

SOLTERÍA CON PROPÓSITO ETERNO

Descubre un gozo nuevo en la devoción total a Dios

«La soltería no es una pausa en tu historia. Es parte de tu llamado».

—Charles R. Swindoll



¿Qué si la soltería no fuera una etapa frustrante que hay que sobrellevar, sino una oportunidad sagrada que Dios desea redimir? ¿Y si no se tratara de encontrar a «la persona correcta», sino de convertirte en la persona que Dios te creó para ser?

Muchos jóvenes solteros, como tú, se sienten atrapados entre dos narrativas. Una idealiza el matrimonio como el máximo logro de la vida cristiana; la otra reduce la soltería a un periodo incómodo que hay que afrontar con paciencia. Ambas están incompletas. Ambas pueden robarte el gozo.

Pero el mensaje de Dios para ti es diferente. Es liberador, contracultural y profundamente esperanzador: **tu soltería no es un error que debe corregirse, sino un regalo que Dios quiere usar con propósito eterno.**

El apóstol Pablo no escribió desde la amargura cuando habló a los corintios sobre la belleza de vivir con una devoción total al Señor. Habló desde la libertad. Desde la claridad de propósito. Desde una experiencia real de plenitud que no dependía de un anillo en el dedo, sino de una vida anclada en Dios.

ESTE ARTÍCULO ES UNA INVITACIÓN:

- a mirar tu soltería desde la perspectiva divina, no desde la presión social.
- a dejar de definir tu valía por tu estado civil y empezar a abrazar tu identidad en Cristo.
- a vivir con gozo, sin mitos ni estigmas, sabiendo que Dios no te puso en pausa —Él te está formando para algo eterno.

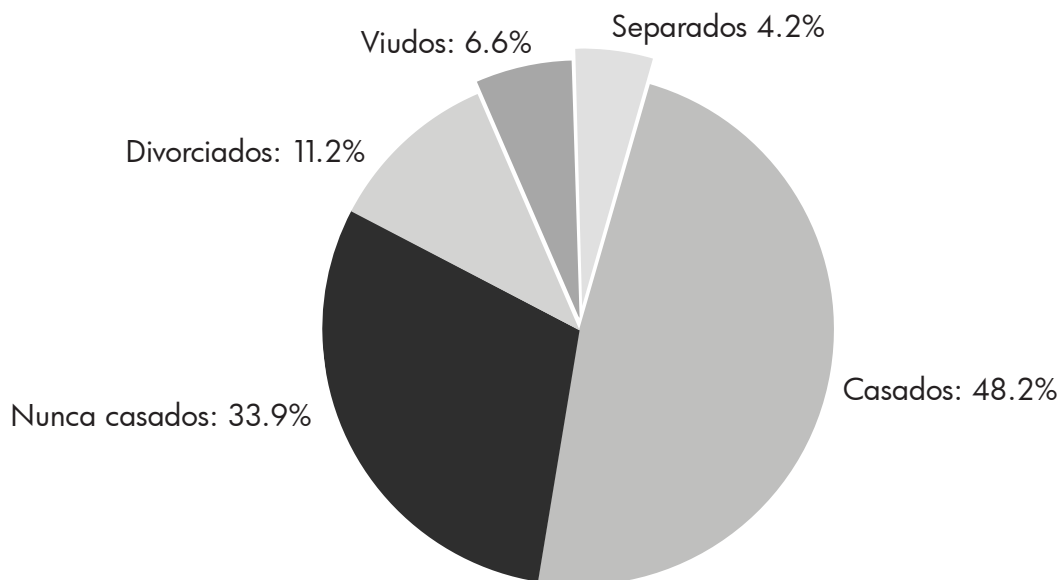
Aquí encontrarás una guía bíblica y práctica para redescubrir el gozo, crecer en carácter, cultivar relaciones sanas y vivir con propósito mientras estás soltero... y tal vez precisamente **porque estás soltero.**

¿Estás listo para ver tu vida como Dios la ve?

OBSERVACIÓN E IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

*Reconoce tus luchas con la soledad y los desafíos
de esta etapa como joven soltero.*

Los jóvenes solteros representan una parte significativa y creciente de nuestra sociedad. Según la Oficina del Censo de los Estados Unidos, en el año 2024 aproximadamente el 52% de los estadounidenses mayores de 15 años eran solteros, divorciados o viudos. Esto confirma que la soltería ya no es una rareza, sino una realidad común —y bíblicamente relevante— para muchos jóvenes hoy en día. (Consulta el desglose a continuación).¹



Estado civil en jóvenes y adultos mayores de 15 años (Censo de EE. UU., año 2024)

Una encuesta reveló que los principales desafíos que enfrentan los jóvenes solteros incluyen: la soledad persistente, el riesgo de volverse excesivamente centrados en sí mismos, la inseguridad económica, las restricciones en la vida sexual y la presión emocional del mundo de las citas. En contraste, también se identificaron ventajas significativas, como la libertad y movilidad, el tiempo para desarrollar intereses personales, la vida social más activa, y la privacidad y autonomía.²

Estos datos pueden parecer contradictorios, pues la soltería ofrece oportunidades, pero también puede desencadenar una batalla silenciosa en el alma.

¿POR QUÉ HABLAR DE ESTO?

Porque reconocer tus propias luchas es el primer paso hacia la sanidad emocional y espiritual. Vivimos en una cultura que glorifica el estar «en pareja» y retrata la soltería como una etapa que hay que «superar». Pero Dios no está en pausa mientras tú estás soltero. Él está obrando en ti con intención, formando tu carácter desde dentro.

Si te identificas con algunas de estas emociones —soledad, inseguridad, comparación, ansiedad en las citas—, no estás solo ni eres menos. Estás en un momento donde Dios puede formar en ti un corazón íntegro, si eres honesto con lo que sientes.

