

Lección 5

El cuidado de nuestros cuerpos

¿Qué pensaría usted de alguien que tiene muebles lujosos pero los guarda en una casa ruinosa? ¿No sería irrazonable? Pero es de esta manera que se comportan algunas personas. Ellos cuidan su personalidad, pero descuidan sus cuerpos.

Sin duda usted comprende que su personalidad es sólo una parte de su ser. La otra parte es su cuerpo. Y como es importante que usted desarrolle y cuide su personalidad como estudió en la lección anterior, así también necesita ser un buen mayordomo de su cuerpo.

Esta lección ha sido escrita con el propósito específico de ayudarle a ejercitar la mayordomía sobre su cuerpo. En ésta encontrará instrucciones útiles que le enseñarán cómo utilizar su cuerpo para la gloria de Dios, mantenerlo en buenas condiciones, y presentarlo aceptablemente delante de otros.

bosquejo de la lección

Viva una vida moral

Mantenga dominio sobre su cuerpo

Use su cuerpo para la gloria de Dios

Cuide su salud

Observe las reglas de buena salud

Asegure su protección

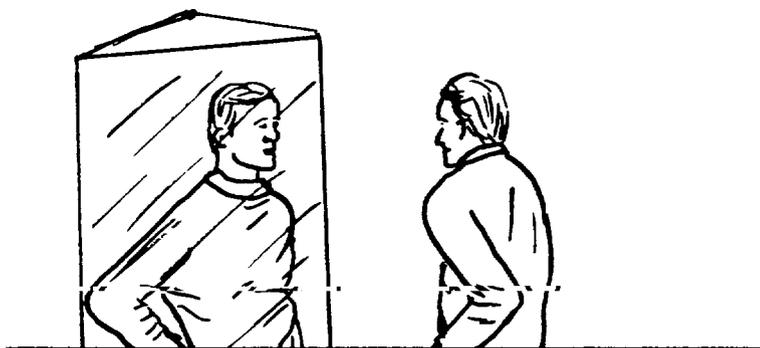
Guárdese de los malos hábitos

Guárdese de sentimientos dañinos

Cuide su apariencia

Conserve limpio su cuerpo

Vístase de manera apropiada



objetivos de la lección

Al completar esta lección usted podrá:

- Explicar qué significa ser mayordomo de su cuerpo.
- Describir varias formas para cuidar su salud.
- Aplicar a su vida los principios de la Biblia relacionados con la manera de vestir del creyente.

actividades para el aprendizaje

1. Continúe su estudio. Lea cuidadosamente el desarrollo de la lección; asegúrese de contestar todas las preguntas de estudio antes de mirar las respuestas. Busque y lea en su Biblia cada versículo mencionado. Estudie las definiciones de las palabras claves que aparecen en el glosario al final de esta guía de estudio.
2. Después de estudiar esta lección, repásela y luego haga el autoexamen. Compruebe las respuestas con las que aparecen al final de esta guía de estudio.

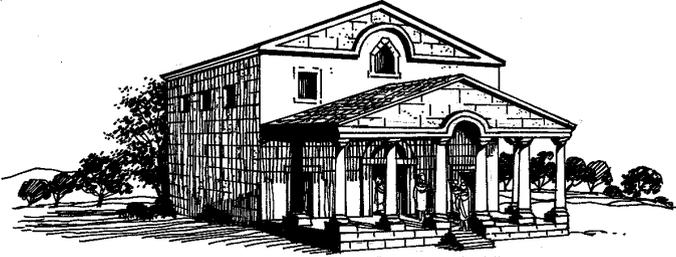
palabras clave

decoro
incontinencia
obsceno

principio
profanar

sacrilegio
santuario

desarrollo de la lección



Los seguidores de diferentes religiones del mundo consideran sus templos como lugares sagrados. Debido a eso, ellos los tratan con gran reverencia y evitan que cualquier cosa los profane.

