

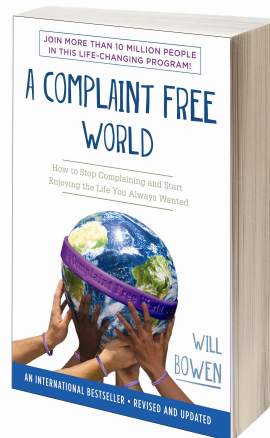
# Iglesias Libres de Quejas®

Apuntes de mensajes



## Un programa para una transformación positiva

Basado en



“Si no te gusta algo, cámbialo. Si no lo puedes cambiar, cambia tu actitud.  
No te quejes”.

Maya Angelo

©2009 – Present / Lamplighter, Inc.  
5559 NW Barry Rd. #234  
Kansas City, MO 64154

“Complaint Free” y las pulseras de silicón con la leyenda “Complaint Free” son marcas registradas de lamplighter, Inc. Todos los  
Derechos Reservados.

## Querido amigo Maestro Espiritual,

Mi sueño de un mundo libre de quejas comenzó cuando era ministro de una pequeña iglesia. En julio de 2006, fui bendecido al sentirme guiado para entregar un mensaje dominical a mi congregación para que renunciara a las quejas. Como resultado de ese mensaje, mi vida cambió para siempre y mi ministerio ha crecido más grande de lo que jamás haya soñado. Pero, nunca me he olvidado lo que se siente al liderar a una comunidad espiritual.

El Ministerio es gratificante, inspirador y estimulante. El Ministerio también puede ser un desafío, desgastante y frustrante. Día tras día, eres el responsable de las necesidades espirituales de todo el mundo, y más aún en estos días, de sus necesidades emocionales también. Si se presenta una crisis, se necesita de una bendición, de la búsqueda de un significado o de la guía divina, todos los ojos te miran a ti. Además, a menudo eres la persona señalada en comités, presupuestos, e incluso en la elaboración de todo lo que se lleva a cabo. Si un voluntario renuncia, tú eres el que tiene que encontrar un sustituto. Por encima de todo, estás por de más consciente que eres un modelo a seguir. Tienes que hacer el bien y lucir bien al hacerlo.

Una de mis mayores frustraciones como ministro fue la cantidad de gente inconforme por cualquier cosa. Esta banda sonora negativa que la mayoría de las personas la consideran perfectamente normal socavaba las enseñanzas que yo ofrecía cada semana. “Si hay un Dios, amoroso y generoso, quien busca lo mejor para todos, ¿por qué estamos criticando y quejándonos tanto?”, me pregunté.

Durante la última década he descubierto que hay razones psicológicas por las cuales las personas se quejan, que tienen más que ver con la comunidad y con el estatus que con lo que realmente está ocurriendo en la vida de alguien. Cuando abrazas plenamente eso como un líder espiritual, dejarás de tomar las quejas de manera personal. Y, lo que es mucho más importante, ayudarás a que las personas sean más responsables de sus propias vidas. Lo cual, al final es lo que estamos llamados a hacer.

En verdad creo que la razón por la que el movimiento un Mundo Libre de Quejas (Complaint Free World) haya llegado a decenas de millones de personas en todo el mundo se debe a que iglesias, como la tuya, tratan de acercarse más entre sí y con Dios al poner un alto a su incesante descontento. Las iglesias, mezquitas, templos, sinagogas y centros religiosos de todo tipo, en todo el mundo, han repartido millones de nuestras pulseras Libres de Quejas porque dan resultados. El Desafío Libre de Quejas es inspirador al escucharlo, divertido al ejecutarlo y liberador en el plano espiritual. Cuando dejamos de quejarnos de lo que falta en nuestras vidas y usamos nuestras palabras para dar crédito de lo que está presente, sentimos el esplendor trascendente de la unidad con Dios.