Una historia honesta

«Me parece incorrecto quejarme de mi situación. Estoy agradecido porque Dios me ha dado algo de éxito en mi carrera, y no tengo obligaciones familiares que me detengan. Como vivo solo, puedo gastar mi dinero como quiero, y puedo ir adonde quiero cuando quiero. Ni siquiera tengo que poner la tapa a la pasta de dientes si no quiero.

Sin embargo, por las noches me acuesto sintiéndome vacío e incompleto. Especialmente después de que una relación reciente, que parecía prometedora, se desvaneció. Quizá esa haya sido mi última buena oportunidad de casarme.

En la iglesia veo a parejas tomadas de la mano o recogiendo a sus hijos de la guardería, y me siento fuera de lugar, como si no perteneciera ahí. Quiero casarme, pero con cada mes que pasa, las posibles parejas me parecen menos atractivas y, bueno, probablemente yo también me veo menos atractivo.

Alguien me dijo que, a mi edad, es más probable que me caiga un rayo que casarme. Tal vez ese tic-tac que escucho sea mi reloj biológico. ¿Dónde está Dios en todo esto?».

Esta voz puede ser la de muchos jóvenes. Tal vez incluso la tuya. Pero hay esperanza, y no depende de tu estado civil, sino de tu disposición a caminar con Dios en el lugar donde estás hoy.

AUTOEVALUACIÓN ESPIRITUAL Y EMOCIONAL

Una invitación a conocerte a ti mismo desde la verdad y la gracia

Antes de seguir avanzando en este camino de propósito y plenitud, es útil que te detengas a observar con honestidad algunas áreas de tu vida. No se trata de juzgarte ni de exigirte respuestas perfectas, sino de cultivar una mayor conciencia de quién eres, dónde estás y cómo puedes crecer.

Reflexiona con calma sobre estas preguntas. Tal vez quieras escribir tus respuestas, orar sobre ellas o compartirlas con alguien de confianza.

1. ¿Cómo describirías tu relación con Dios?

- ¿Es cercana, distante, creciente, inestable?
- ¿Estás experimentando luchas espirituales o dudas?
- ¿Te sientes libre para acercarte a Dios tal como estás?

2. ¿Qué tan firmes son tus valores éticos y espirituales?

- ¿Tomas decisiones con base en tus convicciones?
- ¿Sientes que estás construyendo una vida coherente con tu fe?

3. ¿Cuál es tu situación relacional actual?

- ¿Nunca te has casado? ¿Has pasado por un divorcio o un duelo amoroso?
- ¿Estás criando hijos en soltería?
- ¿Estás en una relación informal que genera confusión o inseguridad?

4. ¿Cómo experimentas la soledad?

- ¿Es algo que sientes con frecuencia?
- ¿La enfrentas de forma saludable o con hábitos que te dañan?
- ¿Crees que parte de esa soledad viene de ideales poco realistas, como esperar una pareja perfecta o pensar que nadie te puede amar tal como eres?

5. ¿Cómo describirías tu madurez emocional?

- ¿Tiendes a asumir la responsabilidad de tus decisiones?
- ¿Eres empático con los demás o a veces culpas a otros por tus dificultades?
- ¿Cómo manejas la frustración, el rechazo o los cambios inesperados?

6. ¿Qué aprendiste de tus relaciones pasadas?

- ¿Has idealizado el amor, esperando que todo sea perfecto?
- ¿Te has sentido herido o desilusionado? ¿Has sanado esas heridas?

7. ¿Cómo fue el modelo de relaciones que viste en tu familia?

- ¿El matrimonio de tus padres fue saludable, conflictivo o terminó en ruptura?
- ¿Cómo crees que esa experiencia ha influido en tu visión del amor, el compromiso y la soltería?

UN PASO HACIA LA SANIDAD INTERIOR

Estas preguntas no tienen como fin condenarte, sino ayudarte a identificar áreas donde Dios puede obrar en tu vida con más profundidad. La autoconciencia es una herramienta poderosa en manos del Espíritu Santo. A medida que entiendes mejor tu historia, también te vuelves más receptivo a la transformación que Dios quiere hacer en ti.

Después de evaluarte con honestidad, hay algo más que debes considerar:

¡PRECAUCIÓN: CUIDA TUS PROPIAS SUPOSICIONES!

Después de reflexionar sobre tu historia, tus emociones y tu vida espiritual, es importante que también examines las ideas preconcebidas que podrías estar sosteniendo sobre ti mismo y sobre lo que significa ser soltero.

Tal vez sin darte cuenta, has adoptado suposiciones que te limitan. Ideas como:

- «Si todavía estoy soltero, algo debe estar mal conmigo».
- «Todos los demás están avanzando en la vida, y yo estoy estancado».
- «Quizá Dios se olvidó de mí».

Estas suposiciones pueden nublar tu percepción de la realidad y hacerte cargar con culpas o inseguridades que no vienen de Dios. No todas las personas solteras están ansiosas o incompletas —y tú tampoco tienes por qué vivir así.

La verdad es que las personas solteras, como tú, son tan diversas como los colores del arcoíris. Cada historia es distinta. Algunas personas encuentran satisfacción y propósito en su soltería. Otras atraviesan temporadas de dudas o anhelos intensos. Lo más común es que todos se encuentren en algún punto de un espectro entre la seguridad y la frustración, entre la confianza y la incertidumbre.

Y en ese trayecto, es normal que, en algún momento, te preguntes: *¿Qué pasa conmigo? ¿Por qué no puedo encontrar a alguien?* Pero no permitas que estas preguntas definan tu valor. Pregúntatelas con honestidad, sí, pero también con gracia. Permítete explorar tus anhelos sin condenarte por sentirlos. Y recuerda: Dios no te define por tu estado civil, sino por tu identidad en Cristo.