De acuerdo con la Biblia, nuestro cuerpo es también un templo; es templo del Espíritu Santo (1 Corintios 6:19). Por ser santuario de Dios, nuestros cuerpos pertenecen a Dios y no a nosotros.

En lo que a nosotros concierne, somos únicamente mayordomos de nuestros cuerpos; es decir, somos como guardianes. Nuestra responsabilidad consiste en cuidar nuestros cuerpos, vigilando que nada los dañe o los profane. Luego encontrará algunas instrucciones que le ayudarán a cumplir bien con esta responsabilidad.

1 ¿Cuál es la base para decir que nuestros cuerpos pertenecen a Dios?

.....

VIVA UNA VIDA MORAL

Mantenga dominio sobre su cuerpo

Objetivo 1. *Identificar la razón por la cual un creyente puede tener dominio sobre su cuerpo mientras que un inconverso no.*

Todo aquél que no ha reconocido a Dios como su dueño y Señor vive en un estado de confusión. El pecado es su amo; aunque el individuo cree que es el amo de sí mismo. Al pensar así, y estando convencido de esto, la persona entrega su cuerpo al pecado (Efesios 4:19) hasta que se transforma en una persona depravada (Romanos 1:24,26-27). Aunque a veces el intelecto pareciera reconocer esta esclavitud, su voluntad es incapaz de controlar los deseos pecaminosos de su cuerpo (Romanos 7:23-24).

En cambio, la condición del creyente es diferente. Dios es su dueño, Cristo es su Señor y el Espíritu Santo vive en su cuerpo (1 Corintios 3:16). Esto significa que el pecado no es más su amo, porque el Espíritu Santo le ha librado de su dominio (Romanos 8:2). Ahora él ha recibido poder para ser el amo de su cuerpo en lugar de ser su esclavo. Es por eso que los cristianos no deberían permitir que el pecado les gobierne por medio de las pasiones del cuerpo (Romanos 6:12, 14; 1 Pedro 2:11). Al contrario, él creyente debe ejercer dominio absoluto sobre su cuerpo (1 Corintios 9:27). Como mayordomo, ésta es una de sus responsabilidades.

2 ¿Cuál descripción provee la razón que señala la diferencia, entre el creyente y el inconverso, en el dominio que tiene cada uno sobre su cuerpo?

- a) El inconverso no puede ejercer control sobre su cuerpo porque desconoce su propia esclavitud al pecado. El creyente puede porque Dios le ha librado y le ha hecho dueño de su propio cuerpo.
- b) El inconverso no puede ejercer control sobre su cuerpo porque es esclavo del pecado. El creyente puede porque el Espíritu Santo le ha librado del poder del pecado.

3 Suponga que usted le dijera a alguien que como creyentes podemos tener dominio sobre nuestros cuerpos. ¿Qué versículo de la Biblia usaría para demostrar por qué tenemos ese poder?

- a) Romanos 1:24
- b) Romanos 8:2
- c) 1 Corintios 9:27
- d) 1 Pedro 2:11

Use su cuerpo para la gloria de Dios

Objetivo 2. *Emparejar versículos de la Biblia con los nombres de las partes del cuerpo que ellos mencionan y resumir qué dice cada versículo acerca de cómo esa parte puede ser usada para la gloria de Dios.*

Las personas que no reconocen que Dios es el dueño de sus vidas maltratan los miembros de sus cuerpos. La Biblia es muy descriptiva acerca del abuso del cuerpo en Romanos 3:13-15; Santiago 3:6-8, y 2 Pedro 2:14.

Usted, en cambio, ya ha reconocido a Dios como el dueño de su cuerpo. También sabe que su cuerpo es templo del Espíritu Santo. Por lo tanto, es de suponer que usted no usaría su cuerpo para cometer actos pecaminosos. ¡Eso sería un sacrilegio! No debería usar sus manos para robar o

atacar a su prójimo (Efesios 4:28), sus pies para ir a lugares dudosos, ni su boca para mentir y hablar palabras hirientes y obscenas (Efesios 4:25, 29; 5:4). No debería usar sus ojos para mirar cosas indecentes o para mirar a una mujer con un propósito inícuo en su corazón (Mateo 5:28); no debería usar su cuerpo para cometer inmoralidades sexuales (1 Corintios 6:13, 18).

