



UNO

Devocional 2026



**20 AÑOS  
RESTAURANDO FAMILIAS  
CON DIOS**





# INTRODUCCION

DEUTERONOMIO 6:4 LBLA

***ESCUCHA, OH ISRAEL, EL SEÑOR ES NUESTRO DIOS; EL SEÑOR UNO ES.***

Esta declaración en Deuteronomio 6:4 se llama Shemá (שְׁמָא), que significa "Escucha", y es el nombre de una oración central en el judaísmo que proclama la unicidad y la singularidad (Santidad) de Dios. La oración comienza con "Shemá Israel, Adonai Eloheinu, Adonai Ejad" (Escucha, Israel, el Señor es nuestro Dios, el Señor es Uno).

El mandato va más allá de oír; implica atención, concentración y obediencia, un compromiso de amar a Dios con todo el corazón, el alma y las fuerzas, y de actuar con base en este entendimiento.

La palabra echâd o Ejad (אחד) en hebreo significa principalmente "UNO", pero también connota unidad, soledad, singularidad o algo combinado; se usa para el número 1 y se relaciona con palabras como unidad (ijud) y unido (me'uchad).

*Marcos 12:28-29 NTV*

***Uno de los maestros de la ley religiosa estaba allí escuchando el debate. Se dio cuenta de que Jesús había contestado bien; entonces le preguntó: —De todos los mandamientos, ¿cuál es el más importante? [29] Jesús contestó: —El mandamiento más importante es: "¡Escucha, oh Israel! El SEÑOR nuestro Dios es el único SEÑOR.***

Jesús establece que este es el mandamiento más importante de todos; define nuestra identidad, nuestro propósito y el legado que dejaremos. Por esta razón es fundamental profundizar en el tema de ser uno, para entender el deseo del Padre y su voluntad buena, agradable, y perfecta, para todos nosotros.

*Juan 17:20-23 NTV*

»*No te pido solo por estos discípulos, sino también por todos los que creerán en mí por el mensaje de ellos. [21] Te pido que todos sean uno, así como tú y yo somos uno, es decir, como tú estás en mí, Padre, y yo estoy en ti. Y que ellos estén en nosotros, para que el mundo crea que tú me enviaste. [22] »Les he dado la gloria que tú me diste, para que sean uno, como nosotros somos uno. [23] Yo estoy en ellos y tú estás en mí. Que gocen de una unidad tan perfecta que el mundo sepa que tú me enviaste y que los amas tanto como me amas a mí.*

Esta es la oración que Jesús elevó en el huerto de Getsemaní antes de ser entregado a su muerte y crucifixión. Que seamos uno entre nosotros y uno con Él. Esta es la estrategia por la cual todos lo conocerán. Es por medio de esa unidad perfecta que el mundo entero podrá experimentar su amor.

*Efesios 4:11-13 NTV*

*Ahora bien, Cristo dio los siguientes dones a la iglesia: los apóstoles, los profetas, los evangelistas, y los pastores y maestros. [12] Ellos tienen la responsabilidad de preparar al pueblo de Dios para que lleve a cabo la obra de Dios y edifique la iglesia, es decir, el cuerpo de Cristo. [13] Ese proceso continuará hasta que todos alcancemos tal unidad en nuestra fe y conocimiento del Hijo de Dios que seamos maduros en el Señor, es decir, hasta que lleguemos a la plena y completa medida de Cristo.*

Bienvenido a este tiempo de ayuno, en el cual profundizaremos y meditaremos en las Escrituras para entender que la característica de la madurez espiritual es precisamente la unidad que nos permita ser un cuerpo pleno y completo que manifiesta a Cristo. De esa manera, la tierra será llena de la imagen, la perfección, y de la gloria de Nuestro Padre Celestial, manifestando el gobierno del Reino de los cielos, para que se haga su voluntad aquí en la tierra como se hace en el cielo.

Esta unidad perfecta empieza en nuestro corazón con Él, luego en nuestro matrimonio, en nuestro hogar y de allí se propaga hacia todos aquellos con los que tenemos contacto.