UNA INVITACIÓN FINAL EN ESTA SECCIÓN:

- *Cuestiona los estereotipos.*
- *Desarma las suposiciones.*
- *Recupera la verdad sobre quién eres y a quién perteneces.*

INSTRUCCIÓN BÍBLICA Y ÁNIMO PARA TI

Afirmando tu llamado a servir a Dios como persona soltera.

«No es bueno que el hombre esté solo» (Génesis 2:18). Pero más adelante, el apóstol Pablo escribió: «Es bueno que el hombre no se case» (1 Corintios 7:1), según las circunstancias del momento.

Esta aparente contradicción puede dejar a muchos cristianos solteros con preguntas sinceras: ¿Debo quedarme soltero o buscar casarme? ¿Cómo puedo agradar a Dios en esta etapa? ¿Y si Dios me estuviera llamando a vivir mi soltería con propósito y entrega?

EL LLAMADO AL SERVICIO EN LA SOLTERÍA

En 1 Corintios 7, el apóstol Pablo presenta cuatro razones por las que la soltería puede ser una ventaja espiritual. Estas razones no son mandamientos ni imposiciones, pero sí invitaciones a considerar que, tal vez, tu soltería no es accidental, sino parte de un llamado de Dios.

1. Menos aflicciones en un mundo complicado

«Debido a la crisis actual, pienso que es mejor que cada uno se quede como está. Si tienes esposa, no procures terminar tu matrimonio. Si no tienes esposa, no busques casarte» (1 Corintios 7:26–27).

Hebreos 11:35–38 describe la crisis que sufrían los primeros cristianos: persecución, tortura, prisión, lapidación y destierro. En tiempos de Pablo, ser cristiano implicaba sufrimiento. Casarse podía significar, en algunos casos, exponer a tu pareja o familia a esos peligros. Pablo eligió la soltería y la presentó como una alternativa sabia para quienes enfrentaban situaciones hostiles.

Hoy, aunque no vivamos esa misma persecución, el principio sigue aplicando: en ciertas etapas o contextos, estar soltero puede darte mayor libertad emocional para enfrentar los desafíos del mundo actual.

2. Menos dificultades personales

«Pero si te casas, no es pecado; y si una joven se casa, tampoco es pecado. Sin embargo, los que se casen en este tiempo tendrán problemas, y estoy tratando de evitárselos» (1 Corintios 7:28).

Pablo no desprecia el matrimonio, pero reconoce que incluso las mejores relaciones enfrentan conflictos. La soltería puede ahorrarte algunas complicaciones emocionales, económicas o prácticas, permitiéndote vivir con menos cargas y más ligereza.

3. Menos distracciones en el enfoque espiritual

«Déjenme decirles lo siguiente, amados hermanos: el tiempo que queda es muy breve. Así que, de ahora en adelante, los que estén casados no deberían concentrarse únicamente en su matrimonio. Los que lloran o los que se alegran o los que compran cosas, no deberían ser absorbidos por sus lágrimas ni su alegría ni sus posesiones. Los que usan las cosas del mundo no deberían apegarse a ellas. Pues este mundo, tal como lo conocemos, pronto desaparecerá» (1 Corintios 7:29–31).

Pablo nos recuerda que esta vida es temporal. Por eso, la soltería puede ser una oportunidad para dedicarte de lleno a lo eterno, sin quedar atrapado en las exigencias o distracciones que muchas veces acompañan al matrimonio o a la crianza.

4. Más enfoque en tu relación con Dios

«Quisiera que estén libres de las preocupaciones de esta vida. Un soltero puede invertir su tiempo en hacer la obra del Señor y en pensar cómo agradarlo a él; pero el casado tiene que pensar en sus responsabilidades terrenales y en cómo agradar a su esposa; sus intereses están divididos. De la misma manera, una mujer que ya no está casada o que nunca se ha casado, puede dedicarse al Señor y ser santa en cuerpo y en espíritu; pero una mujer casada tiene que pensar en sus responsabilidades terrenales y en cómo agradar a su esposo. Les digo esto para su propio beneficio, no para imponerles restricciones. Mi deseo es que hagan todo lo que les ayude a servir mejor al Señor, con la menor cantidad de distracciones posibles» (1 Corintios 7:32–35).

La soltería, vivida con intención, puede ser un camino hacia una devoción más profunda, más clara y más enfocada en Dios. No significa que los casados no amen a Dios, sino que quienes están solteros muchas veces tienen más disponibilidad para servir, orar, estudiar, ayudar, viajar o asumir responsabilidades espirituales sin tantas limitaciones.³

El matrimonio no es tanto un destino final como una escuela donde aprendemos a amar. Para los solteros, esas mismas lecciones se pueden aprender en otras relaciones comprometidas.

JESÚS: EL EJEMPLO DE PLENITUD SIN PAREJA

Jesús, nuestro Salvador, vivió como un hombre soltero. No estuvo frustrado, ni incompleto, ni esperando que comenzara su «vida real». Nos mostró cómo vivir con propósito, cómo amar profundamente a los demás y cómo mantener el corazón enfocado en lo eterno.

Su vida es prueba de que la soltería no es una espera vacía, sino una vocación poderosa.

SER CRISTIANO SOLTERO: MUCHO MÁS QUE BUSCAR PAREJA

Sí, la Biblia reconoce que el deseo de casarse es legítimo y natural. Y también nos enseña que casarse no es pecado (1 Corintios 7:2, 7–9, 36–38). Incluso es el camino que siguen muchos líderes cristianos (1 Timoteo 3:1–2). Pero esto no significa que los años de soltería son un simple prólogo sin sentido.