Sin embargo, la mejor manera de reconocer que Dios es el dueño de nuestros cuerpos es dedicándolos a El (Romanos 6:13; 12:1). Esta dedicación implica utilizar los miembros de nuestros cuerpos para la adoración y el servicio a Dios (Romanos 6:19; 1 Corintios 6:20).

4 Los versículos de la Biblia, dados a continuación, nos dicen cómo ciertas partes de nuestros cuerpos pueden ser usados para dar gloria a Dios. Siga las indicaciones para completar el cuadro: 1) Busque y lea cada versículo de la Biblia. 2) Junto a la parte del cuerpo que menciona o describe el versículo, escriba la cita bíblica. 3) En el espacio a continuación de la cita, escriba lo que el versículo dice acerca de cómo ese miembro del cuerpo puede ser usado para la gloria de Dios. El primero ha sido escrito para darle un ejemplo. Utilice todos los versículos. Más de un versículo puede ir con cada miembro del cuerpo

Proverbios 31:20	Hechos 19:6	1 Timoteo 2:8
Mateo 13:9	Romanos 10:9-10	Hebreos 13:15
Marcos 16:18	Romanos 10:15	Santiago 3:9
Hechos 2:4	Gálatas 6:11	Apocalipsis 2:7
Hechos 10:46	Efesios 4:28	

Miembro del cuerpo	Referencias	¿Cómo puede ser usado para la gloria de Dios?
Oídos	<i>Mateo 13:9 Apocalipsis 2:7</i>	<i>Escuchar lo que Jesús y el Espíritu nos dicen.</i>
Lengua, Labios o Boca		
Manos		
Pies		

Usted puede usar los miembros de su cuerpo, en las mismas maneras mencionadas para propósitos justos de manera que Dios sea glorificado. Y por favor, preste atención a esto: Si usa su cuerpo para servir al Señor, El proveerá para su cuerpo (1 Corintios 6:13); lo cual significa que Dios suplirá para las necesidades físicas de aquellos que le dedican su cuerpo a El. El renovará sus fuerzas (Isaías 40:29, 31), les dará comida y ropa (Mateo 6:31-33), y les guardará en buena salud (Exodo 15:26).

CUIDE SU SALUD

Objetivo 3. *Seleccionar ejemplos de personas que observan las reglas para mantener buena salud.*

Observe las reglas de buena salud

Un cuerpo saludable le dará honor y gloria a Dios y estará en mejores condiciones para ser usado para su servicio. Dios ha prometido sanar nuestras enfermedades (Salmo 103:3); pero también nos ha hecho responsables de cuidar nuestra salud. A continuación encontrará algunas reglas sencillas que le ayudarán a disfrutar de buena salud.

1. *Coma bien.* Esto no significa que deba comer mucho, sino que necesita mantener una dieta balanceada. La comida tiene ciertas sustancias llamadas vitaminas que son esenciales para que una persona pueda mantenerse saludable. Si come mucho de ciertos tipos de comida y poco o nada de otros, a su cuerpo le faltarán ciertas vitaminas. El resultado será que su cuerpo sufrirá.

2. *Haga ejercicio.* La falta de ejercicio puede causar sobrepeso, lo cual es dañino a la salud. Por esta razón es que uno necesita ejercitarse. Por supuesto, el mejor ejercicio para el cuerpo es el trabajo físico. Pero si su trabajo es mental, por lo cual la mayor parte del día está sentado, necesita hacer ejercicio físico, participar en algún deporte o simplemente invertir algo de su tiempo caminando.