Que, en este tiempo de reflexión, todo engaño que nos mantiene separados o divididos del cuerpo de Cristo salga a la luz, sea expuesto y, en total libertad, podamos, como la Palabra lo dice en Efesios 4:3, esforzarnos por mantener la unidad del Espíritu mediante el vínculo de la paz.

### Oración

Señor, es mi deseo poder ser uno contigo. Padre bueno, sé que esta es tu voluntad y que para esto me creaste. Por esto, con la autoridad que tú me has dado, hoy decido alinearme para buscar con todo lo que soy este objetivo que será el más importante de mi vida de ahora en adelante: ser uno contigo.

Espíritu Santo, hoy me entrego por completo y te pido que me guíes y me ayudes para que esto se haga realidad en mi vida. Hoy decido, en humildad, escuchar tu voz, obedecerte y permanecer en obediencia a lo que me muestres. De esta manera seré un hijo tuyo, con el carácter de Jesús, que te refleje en todo lo que haga.

Esto te lo pido en el nombre de Jesús. ¡Amén!



# EL AYUNO

## DEFINICIÓN Y PROPÓSITO DEL AYUNO

El ayuno es una forma altamente efectiva para entrenarnos y prepararnos para obedecer la voz de Dios. Es una de las maneras en que nos preparamos para gobernar, gobernando. Se trata de privarnos a nosotros mismos ejerciendo dominio sobre nuestra carne y de someternos nosotros mismos al gobierno espiritual de Dios.

Ayunar es una disciplina en la que debemos crecer si queremos entrenar y alimentar nuestro espíritu para que, en unidad con el Espíritu Santo, busquemos complacer el corazón del Padre. Esto es precisamente lo que hizo Jesús; se preparó en ayuno para poder cumplir con su llamado y su ministerio de 3 años (ver Mateo 4:1-2).

Esta Disciplina Nos Ayuda a:

1. **Entender** a profundidad las Escrituras al pasar más tiempo en intimidad con Dios y su Palabra
2. **Identificar** con mayor claridad la voz y la voluntad de Dios
3. **Ejercitar nuestros dones y talentos**, mientras los consagramos a Dios. Al identificar su voluntad, y entender las Escrituras, Él pondrá en nosotros el querer como el hacer.
4. **Activarnos** para movernos en el poder de su Espíritu; nos ayuda a ser hijos de Dios que viven sujetos a la voluntad del Padre, libres del temor y miedo a lo que digan los demás
5. **Entrenarnos** para saber cómo alimentar nuestro espíritu y no seguir los deseos de la carne (Gálatas 5:16-17)

## Ayunamos Para:

- Reflexionar y meditar en la Palabra de Dios (Jesús).
- Alinearnos a su voluntad mediante la confesión de nuestros pecados.
- Entregar nuestras emociones a Dios para poder tomar decisiones basadas en lo que su Espíritu nos muestre, y buscar su dirección en procesos personales y específicos (1 Samuel 12).
- Interceder (orar) por otras personas y fortalecerlas en la fe.
- Humillarnos delante de Dios (Daniel 10:12).
- Para reenfocarnos en cumplir con las asignaciones divinas en humildad de espíritu (Mateo 6:17-18).
- Para recibir instrucciones específicas de Dios.

De la misma manera en que buscamos las celebraciones de los días festivos y de fin de año, debemos buscar el banquete más importante: el de alimentarnos de la Palabra de Dios.

## ¿Cómo Ayunamos?

1. **Estableciendo tiempos de oración específicos** que fomenten una disciplina espiritual. En este tiempo específico como iglesia lo haremos comenzando el Lunes 12 de Enero, y el último día en que ayunaremos será el Domingo 1 de Febrero. **Un ejemplo de una forma de ayunar:**

- a. Si generalmente me levanto a las 6, durante el tiempo de ayuno me voy a levantar a las 5:30 y dedico de 5:30 a 6:00 exclusivamente a la oración. (recuerda: este es solamente un ejemplo)
- b. Reemplazo el tiempo de deleite en la comida, por el tiempo en la oración (conversación con Dios donde Él me escucha y yo lo escucho – Biblia, y confesión).
  - Esto quiere decir que, si tengo 30 minutos de descanso en el trabajo para almorzar, en vez de sacar mi sándwich cubano, saco la palabra, mi cuaderno, y me deleito en un tiempo con mi Padre Celestial.