Gracias por ayudar a compartir este mensaje con el mundo. Las bendiciones están contigo y eres una gran bendición.



Con amor,

## Introducción: Un Mundo Libre de Quejas®

*“Quejarse es como el mal aliento. Te das cuenta cuando proviene de la boca de otro, pero no cuando proviene de tu propia boca”. – Will Bowen*

### Primeros Pasos

**R**ecomendamos en gran medida, que leas “A Complaint Free World – How to Stop Complaining and Start enjoying the Life You Always Wanted” (“Un Mundo Libre de Quejas – Cómo Dejar de Quejarse y Comenzar a Disfrutar de la Vida que Siempre Quisiste”), por Will Bowen. Este libro inspirador y de fácil lectura, te da una mejor perspectiva de los conceptos y proporciona una comprensión a fondo de cómo ayudar a tu propia persona y a los demás para que dejen de quejarse, para bien.

También puedes mirar los discursos que Will Bowen ha dado acerca de los efectos negativos de quejarse y de cómo todos podemos dejar de hacerlo en [www.WillBowenVideo.com](http://www.WillBowenVideo.com).

#### Cómo funciona:

**Los científicos creen que se necesitan 21 días para adoptar un nuevo hábito, y quejarse es un hábito.**

**1. Pon la pulsera en cualquiera de tus muñecas.**

**2. Cuando te sorprendas a ti mismo quejándote, criticando o chismeando (está bien, todo el mundo lo hace) cambia la pulsera a la otra muñeca e inicia de nuevo tu conteo de 21 de días al Día 1. Recuerda, “¡No hay ninguna vergüenza de estar en el Día 1!”.**

**4. Insiste en ello. A una persona le lleva en promedio de 4 a 8 meses pasar 21 días consecutivos sin quejarse.**

# Antecedentes

Un Mundo Libre de Quejas® inició en julio de 2006 cuando el reverendo Will Bowen entregó 250 pulseras de color púrpura a su congregación en una pequeña iglesia en Kansas City, Missouri. Su objetivo era animarlos a que pensarán más positivamente. La idea era sencilla: ponerse una pulsera púrpura de caucho en cualquiera de las muñecas y, cuando te encuentres quejándose, cambia la pulsera a la otra muñeca.

Los científicos creen que se necesitan 21 días consecutivos para que una nueva conducta se convierta en hábito. Así que, al cambiarse la pulsera de una muñeca a la otra hasta que uno haya pasado 21 días consecutivos sin quejarse, una persona puede establecer el hábito de estar Libre de Quejas.

Inspirados con su experiencia y resultados, los primeros participantes comenzaron a describirlo a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo. Un reportero del Kansas City Star escribió un relato acerca del fenómeno. La noticia se extendió y Bowen comenzó a recibir llamadas y tener entrevistas de todo el mundo. En 2007, escribió, “Un Mundo Libre de Quejas – Cómo Dejar de Quejarse y Comenzar a Disfrutar de la Vida que Siempre Quisiste”, que se ha convertido en un best-seller # 1 internacional.

Un Mundo Libre de Quejas ha sido presentado con, Oprah Winfrey Show, Today Show de la NBC, ABC Evening News, CBS Sunday Morning, Canadian Broadcasting Corporation, y en People, Newsweek y una multitud de revistas, periódicos y programas de radio y televisión de todo el mundo. Miles de escuelas, empresas y otras organizaciones han usado las pulseras moradas para transformar positivamente las actitudes y experiencias de vida.

Más de 11 millones de pulseras han sido distribuidas a personas en 106 países.

Para mayor información visita, [www.AComplaintFreeWorld.org](http://www.AComplaintFreeWorld.org) o envía un email a, [Contact@AComplaintFreeWorld.org](mailto:Contact@AComplaintFreeWorld.org).