Son años valiosos para:

- Servir a Dios con libertad
- Cultivar relaciones profundas, aún sin pareja
- Aprender las disciplinas del amor: la fe, la paciencia, la gracia, el dominio propio
- Formar carácter, desarrollar talentos y disfrutar de una vida rica y plena

El consejo de nuestro Señor Jesús en el Sermón del Monte aplica especialmente para los solteros que le conocen: *«Por eso les digo que no se preocupen por la vida diaria, si tendrán suficiente alimento y bebida, o suficiente ropa para vestirse. ¿Acaso no es la vida más que la comida y el cuerpo más que la ropa?»* (Mateo 6:25).

BUSCA PRIMERO EL REINO

En Mateo 5:32-33 encontramos el camino correcto e incorrecto de buscar pareja: *«Esas cosas dominan el pensamiento de los incrédulos, pero su Padre celestial ya conoce todas sus necesidades. Busquen el reino de Dios por encima de todo lo demás y lleven una vida justa, y él les dará todo lo que necesiten»*.

Buscar desesperadamente una pareja no es el diseño divino. Dios conoce tus necesidades. Sabe si lo mejor para ti es el matrimonio, y sabe quién podría ser esa persona. Pero tu tarea no es correr detrás de una pareja, sino correr tras el Reino. En el camino, Dios se encargará del resto.

¿Y ENTONCES?

La Palabra de Dios desafía a los cristianos solteros a orar con frecuencia, crecer en piedad, servir a los demás con amor y disfrutar plenamente de Dios. Esta actitud no solo te acerca al corazón de Dios y te permite vivir una vida plena, sino que también te coloca en el mejor lugar posible: para conocer, si es Su voluntad, a una pareja que comparta tu fe y propósito; o bien, para experimentar la vida abundante que Jesús prometió, aun si el matrimonio no forma parte de tu camino.

Tu soltería no es una espera vacía, sino una oportunidad sagrada para reflejar el gozo de una vida completamente entregada a Dios.

AYUDAS PRÁCTICAS PARA HOY

*Avanza con propósito en tu soltería:
enfrenta la soledad y evita relaciones que dañan.*

Ser soltero no significa lo mismo para todos. Cada persona vive esta etapa desde una historia distinta, con desafíos únicos y formas diferentes de interpretarla. A continuación, te comparto algunas verdades que pueden ayudarte a vivir tu soltería con mayor claridad, propósito y libertad.

LA SOLTERÍA NO ES UNA SOLA COSA

Cada historia es diferente. Tal vez te identifiques con alguna de estas situaciones:

- **Estás soltero por convicción espiritual**, porque sientes que Dios te ha dado el don del celibato y estás usándolo para servirle.
- **Estás soltero en espera**, confiando (o luchando por confiar) en que llegará el momento y la persona adecuados para casarte.
- **Estás soltero sin entender bien por qué**, sintiendo que algo no encaja del todo en tus relaciones o contigo mismo, y buscando respuestas.

Sea cual sea tu caso, Dios no se ha equivocado contigo. Él quiere que aproveches esta etapa no solo para «esperar», sino para crecer, sanar y caminar hacia la plenitud en Cristo, ya sea que te cases o no.

TEN CUIDADO CON LOS ESTEREOTIPOS

A veces, la cultura —e incluso la iglesia— pone etiquetas dolorosas sobre los solteros. Estos son algunos de los estereotipos dañinos que se dicen de los jóvenes solteros... pero ninguno de ellos define tu identidad en Cristo:

- «Son inconstantes»
- «Son inmaduros»
- «Son egoístas»
- «Tienen problemas de carácter»
- «No saben lo que quieren»
- «Están incompletos»
- «Son promiscuos / causa de rupturas familiares»
- «No son lo suficientemente atractivos»
- «Son incapaces de liderar»
- «Son excéntricos»
- «Solo están solteros porque algo anda mal con ellos»

RECUERDA

Tu dignidad proviene de haber sido creado a imagen de Dios, no de tu estado civil. Vive tu soltería con propósito, con la frente en alto y el corazón enfocado en Aquel que te dio valor eterno.

LAS RAZONES CORRECTAS E INCORRECTAS PARA BUSCAR UNA PAREJA

Buscar plenitud personal a través de una pareja es una misión condenada al fracaso. Con el tiempo —y con madurez espiritual— ese deseo debería transformarse en una búsqueda de compañerismo mientras caminas hacia una relación más profunda con Dios.

¿Por qué buscas una pareja?

Es una pregunta honesta. Pero también es una oportunidad para mirar hacia adentro.

A veces buscamos una relación para llenar vacíos que solo Dios puede llenar. Otras veces lo hacemos con la esperanza de validarnos a través del amor de alguien más. Pero eso puede convertir las relaciones en transacciones: «yo te doy si tú me das», en lugar de vínculos donde reina el amor incondicional.

Dios quiere transformar ese enfoque. Las personas que llegan a tu vida no son piezas para completar un rompecabezas emocional, sino compañeros —o posibles distracciones— en tu camino hacia Él.

En lugar de depositar todas tus esperanzas en una sola persona que supuestamente «completará tu vida», necesitas aprender a ver a los demás como posibles aliados en el camino... o como distracciones, e incluso como obstáculos, en la misión más importante de todas: descubrir a Dios en la comunión íntima del cuerpo de Cristo.

Tanto solteros como casados suelen ver las relaciones —incluso el matrimonio— como lo haría un parásito con su huésped: alguien que quiere obtener algo para sí mismo, aunque eso implique desgastar al otro.

Muchos solteros viven con esta mentalidad: *«Mi bienestar depende de encontrar a la persona correcta.»*

No puedo darme el lujo de equivocarme. Tampoco puedo permitir que otros me vean como un error. Tengo que ser considerado digno de casarme por alguien que yo también considere digno».