2. **Estableciendo límites y reglas claras** respecto de los tipos de comidas de los que nos vamos a abstener. **Por ejemplo:**

- a. Voy a hacer ayuno intermitente: como solamente de 9 am a 5 pm (recuerda que este es solo un ejemplo)
  - i. Dentro de ese periodo no voy a consumir harinas, dulces artificiales, ni café
- b. Necesito ser consciente de la importancia de tomar agua constantemente
- c. Si es la primera vez que ayuno, debo tener cuidado de no excederme en estos límites (puedes comenzar dejando las harinas y los postres durante el tiempo de ayuno, y asegurarte de tener un tiempo fuerte y constante de oración y estudio de la Palabra)

3. **Entendiendo que el tiempo de ayuno** no es un tiempo para “pasarla bien” o para “disfrutar”. Por el contrario, un ayuno bien hecho somete la carne al dominio del Espíritu Santo. Esto quiere decir que posiblemente nos duela la cabeza, nuestro estómago se comporte (y se mueva) de maneras diferentes, y nos sentiremos en ocasiones con cansancio, pereza, y en algunos casos, débiles e incluso aburridos. Ese es el mejor momento para tomar la biblia, orar, meditar en las Escrituras, etc.

4. **Si tienes alguna condición delicada de salud**, asegúrate de alimentarte bien, y de NO abstenerse de muchos alimentos. De igual manera, si tu trabajo demanda físicamente mucho de ti, debes tener cuidado de no ser irresponsable con tu cuerpo (el templo del Espíritu Santo), y enfocarte en la oración y abstenerse de otras cosas para dedicarte a la intimidad con Dios

5. **Cambiando nuestra rutina.** Te invitamos a estudiar Isaías 58 para entender un poco más respecto del ayuno. La dinámica debe cambiar en aspectos como: Dejar la timidez y atreverte a orar en voz alta.

- a. Dejar atrás la hipocresía y ser sinceros en nuestra comunión con Dios.
- b. El ayuno es más que dejar de comer, y no se debe hacer para convencer a Dios de que bendiga nuestros planes, sino más bien para abandonar nuestros planes y abrazar completamente el plan de Dios para nuestras vidas.
- c. Dejar de pelear y discutir con las personas.
- d. Perdonar.
- e. Entender que esto no se trata de un ritual, sino un acto de sumisión e intimidad con Dios. No es una obligación, es una disciplina.
- f. Salir de las prisiones que nos tienen atrapados (vicios, adicciones, comportamientos adictivos).
- g. Servirnos los unos a los otros.
- h. Ser agentes de libertad para otros al compartirles del amor de Dios y del sacrificio de Jesús.
- i. Ser generosos y dar al necesitado.
- j. Dejar de señalar, criticar y de hablar chismes y rumores.
- k. Pasar tiempo de descanso en familia, sin el afán de actividades y entretenimiento.
- l. Dejar de seguir nuestros propios deseos.
- m. No hablar palabras inútiles (chistes necios, chismes, groserías).
- n. Entender que esto no se trata de ganarnos el favor de Dios, sino por el contrario, se trata de someternos a su voluntad por la libertad que Cristo vino a darnos.
- o. Puedes enseñarles a tus hijos a ayunar. Debes explicarles qué es el ayuno, y de acuerdo con su edad, ayudarlos a que establezcan los límites del ayuno. Por ejemplo
  - i. No habrá postres durante el ayuno, sino reemplazarlos por fruta
  - ii. No habrá televisión, o videojuegos, sino cambiarlos por altares familiares y luego un juego de mesa en familia
  - iii. Dejar una comida que les guste y aprender a cocinar en familia algo diferente mientras comentan acerca de lo que Dios les ha hablado en el ayuno.
  - iv. Reducir tamaño de las porciones, o número de meriendas durante el día
  - v. Entre otros

## Citas Bíblicas

A continuación encontrarás una lista de versículos de referencia bíblica respecto del ayuno. Te invitamos a consultar estas referencias para poder entender con un poco más de profundidad el diseño de Dios para el ayuno. Mientras consultas la Palabra de Dios, pide ayuda al Espíritu Santo para que te de sabiduría y tengas su dirección durante este tiempo de ayuno.