# Sinopsis

De acuerdo con la Biblia Judeocristiana, en cada etapa de la creación, Dios revisaba su obra y afirmaba que era “buena” (Génesis 1:4, 1:10, 1:12, 1:18, 1:21, 1:25). De hecho, en Génesis 1:25, Dios revisa toda la creación y declara que es “muy buena”. Por lo tanto, cuando nos quejamos de nuestra vida o cualquier cosa en el mundo de Dios, estamos negando la verdad de que la creación de Dios es intrínsecamente buena.

Además, cuando nos quejamos podemos perdernos las posibles soluciones al centrarnos únicamente en el problema en sí. Al hacerlo, podemos hacerlo sin darnos cuenta, de modo que nos sustraemos a nosotros mismos de la responsabilidad de resolver los problemas y de crear soluciones positivas para nosotros y para los demás.

El diccionario Merriam Webster define “quejarse” como “expresar dolor, pena o descontento”. Tiene sentido para expresar cada uno de estos sentimientos de vez en cuando, pero la mayoría de las personas se quejan docenas de veces cada día y esta “contaminación auditiva” afecta negativamente tu salud y tus relaciones.

## Salud

Quejarse de nuestra salud disminuye nuestro protagonismo para recuperarnos de la enfermedad, y realmente puede hacer que una persona enferme más. Los médicos han encontrado que las personas que se quejan de sus enfermedades en realidad empeoran los síntomas de su enfermedad. Nuestras mentes juegan un papel importante en la salud de nuestros cuerpos. “Los médicos estiman que hasta dos tercios de su tiempo se gasta en el tratamiento de personas cuyo problema subyacente es psicológico”<sup>1</sup>. Una actitud negativa evidenciada por una naturaleza quejosa aumenta la probabilidad de que una persona vaya a enfermar.

## Relaciones

- Los quejosos pierden amigos: “Las personas que se quejan con demasiada frecuencia son etiquetados como llorones y pueden arriesgarse a ser excluidos de los grupos sociales o relaciones valiosas”<sup>2</sup>.
- Los quejosos son fanfarrones. La gente puede quejarse de las características de los objetos o de las personas para transmitir que están discriminando en sus gustos y elecciones”. Por ejemplo, la gente puede quejarse de la comida en un restaurante para demostrar que tiene estándares culinarios exigentes”<sup>3</sup>. Y, “la gente puede quejarse de la conducta de otra persona como un medio de dar una apariencia superior o intimidante.”<sup>4</sup>. Las quejas, por lo tanto, son a menudo un tipo de jactancia, y a nadie le agrada un fanfarrón.

---

<sup>1</sup> (Fuente: Kowalski, R. M. (1996). Complaints and complaining: Functions, antecedents, and consequences. Psychological Bulletin, 119, 179-196.)

<sup>2</sup>IBID

<sup>3</sup> IBID

<sup>4</sup> IBID

- Los quejosos torpedean las conversaciones. “Los quejosos arrastran las conversaciones. “Quejarse es a menudo contagioso. Después de que una persona se ha quejado, la incidencia de otros que también se quejan parece aumentar, dando como resultado un efecto dominó de quejas”.<sup>5</sup>
- El quejarse se lesiona a los demás y se autoalimenta. “El quejarse perjudica a otros y se alimenta de sí mismo. El quejoso influye en el comportamiento de que escucha, y la respuesta del que escucha a la queja afecta posteriormente al comportamiento del quejoso”.<sup>6</sup> Esto crea un bucle de la acción de quejarse por el cual las personas se alimentan mutuamente con negatividad, lo cual agota emocionalmente a cada uno de ellos.

