

# Sex Humano

Confidencias

Angel Díaz Alvarenga



# Sex Humano

Angel Díaz Alvarenga

## **SER HUMANO**

©Todos los derechos reservados

La portada es una pintura en relieve  
de Adriana Díaz Saravia titulada:  
“CRISIS DE APARIENCIA”

Diseño y diagramación  
Wendy Rivas

Impreso en Talleres Gráficos UCA  
San Salvador, El Salvador, C. A.

Primera edición marzo de 2021

# Contenido

Introducción .....	5
Prólogo .....	7
Dedicatoria .....	9
Ser Humano	
Confidencias .....	11
Mundo interior .....	13
El entorno .....	22
Convivencia .....	27
Realidades.....	34
Familia .....	44
Matrimonio.....	50
Los hijos .....	54
Los amigos .....	59
Temas del espíritu .....	62
Más del espíritu .....	72
Hacia la integridad.....	82
En intimidad.....	91
Trascender .....	103
Así es la vida.....	111

El trabajo .....	121
Lo habitual.....	126
Luchas sin treguas.....	134

## **INTRODUCCIÓN**

“- Leí un pensamiento en un librito, qué, por cierto, no sé quién lo escribió, pero me ayudó a salir de la confusión en que me encontraba.” Si tomamos por verdadera esta frase hipotética, aunque sólo sea una persona la beneficiada, este trabajo y esfuerzo ha cumplido su objetivo: servir de reflexión y orientación para la toma de decisiones en las innumerables situaciones conflictivas del ser humano, en sus complejas interacciones en la vida cotidiana consigo mismo, con los demás y con Dios.

Lo que aquí está escrito, no es producto de una persona con sobreabundancia de la sabiduría humana y sobrenatural o que posea el completo control de sus pensamientos, palabras y actos; tampoco que esté pletórico de virtudes, ni mucho menos que sea un modelo a seguir en el cumplimiento de la voluntad de Dios. Es todo lo contrario; pongo mis defectos e inquietudes en segundas personas, con la seguridad de que todos compartimos como hermanos, hijos de esta

## *Ser Humano*

tierra y de un único Padre, los mismos problemas y afrontamos idénticos retos.

Dentro del contenido, hay mucha referencia a la convivencia humana, a nuestros combates internos y externos y a los asuntos triviales de la vida cotidiana. El texto está diseñado para llegar hasta los núcleos más sensibles y profundos del ser humano; ahí donde esconde su esencia y los motivos de su comportamiento, para removerlos y tratar de sanarlos. También se ensalzan virtudes y actitudes heroicas observadas en los demás, que dan luz con su ejemplo y esfuerzo, para construir un mundo mejor.

Todas estas confidencias, tanto mías como las procedentes de otras personas, se quedarían vacías y sin sentido, si no hubieran sido escritas con el deseo vehemente, de que la humanidad entera tome el camino que la conduzca a su plena realización, esto es, el mensaje de Jesucristo, el Hijo de Dios.

**Angel Díaz Alvarenga**

## **PRÓLOGO**

Leí hace ya cuatro años el libro de Ángel Díaz-Alvarenga, *Ser Médico*. Pensaba ahora, al aceptar su petición de prologar su último trabajo, *Ser Humano*, que estaría en presencia, quizás, de algo parecido a una segunda edición. No es así: su nuevo trabajo es como un torrente incontenible de sabiduría sobre la vida, un esfuerzo por aclarar qué nos pasa, una indagación sobre los cimientos de la vida personal.

*Ser Humano* invita a la reflexión, a pensar, a pausarse un momento con tranquilidad. Me ha hecho recordar, por ejemplo, aquellas letras que me escribió un alumno de medicina paliativa, tiempo después de finalizada la asignatura: “el diario reflexivo me ha ayudado a llevar la asignatura al día, y además ha devuelto la meditación ordinaria a mi vida. Últimamente estaba dedicando poco tiempo a la reflexión”.

Estamos ante un libro de confidencias, de reflexiones nacidas de la experiencia familiar y el encuentro con el otro, de la profesión y la vida

## *Ser Humano*

sencilla cristiana. Son ideas vividas, armoniosas, que se ofrecen para encarnarse con unidad y coherencia. Ángel Díaz- Alvarenga ofrece aforismos, pensamientos breves y sintéticos, comentarios a versículos del Evangelio, ideas y sugerencias. Todo bien ordenado. Resulta fácil leer despacio, andar con pausa por el libro, meditar imperceptiblemente, levantarse sin violencia sobre lo cotidiano.

Carlos Centeno

Profesor de Medicina Paliativa

Universidad de Navarra. Pamplona (Navarra), España

Pamplona (Navarra), 28 de noviembre de 2020.

## *Ser Humano*

### *DEDICATORIA*

*A Jesucristo, mi Salvador y mi Dios, por  
amarme como soy y mantenerse tan  
paciente conmigo;*

*A mi esposa Janett, a quien amo, por  
continuar inspirándome y educándome  
con su ejemplo;*

*A mis hijos Miguel, Sara y Adriana, a  
quienes he entregado mi vida y mi cora-  
zón, para que sean íntegros ante los hom-  
bres y ante Dios;*

*A mi familia entera, porque son mi pro-  
pia historia, mi consanguinidad y mis  
raíces;*

*A mis amigos, por darme la oportunidad  
de compartir las dádivas y penas del  
diario vivir;*

*A todas las personas, con quienes me he  
relacionado en los múltiples escenarios  
de la vida, las animo a luchar por ser  
mejores cada día.*



*Sex*  
*Humano*

**Confidencias.**



## **MUNDO INTERIOR**

- 1- Ser recto en los detalles menudos, cuando nadie te ve, demuestra tu integridad y grandeza.
- 2- Aceptarse a sí mismo, amarse a sí mismo, poseerse a sí mismo son los escalones para alcanzar esa aventura que llaman felicidad.
- 3- El silencio vale más que mil palabras. Sí; no me he equivocado. El que calla, convence más y se equivoca menos.
- 4- No hay medicina sin efectos adversos, no hay libertad sin responsabilidad; conversión sin contricción; asimismo, no hay triunfo sin estigmas.
- 5- La mejor forma de enseñar, es hacer bien tu trabajo; solo obrando así, asegurarás el aprendizaje de los demás. De esta forma, tus conocimientos, publicaciones y disertaciones tendrán coherencia científica, profesional y ética.

## *Ser Humano*

- 6- Tus debilidades y barreras físicas e intelectuales, si no las sabes controlar y conducir con prudencia, te robarán la paz, te llenarán de frustraciones, complejos y una eterna insatisfacción; sobre todo cuando los años pasan.
- 7- Lo mejor para la ansiedad y la depresión es la ocupación.
- 8- Pon orden en los afectos en tu vida ordinaria. Es necesario para evitar un conflicto de intereses en el corazón y guardar el equilibrio en el amor a Dios, a las personas y a las cosas. De lo contrario, serás presa de la tiranía de los caprichos e instintos.
- 9- Solo el que sabe gobernarse a sí mismo, está preparado para gobernar a los demás.
- 10- ¡Nacido para triunfar! Así me dices de alguien que conoces. Pero, antes de que te desanimes, déjame preguntarte, ¿a qué le llamas triunfar?