- **Mateo 6:3,5,17**
- **Mateo 6:4,6,18**
- **Mateo 4:1-2**
- **1 Samuel 7:6**
- **Ezequiel 16:49 NTV**
- **Isaías 58**
- **Hechos 13: 1-3**
- **Hechos 14: 21-25**

Recuerda nuevamente que esta es una herramienta poderosa que Dios te ha dado para establecer su Reino en la tierra; para hacer su voluntad, desarrollando el carácter de Jesús. Que nuestro Buen Padre te guíe en este tiempo sobrenatural y que nos enseñe a someter nuestro cuerpo a su dominio, para luego ejercer esa autoridad en todo lugar al que vayamos.

### Tipos de Ayuno

1. **Ayuno Total:** En este ayuno solamente se consume agua. Es el más riguroso, y se recomienda hacerlo solo cuando hay una intención genuina de pasar mucho tiempo en oración, meditación y estudio de la palabra.
2. **Ayuno de líquidos:** Se consume solamente bebidas como jugos, caldos, batidos etc.
3. **Ayuno de Daniel:** abstenerse de comer carnes, panes, pastas, dulce, azúcar, ni manjares. (ver Daniel 10: 2-3)
4. **Ayuno intermitente:** por un tiempo determinado en el que se come durante 8 de las 24 horas del día (ejemplo de 9 am a 5 pm) y durante las horas restantes se hace ayuno total (solo agua)

## PREGUNTAS SOBRE EL AYUNO

- **¿Puedo ayunar si tengo alguna condición médica?** ¡Sí! aconsejamos seguir la dirección de tu doctor. Algo tan simple como dejar de consumir comida frita, o harinas, o postres puede moldear tu carácter y ayudarte a ejercer gobierno sobre tu carne. Recuerda que lo más importante es dedicar tiempo a la oración, lectura y meditación de la Palabra
- **¿Cuál es una edad buena para ayunar?** de 0 a 500 años 😊, solo ten en cuenta tus condiciones de salud, y sé prudente al establecer los límites del ayuno

- **¿Pueden ayunar los niños?** ¡Sí! es importante que tengas en cuenta su edad y lo hagas con sabiduría.
  - Si tu bebé es menor de 2 años, puedes reducir o remover los postres (si aplica), y también involucrarle en tu tiempo de oración. Ora en voz alta, y permite que te vea en oración, leyendo la Palabra, y cantando a Dios
  - Si tienes un niño entre 3-11 años, asegúrate de explicar por qué va a ayunar y establece una rutina razonable y consecuente con su edad. También prepáralo con algunos días de anterioridad
  - Personas de 12 en adelante ya pueden tener una rutina similar a la de un adulto
  - Todo esto aplica si no tienen una condición médica; de lo contrario, por favor vuelve a leer la primera pregunta
- **¿Cómo sé si estoy haciendo bien el ayuno?** Estos son signos de un buen ayuno:
  - Incrementas el tiempo de oración, NO SE TRATA DE AGUANTAR HAMBRE
  - Lees constante de la Biblia, tomando notas, orando acerca de lo que lees, y meditando durante el día en lo que lees
  - Lees la biblia y ora múltiples veces durante el día (¡muchas veces!)
  - No desperdicias tiempo en pantallas, celulares, y medios sociales y tomas ese tiempo para leer las Escrituras, llamar a personas para orar con y por ellas.
  - Hablas y compartes con otro lo que Dios ha hecho por ti
  - Enfrentas tentación frecuente para salir de una rutina que puede parecer a veces aburrida
- **¿Puedo cambiar los parámetros del ayuno?** idealmente no. Sin embargo, depende de la razón.
  - *Ejemplos válidos para cambiar los parámetros:*
    - Mi trabajo es físico (constructor, atleta, instructor físico, etc.) y me siento muy débil para hacerlo. En este caso puedo hacer un cambio como agregar proteínas, aumentar un poco los carbohidratos, etc.
    - Me siento mareado, débil y me cuesta concentrarme (puedo entonces pasar de ayuno total a una comida al día)
    - Es el cumpleaños 90 de mi abuela, y en la celebración me sirvieron pastel; sé que si no como, mis padres pueden ofenderse porque no comparten mi fe, ni la entienden (entonces como una porción muy pequeña SOLO del pastel, y un vaso de agua, pero no aprovecho la situación para ponerme al día de todos los postres que no pude comer durante la semana)
  - *Ejemplos no válidos para cambiar los parámetros:*
    - No traje el almuerzo “vegetariano” y solamente venden hamburguesa y papas fritas en la tienda
    - Mis compañeros de trabajo van a un restaurante-bar el viernes después del trabajo, y yo voy a tomarme unas cervezas con ellos, porque Jesús multiplicó el vino, y andaba con la gente celebrando en fiestas
    - La abuela del esposo de un compañero de mi hijo cumplió 90 años y mi hijo trajo un trozo de pastel que le regalaron 😊

