

Viviendo la Nueva Vida

19 de julio de 2026 – Notas del Sermón

Efesios 4:23–32 (NTV) Así que dejen de decir mentiras. Digamos siempre la verdad a todos porque nosotros somos miembros de un mismo cuerpo. ²⁶ Además, no pequen al dejar que el enojo los controle. No permitan que el sol se ponga mientras siguen enojados, ²⁷ porque el enojo da lugar al diablo.

²⁸ Si eres ladrón, deja de robar. En cambio, usa tus manos en un buen trabajo digno y luego comparte generosamente con los que tienen necesidad. ²⁹ No empleen un lenguaje grosero ni ofensivo. Que todo lo que digan sea bueno y útil, a fin de que sus palabras resulten de estímulo para quienes las oigan.

³⁰ No entristezcan al Espíritu Santo de Dios con la forma en que viven. Recuerden que él los identificó como suyos, y así les ha garantizado que serán salvos el día de la redención.

³¹ Líbrense de toda amargura, furia, enojo, palabras ásperas, calumnias y toda clase de mala conducta. ³² Por el contrario, sean amables unos con otros, sean de buen corazón, y perdónense unos a otros, tal como Dios los ha perdonado a ustedes por medio de Cristo.

Introducción

La semana pasada aprendimos que la libertad es más que un destino; es una transformación.

Lo que Jesús logró en la cruz no solo nos liberó de nuestro pasado; también nos dio el poder para pensar y vivir de manera diferente en el presente. Lo que creemos debe dar forma a la manera en que vivimos.

A medida que Pablo continúa desarrollando su pensamiento en Efesios 4, se vuelve muy práctico. Es interesante que casi cada instrucción que da tiene que ver con la forma en que nos relacionamos con las personas.

Esto se debe a que no vivimos aislados; vivimos en comunidad.

Nuestro caminar no es solo con Dios, sino también con Su familia. Aunque nuestra relación con Dios es el fundamento, gran parte de nuestra formación espiritual ocurre en nuestras relaciones unos con otros. La comunidad es el lugar donde aprendemos a ser más como Jesús.

Esta mañana quiero que nos enfoquemos en cinco instrucciones prácticas que Pablo nos da para vivir la nueva vida que Cristo nos ha dado.

La primera dirección es: decir la verdad.

Deja de mentir. Habla la verdad.

Efesios 4:25 (NTV) Así que dejen de decir mentiras. Digamos siempre la verdad a todos porque nosotros somos miembros de un mismo cuerpo.

Proverbios 12:22 (NTV) El Señor detesta los labios mentirosos, pero se deleita en los que dicen la verdad.

Decir la verdad es más que simplemente comunicar información correcta; es escoger la honestidad, la integridad y la transparencia en cada relación.

La verdad edifica la confianza, mientras que las mentiras destruyen las relaciones. La confianza puede tomar toda una vida para construirse y solo un segundo para perderse.

Salmo 34:12-13 (NTV) ¿Quiere alguien vivir una vida larga y próspera? Entonces refrena tu lengua de hablar el mal y tus labios de decir mentiras.

Jesús llamó a Satanás “el padre de mentira” (Juan 8:44). Cada vez que mentimos, representamos ese reino equivocado.

Controla tus emociones

Efesios 4:26a (NTV) Además, “no pequen al dejar que el enojo los controle”.

Observa que Pablo no dice que no debemos sentir enojo; simplemente dice: No pequen cuando estén enojados.

Dios no nos llama a ser personas sin emociones; nos llama a practicar el dominio propio. Estamos llamados a gobernar nuestras emociones, no a ser gobernados por ellas.

Proverbios 29:11 (NTV) Los necios dan rienda suelta a su enojo, pero los sabios saben controlarlo.

Salmo 37:8 (NTV) ¡Deja a un lado el enojo! ¡Abandona la ira! No pierdas los estribos; eso solo trae daño.

Siente tus emociones, pero no las sigas. Sigue al Espíritu Santo y practica el dominio propio.

Poniéndolo en práctica: Pausa, ora, entonces actúa.

- **Haz una pausa antes de hablar**

Santiago 1:19 (NTV) Mis amados hermanos, tengan presente esto: todos deben estar listos para escuchar, ser lentos para hablar y lentos para enojarse.

Pregúntate: ¿Lo que voy a decir nace de mis emociones o del Espíritu Santo?

- **Ora — Procesa tus emociones con Dios**

Antes de confrontar a la persona que te hirió, pídele al Señor que examine tu corazón y te dé la sabiduría para responder de una manera que le honre.

Salmo 51:10 (NTV) Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio y renueva un espíritu fiel dentro de mí.

Salmo 141:3 (NTV) Pon guarda a mi boca, Señor; vigila la puerta de mis labios.»

Pregúntate: ¿Ya llevé este asunto delante del Señor?

- **Actúa — Escoge lo que honra a Dios**

Tú y yo no podemos controlar cómo las personas nos tratan, pero sí podemos controlar cómo respondemos.

Colosenses 3:17 (NTV) Y todo lo que hagan o digan, háganlo como representantes del Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de Él.

Trabaja con honestidad; da con generosidad

Efesios 4:28 (NTV) Si eres ladrón, deja de robar. En cambio, usa tus manos en un buen trabajo digno y luego comparte con generosidad con los que tienen necesidad.