Y cuando empezamos a ver a los demás no como personas creadas a imagen de Dios, sino como instrumentos para cumplir nuestros propios deseos, todo se descompone. Olvidamos que cada persona merece ser tratada con dignidad y respeto, simplemente por ser creación divina.

Pero si nuestras relaciones se basan solamente en cuánto pueden beneficiarnos, entonces todas comienzan a sentirse inestables. No importa cuántas palabras de amor o cuidado se hayan dicho, si todos en la sociedad operan bajo el lema «¿Qué gano yo con esto?», tarde o temprano surgirán dudas reales: «¿Y si esa persona encuentra algo mejor a la vuelta de la esquina?»

Por tanto, no busques a alguien que te complete; busca caminar con Dios, y verás cómo Él pone a las personas correctas a tu lado en el momento correcto.⁴

LISTA DE VERIFICACIÓN PERSONAL

¿Cómo está tu corazón... y tu vida?

Antes de iniciar una relación, es importante hacer una pausa y revisar cómo estás tú. No se trata de alcanzar la perfección, sino de caminar con honestidad hacia la madurez. Usa la siguiente lista como una guía personal para evaluar la salud de distintas áreas de tu vida. No es un examen para reprobado, sino una herramienta para crecer con intención y avanzar con propósito.

PERFIL RELACIONAL

- ¿Tienes amistades cercanas y saludables?
- ¿Formas parte de un grupo donde puedes rendir cuentas y crecer espiritualmente?
- ¿Cómo están tus relaciones con tu familia cercana y extendida?
- ¿Qué aprendizajes o heridas llevas de tus relaciones románticas pasadas?

PERFIL ESPIRITUAL

- ¿Estás seguro de tu salvación y firme en tu fe en Cristo?
- ¿Tienes una vida devocional constante —lectura bíblica, oración, reflexión?
- ¿Estás involucrado activamente en tu iglesia local y sirviendo con tus dones?

FUENTES RECIENTES DE ESTRÉS

- ¿Enfrentas problemas laborales, de salud, económicos o pérdidas emocionales?
- ¿Cómo manejas ese estrés?
- ¿Tienes pasatiempos sanos, haces ejercicio, equilibras trabajo y descanso?

CAPACIDAD PARA MANEJAR EL ESTRÉS

- ¿Tienes pasatiempos o actividades que te ayuden a relajarte y recargar energías?
- ¿Estás haciendo ejercicio físico de manera regular?

- ¿Tienes mascotas u otros vínculos que te den alegría y compañía?
- ¿Logras mantener un equilibrio sano entre el trabajo y el descanso/diversión?

Esta revisión no es para juzgarte, sino para identificar dónde puedes crecer, fortalecerte o pedir ayuda.⁵

UNA NUEVA MANERA DE ENFOCAR LA VIDA

La manera de pensar que dice: «quiero que alguien más satisfaga mis necesidades» con demasiada frecuencia conduce a una mentalidad superficial, casi como de mercado de carne, incluso en círculos cristianos de solteros.

Muchos jóvenes creyentes sienten la presión de enfocarse en su apariencia externa y proyectar una vida «perfecta» para atraer a alguien del sexo opuesto. Pero mientras se preocupan por verse bien por fuera, los aspectos más importantes del carácter cristiano se descuidan por completo.

¿Qué pasaría si tomaras una nueva dirección? ¿Y si hicieras tu propia versión de lo que dice 1 Pedro 3:3–4? El apóstol escribió: «*Que la belleza de ustedes no dependa de adornos externos, como peinados exagerados, joyas de oro o ropa lujosa. Que su belleza sea más bien la incorruptible, la que procede de lo íntimo del corazón y consiste en un espíritu suave y tranquilo. ¡Esa belleza sí que vale delante de Dios!*» (NVI).

Tu verdadera belleza está en tu interior. Puedes parafrasear este pasaje con palabras propias: «*Que mi valor no dependa de mi aspecto, sino de la belleza que Dios ve: un corazón en paz, humilde, lleno de fe, que refleja a Cristo*». Tu tarea, por tanto, no es competir en un mercado de citas, sino vivir con autenticidad, integridad y fe.

¿Puedes imaginar lo que pasaría si eligieras cultivar ese tipo de belleza? Sin dejarte llevar por la presión social o por expectativas vacías, puedes ordenar tus relaciones desde un lugar de madurez espiritual y vivir conforme a los principios que Pedro nos dejó. Esa clase de belleza —la que nace desde dentro— no solo honra a Dios, también prepara tu vida para relaciones sanas, auténticas y duraderas.⁶

Pasos que puedes tomar hoy para un matrimonio feliz mañana

- **Aprende sobre las relaciones.** Pregunta a tu pastor o a un consejero por buenas recomendaciones, y revisa la lista de recursos al final de este capítulo. La mayoría de nosotros podemos crecer en nuestro entendimiento sobre cómo funcionan las relaciones y cómo se cultivan de manera saludable.
- **Haz una pausa temporal en la búsqueda de pareja.** Enfócate en convertirte en la persona que Dios quiere que seas. La soltería es una excelente oportunidad para «pedir tiempo fuera» y permitir que Dios forme en ti el carácter que Él desea. Además de buscar dirección de un pastor o mentor, busca apoyo en un grupo cristiano del mismo sexo que te anime, te rete y te ayude a rendir cuentas en tu crecimiento.