- **¿Cuánto tiempo tengo que orar?** ¡muchísimo! Ora mientras manejas, en el trabajo, en la cocina, en el baño, antes y después de cada comida. Y separa un tiempo en especial para dedicarte exclusivamente a la oración. Ora en todo tiempo. No hay un ayuno en el que ores demasiado... es "All you can eat!"
- **¿Puedo tener intimidad conyugal durante el ayuno?** ¡Sí! Excepto si te pones de acuerdo con tu pareja POR UN TIEMPO LIMITADO, de acuerdo con la Palabra en 1 Corintios 7: 5 y después de terminar el ayuno júnanse de nuevo! 😊
- **¿Puedo hacer ejercicio mientras ayuno?** dependiendo del ayuno que estés haciendo y siendo muy consciente de tu cuerpo y los cambios que el ayuno producirá. Debes ser muy prudente
- **¿Debo ayunar medios sociales y aplicaciones como Snapchat, Tik Tok, Instagram, Facebook, WhatsApp, Podcast, predicaciones en Youtube, Netflix, Prime, etc?** Depende de lo que decidas para los parámetros.
  - Ayuna medios sociales y aplicaciones si:
    - Pasas horas pasando de "reel en reel" o de video en video y pierdes la noción del tiempo
    - Crees que escuchar tres buenas prédicas seguidas reemplazan la lectura de la Palabra y tu tiempo devocional
    - No puedes hacer nada sin tener tu celular en la mano
    - No te puedes despegar de las noticias
    - Estás pensando más en el Señor Trump que en el Señor Jesús 😊
    - Solo la idea de pasar un día sin estar pendiente del celular te produce ansiedad
    - Acabas de leer todas las anteriores y tienes una "súper excusa" para justificar tu adicción a estos medios
    - El Espíritu Santo te instruye a hacerlo
  - Usa los medios sociales y aplicaciones por un tiempo limitado para:
    - Sentarte en familia o en comunidad para ver una serie de TV o una película que los lleve a reflexionar en Dios (ora antes y después)
    - Ver un video que te lleve a estudiar un tema acerca del cual Dios te esté enseñando (Gobierno, viajes misioneros de los apóstoles, liderazgo, autoridad, familia, etc.)
    - Ver o escuchar una prédica (o un podcast) que un mentor te recomiende con el propósito de fortalecer y complementar el tiempo de ayuno
    - Trabajar y cumplir con tus funciones laborales (si aplica)
    - Cuando sea necesario (no veas 5 "reels" antes de ver el video que tienes que ver) 😊
    - El Espíritu Santo te instruye a hacerlo

**¡Vamos a hacerlo!**

