera en una ventisca invernal, Él lo sabría (Mt. 10:29).

¿Debería, pues, pensar que cualquier parte de mi vida es intrascendente para Él? ¿Debería dudar del cuidado de mi

Padre cuando llegan las aflicciones? Nunca. Nosotros valemos más que muchas aves (Mt. 10:31). Por eso podemos descansar en su cuidado.

El cuidado de Dios se puede ver claramente en que nos ha dado la salvación. Esta es la más grande historia de amor jamás contada: “Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna” (Jn. 3:16).

Ahora bien, esto es lo sorprendente: pensar que Dios cuidó tanto de nosotros que nos hizo ciudadanos del cielo, para después ser indiferente a los problemas y sufrimientos que encontramos en el camino a nuestro hogar celestial.

Nada podría estar más lejos de la verdad.

Todo el evangelio declara el permanente cuidado de Dios por los suyos. Herbert Lockyer ha escrito: “La justicia demandaba castigo por el pecado, y en su amor, Dios proveyó a Aquel que debía sufrir la muerte por cada hombre. Pero su justicia no puso en peligro su amor y misericordia. Si un corazón herido está tentado a sentir que Dios no ha actuado benigna o justamente con él, sería bueno que recordara el Calvario”.<sup>8</sup>

Una mujer que había soportado un agudo dolor mientras estaba internada con artritis reumatoide en el hospital me dijo que había podido mantener la calma durante su sufrimiento al recordar todo lo que Jesús había soportado en la cruz. Ella sabía que el Señor la entendería.

Un ministro cuyos miembros de la congregación lo estaban criticando injustamente encontró la fortaleza de mantenerse en pie bajo sus mordaces ataques al pensar en los sufrimientos de su Salvador. Nadie lo había herido físicamente o maldecido en público. No lo habían crucificado ni injuriado como al

Maestro. Por lo tanto, pudo seguir siendo positivo mientras servía e incluso amaba a sus perseguidores.

C. H. Spurgeon escribió:

Dios está con nosotros en la aflicción. No hay dolor que desgarre el corazón, me atrevo a decir que afecte al cuerpo, en el que Jesucristo no haya estado con usted. ¿Se siente afligido por la pobreza? Él no tuvo lugar donde recostar su cabeza. ¿Está de duelo por la muerte de un ser querido? Jesús lloró ante la tumba de Lázaro. ¿Ha sido difamado por causa de la justicia, y su espíritu está afligido? Jesús dijo: "El escarnio ha quebrantado mi corazón". ¿Lo han traicionado? No olvide que Jesús también sufrió la traición de un compañero allegado que lo vendió por el precio de un esclavo.

¿Qué tempestad tuvo que enfrentar que no haya azotado la barca de Jesucristo? ¡No hay valle de adversidad tan oscuro, tan profundo, a simple vista intransitable, en el cual, si se inclina, no descubra las pisadas de Aquel que fue crucificado! Cuando pase por el fuego y por los ríos, en el frío de la noche y bajo el sol abrasador, Él dirá: "¡Yo estoy contigo; no desmayes; pues yo soy tu Compañero y tu Dios!"<sup>9</sup>

### **El círculo del amor de Dios**

Las actitudes negativas nos ganan cuando la desesperación nos lleva a concluir que algunos ámbitos de la vida están fuera del círculo del amor de Dios. Esta clase de pensamiento divide a Dios y limita la expectativa de su cuidado. Su amor, tan evidente en la creación y redención, se extiende a todos los

ámbitos de la vida. Todas las cosas que atañen a los hijos de Dios atañen al Padre celestial. “Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados” (Ro. 8:28).

¿Estás pasando por pruebas?

¿Estás herido?

Nuestro Señor ha pasado por lo mismo.

“Al frente de la procesión de los que sufren, se encuentra un hombre coronado de espinas”.<sup>10</sup>

Su nombre es Jesús.

Él te conoce y cuida de tu vida.