- **No te dejes llevar por la presión de encontrar a la «persona perfecta».** Todos los seres humanos —y por lo tanto, todas las parejas— tienen defectos. Pero tampoco te acerques al matrimonio sin tener una base firme de compatibilidad, metas en común, valores compartidos, habilidades para resolver conflictos y una disposición mutua para construir una relación sólida. Si te casas más adelante, la intimidad del matrimonio revelará tanto tus debilidades como las de tu pareja... y eso les dará la oportunidad de crecer juntos y pulirse mutuamente.
- **Reconoce que algunos errores matrimoniales se pueden evitar.** El más importante es unirse con alguien que no comparte tu fe cristiana. Evita casarte con una persona no creyente o con alguien que solo dice ser cristiano, pero no lo demuestra con su vida. Cásate con alguien que esté creciendo espiritualmente. Recuerda: el matrimonio es un viaje en dirección a Dios. Y es fundamental unirse a alguien que quiera caminar en esa misma dirección.

PRINCIPIOS PARA CRECER A LO LARGO DE LA VIDA

Cultiva relaciones más profundas, participa en actos de servicio y busca un crecimiento espiritual que te lleve a una vida plena y satisfactoria.

RECUERDA ESTO:

No se trata de presionarte a casarte. Se trata de animarte a crecer como seguidor de Cristo y descubrir áreas de servicio y ministerio que te llenen el alma. Después, deja que Dios acomode las piezas a su tiempo y a su manera.

PLANEAR A LARGO PLAZO TAMBIÉN ES IMPORTANTE PARA LOS SOLTEROS

Es una pena que muchas veces solo se hable de decisiones a largo plazo en contextos de matrimonio. Las iglesias suelen acompañar a las parejas casadas en decisiones clave de vida, pero a veces olvidan que los solteros también enfrentan desafíos complejos por sí solos: trabajar, sostenerse, cuidar su vida espiritual y social, y aun así encontrar tiempo para planear su futuro.

Estas son algunas áreas que valen la pena considerar desde ahora:

- Decisiones sobre tu carrera profesional
- Planificación financiera a largo plazo (sí, eso incluye ahorrar para tu retiro)
- Cuidado de tus padres en su vejez
- Desarrollar una visión clara para servir a Dios y usar los dones espirituales que Él te ha dado

PASOS CLAVE HACIA UNA VIDA PLENA COMO SOLTERO

1. CONÓCETE A TI MISMO

Tal vez esto te suene raro al principio: «¿Acaso la Biblia no dice que no debemos estar enfocados en nosotros mismos? ¿Por qué debería conocerme mejor? ¿No se supone que debo morir a mí mismo, no explorarme?». En realidad, cuando la Biblia habla de «morir», se refiere a hacer morir los deseos de la carne (Romanos 8:13), no a destruir tu identidad personal. Y es muy cierto —e importante— que no

debemos poner nada por encima de Cristo, ni siquiera a nosotros mismos. Eso es lo que Jesús quiso decir en Lucas 14:26 cuando dijo: «Si alguno viene a mí y no me ama más que a su padre, a su madre, a su esposa, a sus hijos, a sus hermanos, a sus hermanas, e incluso más que a su propia vida, no puede ser mi discípulo». Pero eso no significa que debas ignorar tu vida interior o que no sea necesario desarrollar un carácter fuerte, libre de máscaras y con una identidad bien definida.

Las relaciones saludables requieren consciencia personal. Aun Juan el Bautista, quien dijo sobre Jesús: «Es necesario que él crezca y que yo disminuya» (Juan 3:30), sabía exactamente quién era, y desde esa seguridad personal se relacionaba con los demás. En muchos entornos sociales —y especialmente en contextos religiosos— se nos enseña a usar una «máscara social»: una personalidad simpática que interactúa con otros pero que esconde quiénes somos realmente. Pero las relaciones reales requieren lo contrario: dejar caer las defensas externas y permitir que el carácter interno crezca y se exprese con amor.

Si no te conoces, jamás te darás cuenta de qué tan a la defensiva vives, ni de cuán rara vez ofreces tu verdadero ser a los demás. Y ninguna relación puede sobrevivir si constantemente estás protegiéndote o escondiéndote. En lugar de convertirse en algo profundo y transformador, esa relación termina siendo solo un «arreglo útil». Y tristemente, muchos matrimonios se convierten en eso: arreglos funcionales, no relaciones vivas. No te conformes con un arreglo cómodo cuando Dios te está llamando a vivir una relación real y valiente.

Ejercicio personal: ¿Quién eres tú... realmente?

Tómate un tiempo para reflexionar en las siguientes preguntas. Te ayudarán a conocerte mejor y a crecer desde adentro hacia afuera:

1. Escribe cinco palabras que tus mejores amigos usarían para describirte.
2. Nombra tres o cuatro de tus decepciones más grandes o experiencias dolorosas, comenzando desde tu infancia.
 - ¿Qué mensajes o conclusiones sacaste de esos momentos?
 - ¿Qué promesas internas hiciste para protegerte o para no volver a sufrir lo mismo?
 - ¿Cómo han influido esas decisiones en la forma en que te relacionas con los demás?
 - ¿Cómo podría Dios ayudarte a transformar esas áreas?

NOTA

Este ejercicio es profundo. No necesitas hacerlo en un solo día ni compartirlo con cualquiera. Busca un espacio seguro, y si es posible, hazlo con alguien que te escuche con empatía y te apunte hacia Cristo.

2. CONOCE QUÉ QUIERES LOGRAR EN TUS RELACIONES

El amor —según la Biblia— debe ser la fuerza que impulsa nuestras relaciones. Y por definición, es un compromiso desinteresado y sacrificial con otra persona. El amor verdadero busca edificar al otro, aunque eso implique renunciar a algo propio. Pero, seamos honestos: muchas veces, de manera inconsciente, buscamos en una relación lo contrario. Queremos sentirnos mejor a costa de la otra persona. Nuestra naturaleza pecaminosa y la cultura que nos rodea nos empujan en esa dirección. La música popular, por ejemplo, repite constantemente la idea de: «Si te tuviera, mi vida sería perfecta» o «ahora que te perdí, mi vida se acabó».