Si el quejarse es destructivo, entonces ¿por qué nos quejamos? En primer lugar, la gente se queja para llamar la atención. Quejarse es a menudo un medio para que una persona llame la atención sobre sí misma. Además, la gente se queja para evitar hacer cosas que saben que deben hacer. “Las personas también pueden guardar las apariencias mediante el uso de quejas como estrategias para auto-limitantes. Algunas quejas que son expresadas como excusas después de un comportamiento no deseado pueden servir como estrategias de auto-de discapacidad si se expresan de antemano... Si un estudiante se queja de enfermedad la noche previa a un examen, él o ella ha establecido una excusa en caso de un desempeño deficiente en el examen”.<sup>7</sup>

## Referencias en las escrituras

- *Háganlo todo sin quejas ni contiendas.* — Filipenses 2:14
- *Panal de miel son las palabras amables: endulzan el alma y dan salud al cuerpo.* — Proverbios 16:24
- *Éste es el día en que el SEÑOR actuó; regocijémonos y alegrémonos en él.* — Salmos 118:24
- *No que hable porque tenga escasez, pues he aprendido a contentarme cualquiera que sea mi situación.* — Filipenses 4:11
- *Por lo tanto, no te asocies con el chismoso.* — Proverbios 20:19

---

<sup>5</sup> IBID

<sup>6</sup> IBID

<sup>7</sup> IBID

## Las personas se quejan por alguna de estas 5 razones:

### Obtener atención

Comunicarse con otras personas es una necesidad humana vital. Una persona puede quejarse con un extraño acerca del clima o del equipo deportivo local tan sólo como una forma de iniciar una conversación.

“¿No crees que hace bastante calor? ¡Van cuatro terribles días seguidos con una temperatura para cocernos vivos!”

[TRADUCCIÓN: *Hola, ¡Por favor habla conmigo!*]

“El tráfico estuvo atroz esta mañana”.

[TRADUCCIÓN: *Ahora, por favor quejate conmigo acerca de tu trayecto de modo que tengamos algo de que hablar.*]

**Acalla las quejas:** Cuando alguien se queje para **obtener atención**, pregúntale, “¿Cuál es el lado bueno de (lo que se estaba quejando la persona). Por ejemplo, si se estuviera quejando acerca de su trabajo, contesta con la pregunta, “¿Qué es lo que funciona bien en tu trabajo?” O, “¿Qué es lo que te gusta de tu trabajo?”

### Evadir responsabilidades

Cuando se les da una tarea, las personas se quejan acerca de las condiciones que rodean a la tarea a modo de no concluir el trabajo de manera satisfactoria.

“No creo que eso encaje en mi horario. Estoy demasiado ocupada con todo este trabajo adicional que mi jefe sigue botándome. Estoy sobrecargada a más no poder. No es justo”.

[TRADUCCIÓN: *No voy a hacer lo que me estás pidiendo. Y, estoy usando a mi jefe como una excusa.*]

“Mamá, Ashley me acaba de enviar un texto. Ella dice que nuestro maestro, el Sr. Jones dijo ¡que el proyecto tiene que ir en un tablero amarillo y no azul! El Sr. Jones se la pasa cambiando de opinión y nunca habla con claridad, no es mi culpa, ¡es la de él!”

[TRADUCCIÓN: *Mamá, No estuve poniendo atención cuando el maestro dio las instrucciones. No esperes que yo reciba una buena calificación en este proyecto escolar.*]

**Acalla las quejas:** Cuando alguien se queje para **evadir responsabilidades**, está elaborando un caso para demostrar que lo que se le está pidiendo es imposible. Se está quejando para desentenderse. Ante toda queja acerca de una tarea asignada, pregunta, “¿Si fuese posible, como lo harías?”