Observa la progresión: Deja de robar. Trabaja con honestidad. Comienza a dar.

- **Deja de robar**

Robar no siempre significa tomar algo que no nos pertenece.

A veces es más sutil: hacer el trabajo a medias, extender el tiempo de descanso, desperdiciar los recursos de la empresa o dar menos de un día de trabajo honesto.

Todas estas son formas de apropiarnos de algo que no hemos ganado legítimamente.

- **Trabaja con honestidad**

Para el creyente, todo cambia.

Ya no hacemos las cosas para nuestro propio beneficio; las hacemos para el avance del Reino de Dios.

Practicamos la integridad en el trabajo, no para sobresalir por encima de los demás, ganar reconocimiento o conseguir un ascenso, sino porque somos representantes de Cristo.

Colosenses 3:23 (NTV) Trabajen de buena gana en todo lo que hagan, como si fuera para el Señor y no para la gente.

- **Da con generosidad**

Como creyentes, ya no preguntamos: “¿Qué puedo obtener de este trabajo?” En cambio, preguntamos: “¿Cómo puedo honrar a Dios mediante un trabajo honesto y cómo puedo usar lo que Dios me ha confiado para bendecir a los que me rodean?”

Un corazón generoso se refleja no solo en lo que damos en la iglesia, sino también en la manera en que vivimos y trabajamos cada día.

Pregúntate:

- ¿Puede tu empleador confiar en que harás aquello para lo que fuiste contratado?
- ¿Pueden tus empleados confiar en que serás justo, honesto e íntegro?
- ¿Haces un esfuerzo adicional o solo haces lo mínimo indispensable?
- ¿Das siempre lo mejor de ti o solo lo suficiente para salir del paso?
- ¿Estás pendiente del reloj o de cuidar tu integridad?

La generosidad no consiste solamente en dar económicamente; consiste en ofrecer lo mejor de nosotros en cada área de nuestra vida, porque, en última instancia, todo lo que hacemos es para el Señor.

Habla vida

Efesios 4:29 (NTV) No empleen un lenguaje grosero ni ofensivo. Que todo lo que digan sea bueno y útil, a fin de que sus palabras resulten de estímulo para quienes las oigan.

(ESV) No salga de vuestra boca ninguna palabra corrompida, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes.

Corrompido significa: podrido, vulgar, profano o sin valor.

Las palabras corruptas incluyen:

- Palabras ofensivas usadas para destruir.
- Chismes.
- Sarcasmo que hiere.
- Crítica constante.

Proverbios 18:21 (AMP) La muerte y la vida están en poder de la lengua, y los que la aman comerán de su fruto.

Como creyentes, somos llamados a usar nuestras palabras para edificar y no para destruir.

Necesitamos desarrollar un filtro bíblico para nuestra boca.

Antes de hablar, debemos preguntarnos:

- ¿Estas palabras animan o destruyen?
- ¿Promueven la unidad o crean división?
- ¿Traen consuelo o producen ansiedad?
- ¿Hablan vida o producen muerte?

Imagina cómo cambiarían nuestras vidas si, después de cada conversación, nos preguntáramos: “¿Esta conversación dejó a la otra persona más fortalecida?”

Que todo lo que digan sea bueno y útil, para que sus palabras sean de bendición a quienes las escuchan. (Efesios 4:29)

No entristezcan al Espíritu Santo

Efesios 4:30a (NTV) No hagan que el Espíritu Santo de Dios se entristezca por la forma en que viven.

Observa que Pablo no dice: “No hagan enojar al Espíritu Santo.” Él dice: “No entristezcan al Espíritu Santo.”

Piensa en cómo se siente una madre o un padre cuando sus hijos, especialmente los hijos adultos, a quienes ha demostrado amor, gracia y bondad, no se llevan bien. En lugar de amarse, se critican, se hieren y permanecen distanciados unos de otros.

Sé que cada familia tiene una dinámica diferente y quizá esta descripción refleje la realidad de tu propia familia. Pero dentro de la familia de Dios, el Espíritu Santo se entristece cuando Sus hijos no viven en unidad.

Él desea que vivamos en armonía, extendiéndonos unos a otros la misma gracia, bondad y perdón que Él nos ha mostrado tan generosamente.

Pablo resume esta sección con una exhortación final en los versículos 31 y 32.

Efesios 4:31-32 (NTV) Líbrense de toda amargura, furia, enojo, palabras ásperas, calumnias y toda clase de mala conducta. En cambio, sean amables unos con otros, sean de buen corazón y perdónense unos a otros, así como Dios los ha perdonado por medio de Cristo.

Conclusión

Podemos tener toda la teología correcta, conocer la Biblia de principio a fin y hablar todo el lenguaje cristiano. Pero si ese conocimiento no se traduce en una vida que refleje a Jesús, todo lo que tendremos será una religión muerta y un conocimiento sin vida.

El propósito de Dios no es simplemente que conozcamos la verdad, sino que la verdad nos transforme.

La libertad en Cristo no es solamente libertad del pecado; es la libertad para vivir y amar como Él vivió y amó.

Hoy quiero que salgamos de aquí no solo preguntándonos: “¿Qué aprendí?”
Sino también: “¿En qué área Dios me está llamando a vivir de una manera diferente?”