Como dijo alguien: «Para muchos de nosotros, el “amor” es en realidad un tratado comercial disfrazado. Es un nombre elegante que usamos para describir lo que, en el fondo, puede ser un canibalismo espiritual: dos

personas devorándose mutuamente. A veces es una relación parasitaria o asfixiante. Cuando el amor real no está disponible, nos conformamos con pésimos sustitutos».⁷

Reflexión personal:

Si quieres evitar caer en ese tipo de relaciones dañinas, aquí tienes algunas preguntas para ayudarte a evaluar tu enfoque:

1. Revisa tus relaciones pasadas. ¿Por qué terminaron? ¿Qué comentarios o retroalimentación te dieron las personas con las que saliste? ¿Hay algún patrón que se repite?
2. ¿Hay ocasiones en las que ves al sexo opuesto como un “recurso” en lugar de una persona a quien amar? ¿Qué haces cuando tu pareja te decepciona? ¿Tiendes a atacar o a alejarte? ¿Por qué crees que respondes de esa manera?
3. ¿Qué haces cuando tu pareja te decepciona? ¿Atacas o te retraes? ¿Por qué tiendes a reaccionar así?
4. Pídele a un par de amigos de confianza que respondan con sinceridad esta pregunta: «¿Cómo es relacionarse conmigo?». Escucha sus respuestas con humildad y fíjate si hay temas recurrentes.

3. VUELVE A CONOCER A DIOS

Dios es el Creador de las relaciones. Desde la eternidad, ha vivido en perfecta comunión consigo mismo como Trinidad —Padre, Hijo y Espíritu Santo. Y por medio de la creación, nos ha dado la oportunidad de saborear esa cercanía divina que Él disfruta en sí mismo, o te está poniendo una prueba imposible, como si dijera: «*Si no estás casado este año, algo anda mal contigo*». Nada de eso. Dios está usándolo todo para acercarte más a Él y prepararte para entregarte a otros con un amor maduro y sincero. Solo Él puede enseñarte a amar de esa manera: «*Nosotros amamos porque Él nos amó primero*» (1 Juan 4:19).

Es válido que la soltería se sienta como una lucha. Pero, ¿y si esa lucha fuera parte del llamado? ¿Y si, en lugar de rechazarla, la abrazaras como una oportunidad para acercarte más al corazón de Dios?

Pablo escribió sobre un «*aguijón en la carne*» del cual rogaba ser libre, y Dios le respondió que Su gracia era suficiente (2 Corintios 12:1–10). Quizás la soltería sea ese aguijón para ti. No para atormentarte, sino para transformarte.

Conocer verdaderamente a Dios es comprender cómo nos amó primero. «*Porque tanto amó Dios al mundo, que dio...*» (Juan 3:16). Su amor no fue pasivo ni condicionado. Fue generoso, activo y sin reservas.

Reflexión personal:

Haz una lista de todo lo que Dios te ha dado: su perdón, su presencia, sus promesas, su Palabra, su paciencia, su paz. Sumérgete en su generosidad. Permite que tu corazón se vuelva receptivo a Él, no solo a la idea de una persona «perfecta». Dios es el gran Dador. Nadie se le compara en generosidad.

Cuando te vuelves profundamente receptivo al amor de Dios, estás dando pasos firmes hacia la madurez. Y desde ahí, estarás listo para amar a otros con un corazón lleno y no con un corazón necesitado.

LA SOLTERÍA TAMBIÉN ES UN ASUNTO DE LA IGLESIA

«En muchas iglesias hay retiros para parejas y conferencias para familias. Se ofrece consejería a los matrimonios y atención especial a quienes están criando hijos... pero casi nunca se dice algo a —ni sobre— las personas solteras».⁸

Por eso, muchos solteros se sienten marginados o desconectados dentro de la iglesia. Y lo cierto es que, cuando los miembros solteros y casados viven aislados unos de otros, el cuerpo de Cristo pierde fuerza, unidad y testimonio.

Imagina cómo cambiaría la historia si los solteros fueran reconocidos, valorados y pastoreados en todos los niveles de la vida de la iglesia. Si los líderes espirituales recordaran, una y otra vez, que la iglesia se trata de nutrir relaciones —y eso incluye tanto a solteros como a casados—, las cosas serían muy distintas.

Imagina que, tanto dentro como fuera de los servicios, se apartara tiempo intencional para que los solteros pudieran conectarse entre ellos y también con matrimonios y familias cristianas: compartir una comida, convivir después de una reunión o, simplemente, caminar juntos en la fe.

Cuando los creyentes solteros tienen acceso regular y natural a familias cristianas —para comer juntos, tener comunión y compartir la vida—, todos crecen. Todos ganan. Porque el diseño de Dios para la iglesia no fue dividirnos en grupos, sino integrarnos como una sola familia.

CONSEJOS PARA VENCER LA «MELANCOLÍA DE LA SOLTERÍA»

IDEAS A CORTO PLAZO

1. **Deja de enfocarte tus propios problemas.** Busca a alguien que necesite ayuda o pasa un tiempo orando por otras personas.
2. **Haz una lista de personas cuya compañía disfrutas.** Elige a tres... y llámales hoy mismo.
3. **¿Perdiste contacto con un amigo de antes?** Toma la iniciativa: márcale o propón verse para ponerse al día.
4. **Celebra la provisión de Dios.** Disfruta algo que te alegre el corazón: tu pasatiempo favorito, tu mascota o una buena rutina de ejercicio.

