

Lo que hace que los hábitos sean malos

 www.buscadedios.org/lo-que-hace-que-los-habitos-sean-malos/

[Vida y Relaciones](#)

Ver también la [Edición Infantil](#) y la [Edición Juvenil](#) de esta serie.

Odiamos esos hábitos molestos que tienen otras personas. Pero todos tenemos hábitos. Son parte de la vida. Algunos hábitos son buenos, algunos son malos, y algunos son francamente destructivos. Entonces, ¿qué hace malos a los hábitos malo? Y ¿por qué los malos hábitos no cuestan y los buenos hábitos cuestan tanto?

Los malos hábitos son empoderados por una naturaleza pecaminosa dentro de todos nosotros.

Un hábito es un patrón de comportamiento o pensamiento repetido tantas veces que se hace automático en ciertas situaciones. Todo hábito sigue un patrón básico llamado el “bucle del hábito”. Comienza con un detonante, lo que conduce a una rutina (el hábito en sí), que proporciona algún tipo de recompensa. El detonante podría ser, por ejemplo, parar en una gasolinera, que da la señal a la rutina de caminar a comprar una golosina (chuchería), que ofrece una recompensa a su paladar. Pronto cada vez que pares por gasolina, se convertirá en un hábito para comprar una golosina. Con el tiempo, este patrón se vuelve más y más automático y no pasa por el proceso de toma de decisiones conscientemente.

[\[Tema relacionado: La anatomía de un hábito\]](#)

[\[Tema relacionado: ¿Qué hacemos cuando “la culpa mala” es detonada?\]](#)

Compara esto con la experiencia del apóstol Pablo, donde parece estar describiendo el poder de los malos hábitos.

Romanos 7:15 *Realmente no me entiendo a mí mismo, porque quiero hacer lo que es correcto pero no lo hago. En cambio, hago lo que odio.*

Romanos 7:22-23 *Amo la ley de Dios con todo mi corazón, pero hay otro poder dentro de mí que está en guerra con mi mente. Ese poder me esclaviza al pecado que todavía está dentro de mí.*

Dios nos hizo con la capacidad de crear hábitos. Los hábitos nos permiten actuar sin pensar conscientemente en cada movimiento. Eso es muy útil cuando estás retrocediendo el coche, escribiendo en un teclado, o al andar en bicicleta. Los buenos hábitos funcionan para nuestro beneficio, como cuando se trata de alcanzar una zanahoria en lugar de una barra de chocolate. Pero los malos hábitos – como fumar, mentir, gastar excesivamente, la pornografía, y más – puede tomar control y nos llevarnos a que nos dañemos nosotros mismos y a otros.

[\[Tema relacionado: 5 hábitos básicos para la vida cristiana\]](#)

¿Por qué son los malos hábitos tan fáciles de adquirir y tan difíciles de dejarlos? [Romanos 7](#) lo explica en términos de un poder que actúa en cada persona – llamada la “naturaleza pecaminosa”.

Romanos 7:25 *¡Gracias a Dios! La respuesta está en Jesucristo nuestro Señor. Así que ya ven: en mi mente de verdad quiero obedecer la ley de Dios, pero a causa de mi naturaleza pecaminosa, soy*

La naturaleza pecaminosa (otras versiones la llaman la carne) es ese impulso arraigado que nos impulsa lejos de Dios. Como tal, es la fuerza motriz de los malos hábitos. Sin ella, los buenos hábitos serían tan fáciles de mantener como los malos hábitos. Lo que hace malos a los malos hábitos – y lo que les da tanto poder – es la influencia de la carne, la naturaleza pecaminosa.

[[Tema relacionado: Pecado y santificación](#)]

El primer paso hacia la libertad es hacer un inventario honesto.

Un inventario honesto significa, en primer lugar, que no se racionaliza lo que Dios llama pecado. Muchos de los comportamientos y actitudes habituales están claramente prohibidos por Dios en la Biblia, tales como la embriaguez ([Efesios 5:18](#)), la pereza ([1 Tesalonicenses 5:14](#)), el chisme ([2 Corintios 12:20](#)), quejarse ([Filipenses 2:14](#)), palabras soeces ([Colosenses 3:8](#)). Otros surgen de un impulso positivo, pero pueden llegar a ser pecado cuando se llevan al extremo, como cuando el importas a bien por la gente lleva a la preocupación ([Filipenses 4:6-7](#)).

En segundo lugar, se honesto con lo que te está controlando, porque los malos hábitos tienen el poder de esclavizar.

| **1 Corintios 6:12** *Ustedes dicen: «Se me permite hacer cualquier cosa», pero no todo les conviene. Y aunque «se me permite hacer cualquier cosa», no debo volverme esclavo de nada.*

No es bueno ser dominado por nuestro comportamiento. Incluso por cosas que no son explícitamente pecado. Así que haz un inventario de lo que pueda tener una influencia controladora en tu vida. Y toma conciencia de los factores desencadenantes que te lanzan en esa dirección.

En tercer lugar de tu inventario, presta sincera atención a lo que es perjudicial para ti o para otros.

| **1 Corintios 10:23** *Ustedes dicen: “Se me permite hacer cualquier cosa”, pero no todo trae beneficio.*

Algunos patrones de acciones o pensamiento pueda que no sean prohibidos por Dios, pero no quiere decir que necesariamente son beneficiosos. De hecho, un motivo poderoso para cambiar los malos hábitos son sus consecuencias perjudiciales. Así que sé realista sobre lo que tus hábitos te están haciendo a ti y a otros.

Al hacer un inventario honesto, responsabiliza de esos hábitos. Somételos a Dios. Incluye a otros en la conversación para que te ayuden a ver con más claridad. Un inventario honesto te preparará para los cambios que Dios puede hacer en tu vida.