### Alardear

“Claro, el equipo de Cheryl hizo un buen trabajo con el proyecto— bueno, un trabajo apenas por encima de lo aceptable, de hecho. Se

<p>Nos quejamos de las personas que no son como nosotros a modo de hacernos ver superiores en comparación. Y, nos quejamos acerca de cosas y situaciones con el fin de impresionar a la gente de nuestros altos estándares.</p>	<p>retrasaron dos semanas en la entrega y, ¡no puedo creer que hayan dejado a la deriva ese desperfecto en la computadora!”  [TRADUCCIÓN: <i>Mi equipo de colaboradores hubiese hecho las cosas mejor. ¿Por qué? Porque soy mejor gerente que Cheryl.</i>]  “¿Crees que esa fue una buena película? Tienes que estar bromeando. La actuación fue acartonada, el argumento débil y la música no tuvo que ver con la trama”.  [TRADUCCIÓN: <i>Yo sé mucho de cine. Deberías admirarme y dejar que te cuente más.</i>]</p>
<p><b>Acalla las quejas:</b> Alguien que se queja para <b>Alardear</b> en realidad quiere que se le elogie y se le reafirme. Por lo tanto, elógiale para su necesidad subyacente. En los dos ejemplos anteriores, podrías decir, “Eres un gran líder y tu equipo cumple con lo que promete, todas las veces”, Y, “Parece que sabes mucho de cine, ¿cuál es la tendencia más genial que has visto últimamente en las películas?”</p>	
<p><b>Poder</b></p> <p>La gente cree que hay una fortaleza en los números. Nos quejamos para construir alianzas con otros para incrementar su poder.</p>	<p>“Jim es un buen tipo pero no tiene madera de supervisor. La mitad de las veces llega tarde y realmente no creo que sea muy listo”.  [TRADUCCIÓN: <i>¡Quiero ese puesto de supervisor! Así que, ayúdame a correr la voz de manera negativa acerca de Jim porque él es mi competidor.</i>]  “Papá, Scott y Megan están jugando y no me dejan jugar. Y, están usando tu martillo y tú nos dijiste que no jugásemos con tus herramientas”  [TRADUCCIÓN: <i>Papá, me siento excluido. Tú eres más grande que todos nosotros. Por favor, haz que mi hermano y mi hermana jueguen conmigo.</i>]</p>
<p><b>Acalla las quejas:</b> Hay un viejo dicho, “Cuando dos gorilas están peleando en la jungla, aléjate de la jungla”. Cuando alguien se queje para tenerte de su lado, a modo de tener <b>poder</b> sobre un tercero, rehúsa el involucrarte. Dile al quejoso, “parece que tú y él (o ella) tienen mucho de qué hablar”. Podrías incluso concertar una reunión entre ellos dos. Esto le mostrará claramente que elegiste no involucrarte con sus quejas por su lucha de poder.</p>	
<p><b>Excusas ante un mal desempeño</b></p> <p>Las excusas ante un mal desempeño son la conjugación en pasado de evadir responsabilidades. Cuando alguien se queja para evadir responsabilidades, lo que te está diciendo es que va a fallar, y que no va a ser su culpa.  Cuando alguien se queja con una <b>excusa por un desempeño deficiente</b>, es que ya ha fracasado y se está quejando para justificar lo que ocurrió, lo cual no es su culpa.</p>	<p>“Sé que dije que iba a traer a casa la ensalada pero me quedé atrapado en el trabajo con uno de los disparates de Jim, que hizo que se me olvidara”.  [TRADUCCIÓN: <i>Estoy culpando de mi olvido a algo que no tiene nada que ver, pero si te lo crees, ya me salvé.</i>]  “Traté de tener el informe a tiempo pero no obtuve las cifras del departamento de contabilidad oportunamente”.  TRADUCCIÓN: <i>En realidad, esperé hasta el último minuto para pedir al personal de contabilidad lo que necesitaba. Pero, técnicamente no me lo consiguieron, de modo que es culpa de ellos y no mía.</i></p>



# ¿Cómo podemos fomentar el cambio positivo sin quejas?

(Condensado de “A Complaint Free World” (“Un Mundo Libre de Quejas”) por Will Bowen, © 2012, Crown Publishing)

“¿Fueron los grandes líderes de los Estados Unidos también grandes quejosos? Yo tendría que decir: “No”. Estos hombres y mujeres importantes soportaron el descontento para conducirlos a las grandes visiones, y su pasión por estas visiones inspiró a que otros los siguieran. Su implacable enfoque en un futuro brillante aceleró el latir del corazón colectivo de esta nación. Su método para transformar nuestra conciencia como país y, como resultado, nuestro futuro fue mejor resumido por Robert Kennedy, “Hay los que miran las cosas como son, y preguntan ¿por qué? Yo sueño con cosas que nunca fueron y pregunto, ¿por qué no?”