IDEAS A LARGO PLAZO

1. **Involúcrate en un ministerio.** Servir a otros está en el centro del propósito de Dios para los solteros cristianos.
2. **Haz de las relaciones una prioridad.** A través de la amistad podemos tener un impacto eterno en la vida de los demás. Pocas cosas en tu lista de pendientes son más importantes que las personas.
3. **Cultiva la relación con tu familia extendida.** No esperes a que ellos te busquen: toma tú la iniciativa. Muchas familias hoy están fragmentadas, lo cual abre una gran oportunidad para construir amistades verdaderas... y, en muchos casos, para compartir a Cristo.
4. **Planea tus fines de semana, vacaciones y celebraciones con anticipación.** Las memorias más significativas casi siempre requieren intención y preparación.
5. **Explora las ventajas de estar soltero.** Pregúntale a Dios cómo quiere que uses tu flexibilidad, tu tiempo y tus recursos en esta etapa de tu vida.

Una palabra del pastor Charles Swindoll

¡Alégrate!

No tienes que preguntarte si ya perdiste lo mejor. Tienes lo mejor de Dios. Como Él está soberanamente en control, esta es su decisión para ti en este momento. No se trata de decir: «Algún día, cuando me case, podré hacer algo importante para Cristo». Es más bien: «Si Dios me ha llevado a vivir soltero en esta etapa, entonces aprovecharé los beneficios que vienen con ello y los disfrutaré». Alégrate por esta oportunidad que Dios te ha dado hoy.⁹



TAREA PERSONAL

Escribe una carta dirigida a tu futuro cónyuge. En ella, expresa tu visión de lo que te gustaría que fuera su matrimonio: cómo se vería, cómo se amarían, cómo enfrentarían los retos, cómo servirían juntos a Dios.

Luego, pregúntate con honestidad: ¿Qué tan bíblica es esa visión? Si notas que algunas ideas se alejan de lo que enseña la Palabra de Dios —ya sea por expectativas poco realistas, egoísmo disfrazado de amor o metas centradas solo en ti— tómate el tiempo para ajustar esa visión. Deja que Dios moldee tu corazón mientras la revisas.

Ahora, da un paso más:

Compara esa visión con la manera en que te has relacionado en el pasado con otras personas.

—¿Qué partes de esa carta sí viviste en tus relaciones anteriores?

—¿Qué partes no? ¿Por qué?

Reflexiona en los obstáculos que podrían haberte impedido vivir esa visión.

POR EJEMPLO

«Mis amigos me han dicho que hablo mucho de mí mismo. Creo que lo hago porque, si escucho de verdad, quizás me pidan hacerme cargo de lo que sienten... y eso me da miedo». Sé honesto contigo mismo. No para culparte, sino para crecer. Este ejercicio no es para juzgar tu pasado, sino para prepararte con madurez y humildad para lo que Dios tiene por delante.

RECURSOS RECOMENDADOS

- Allberry, Sam. *7 mitos sobre la soltería*. Nashville, TN: B&H Publishing Group, 2022.
- Elliot, Elisabeth. *Pasión y pureza: Aprende a someter tu vida amorosa bajo la autoridad de Cristo*. Nashville, TN: B&H Publishing Group, 2022.
- . *El camino de la soledad: Reflexiones sobre cómo ver a Dios en nuestro desierto*. Colombia: Publicaciones Poiema, 2025.
- Evans, Tony. *Solteros del reino: Experimente una soltería plena y libre*. Carol Stream, IL: Tyndale House Publishers, Inc., 2019.
- Segal, Marshall. *Soltero por ahora: la búsqueda del gozo en la soltería y el noviazgo*. Colombia: Poiema Publicaciones, 2018.
- Swindoll, Charles R. *Cómo cultivar pureza en un mundo impuro*. Colombia: Editorial CLC, 2024.
- . *Singleness*. Portland, OR: Multnomah Press, 1981.

NOTAS FINALES

1. Oficina del Censo de los Estados Unidos: Perfil de características sociales seleccionadas: 2024. Disponible en <https://www.census.gov/data/tables/time-series/demo/families/marital.html>, consultado el 16 de septiembre de 2025.
2. Basado en la encuesta «Solteros en América», citada por Carolyn A. Koons y Michael J. Anthony en *Single Adult Passages: Uncharted Territories [Pasajes para adultos solteros: territorios inexplorados]* (Grand Rapids: Baker Book House, 1991), p. 62, 65.
3. Adaptado de Charles R. Swindoll, *Singleness [Soltería]* (Portland, Oregon: Multnomah, 1981), p. 8–20.
4. Michael Lerner, «The Oppression of Singles» [La opresión de los solteros], en *Tikkun: A Bimonthly Jewish Critique of Politics, Culture, and Society, [Tikkun: Una crítica judía bimensual de la política, la cultura y la sociedad]* noviembre/diciembre de 1995, p. 9.
5. Un ejemplo de este enfoque se encuentra en el libro de John Holzmänn, *Dating with Integrity: Honoring Christ in Your Relationships with the Opposite Sex [Citas con integridad: honrando a Cristo en tus relaciones con el sexo opuesto]*, (Brentwood, Tennessee: Wolgemuth and Hyatt, 1990). Él propone que el modelo de relaciones entre hermanos y hermanas debe guiar la manera en que nos relacionamos entre hombres y mujeres, hasta llegar al compromiso matrimonial exclusivo. Aunque su modelo puede parecer utópico o extremo, es necesario desafiar los paradigmas culturales actuales. El creciente índice de divorcios —incluso entre cristianos— es prueba suficiente de que nuestro paradigma actual está profundamente defectuoso.
6. Véase, por ejemplo, Larry Crabb, *Inside Out [Al revés]*, (Colorado Springs: NavPress, 1988).
7. Alan W. Jones, *Soul Making: The Desert Way of Spirituality [La formación del alma: el camino del desierto hacia la espiritualidad]* (San Francisco, California: Harper and Row, 1985), p. 130–131.
8. Swindoll, *Singleness, [Soltería]* p. 4.
9. Swindoll, *Singleness, [Soltería]* p. 23.