El 28 de agosto de 1963, el reverendo Dr. Martin Luther King, Jr. no se presentó en los escalones del monumento a Lincoln para decir: “¿No es terrible cómo estamos siendo tratados?”, No. Él dijo palabras que tocaron la fibra sensible de nuestra nación e incluso arrancan las lágrimas de los ojos de aquellos que las escuchan casi medio siglo después. Él no se centró en el problema, se centró más allá del problema. Declaró: “¡Yo tengo un sueño!” El Dr. King creó en nuestras mentes una imagen vívida de un mundo sin racismo. Él había “estado en la cima de la montaña” y sus palabras nos llevaron allí también.

En la Declaración de Independencia, Thomas Jefferson estableció claramente los desafíos que las colonias estaban teniendo bajo el gobierno del Imperio Británico. Sin embargo, su documento firmado 04 de julio 1776 no era una letanía de quejas. De haberlo sido, probablemente nunca habría captado la imaginación del mundo ni unificado a las colonias.

El primer párrafo de la Declaración de Independencia de los EE.UU. reza:

*“Cuando en el curso de los acontecimientos humanos se hace necesario que un pueblo disuelva los vínculos políticos que lo han ligado a otro y tome entre las naciones de la Tierra el puesto separado e igual al que las leyes de la naturaleza y del Dios de esa naturaleza le dan derecho...”*

Por un momento, imagina que eres un colono de una de las trece colonias y tratas de retomar esto en, “...*el puesto separado e igual al que las leyes de la naturaleza y del Dios de esa naturaleza le dan derecho...*”. Cuando Jefferson escribió esto, Inglaterra era la potencia más grande y Jefferson declara sin dar rodeos que estas imberbes y distintas colonias eran “iguales” a este coloso político. Podrías haber escuchado el tirón colectivo inspirado por esto entre los colonos seguido de la explosión de orgullo y entusiasmo. ¿Cómo es que ellos aspiraron alguna vez a tan altivo ideal como el de igualarse a Inglaterra? Porque “*las Leyes de la Naturaleza y la Naturaleza de Dios se los permitió*”. Esta no fue una queja, esta fue una visión convincente para un futuro luminoso.

## Citas

- *El hombre inventó el habla para satisfacer su profundo deseo de quejarse.*  
— Lily Tomlin

- *Si no te gusta algo cámbialo, si no lo puedes cambiar, cambia tu actitud. No te quejes. —Maya Angelou*
- *Es una pérdida de tiempo enojarse acerca de mi discapacidad. Uno tiene que continuar con la vida y yo no lo he hecho mal. Las personas no tienen tiempo para ti si siempre estás enojado o quejándote. — Stephen Hawking*
- *El afán de crítica es más fácil que la creatividad. — Zeuxis*
- *Las quejas le hacen saber al abusivo que hay una víctima en el vecindario. — Maya Angelou*
- *Ningún precio es demasiado elevado para pagar el privilegio de ser el dueño de ti mismo. — Friedrich Nietzsche*
- *Quejarse no debe ser confundido con informar a alguien de un error o deficiencia de modo que se pueda corregir. Y abstenerse de quejarse no significa necesariamente respaldar la mala calidad o el mal comportamiento. No hay ego en decirle al mesero que la sopa está fría y necesita ser calentada, si te limitas a los bechos, que siempre son neutrales. '¿Cómo te atreves a servirme la sopa fría...? Eso es quejarse. — Eckhart Tolle*