3. *Descanse.* El trabajo excesivo, sea físico o mental, acarreará inevitablemente malos efectos sobre su salud. Su cuerpo necesita descansar. Jesús no pronunció palabras huecas cuando declaró que el día de reposo fue hecho para el bienestar del hombre (Marcos 2:27). Por lo tanto, una persona debería trabajar únicamente cierta cantidad de horas y tener aproximadamente ocho horas de sueño.

4. *Practique la limpieza.* Es provechoso notar que en el libro de Levítico Dios estableció leyes detalladas para la limpieza de los israelitas. Ellos debían bañarse frecuentemente, lavar sus ropas, limpiar sus casas, comer alimentos limpios y mantener limpio el lugar donde acampaban. Aunque la vida en el desierto no ofrecía las mejores condiciones sanitarias, los israelitas no se enfermaron (Salmo 105:37). No hay duda que si los creyentes observaran leyes similares también disfrutarían de excelente salud.

Asegure su protección

Los accidentes pueden causar serios perjuicios a su cuerpo y dejarlo inservible para el servicio del Señor. Es importante, entonces, hacer todo lo posible para evitarlos. Para hacerlo, necesita seguir los pasos necesarios que aseguren su protección tanto en el hogar como en la calle y en el lugar donde trabaja. Algunas personas son “dadas a los accidentes”. Es decir, sufren más accidentes que la mayoría de la gente. Si usted tiene la tendencia a sufrir accidentes, someta ese problema al Señor y pídale que le sane.

5 Encierre en un círculo la letra que corresponda a cada ejemplo de una persona que observa las reglas de buena salud.

- Juan es estudiante en un instituto bíblico, pero todos los días utiliza cierta parte de su tiempo para hacer cierta clase de ejercicio físico.
- A Guillermo le gusta comer pan y queso. Estos alimentos no le son costosos ni difíciles de preparar; por lo tanto, casi no come otra cosa.
- Samuel está ocupado en ayudar a su pastor. Rara vez duerme más de cinco horas por noche porque tiene mucho que hacer.
- María aparta tiempo para lavar su ropa y mantener su casa limpia, aunque muy pocos de sus vecinos hacen lo mismo.



Guárdese de los malos hábitos

Objetivo 4. *Identificar razones por las cuales los creyentes deberían guardarse de hábitos y sentimientos dañinos*

Nuestros cuerpos, por ser templos del Espíritu Santo, deberían ser conservados limpios y santos. Ponerle cosas que le hagan daño, lo deshonren, o lo destruyan es profanarlo. Y Dios trata severamente a quienes profanan su templo (1 Corintios 3:17). Por esta razón es que los creyentes se guardan de malos hábitos como fumar, beber bebidas alcohólicas o ingerir drogas. En algunos casos las propagandas y avisos comerciales los presentan como buenos hábitos. Sin embargo, sus efectos destructivos sobre el organismo humano son obvios.

Otra razón para no adquirir hábitos dañinos es Cristo, nuestro Señor o Amo. Si permitimos que se formen estos hábitos, ellos pueden llegar a ser nuestros amos. Pero Jesucristo dijo claramente que “ninguno puede servir a dos señores” (Mateo 6:24). ¡Qué terrible es la condición de aquellos que viven gobernados por los hábitos mencionados! Ellos quieren dejarlos pero se dan cuenta que no pueden. Si usted tiene uno de esos hábitos, ahora es tiempo de romper con éste. Permita que el Espíritu Santo gobierne su vida. El le ayudará a ejercer dominio propio (Gálatas 5:23, 25). Entonces usted podrá decir con el apóstol Pablo: “Yo no me dejaré dominar de ninguna [cosa] (1 Corintios 6:12).



Los creyentes, como mayordomos de sus cuerpos, también deberían controlar sus apetitos físicos normales. Si no los controlamos, aun estos podrían convertirse en hábitos dañinos y transformarse en nuestros amos. Los creyentes no deberían ser esclavos de la glotonería (Isaías 56:11) o de la incontinencia (1 Corintios 7:1-5).

Guárdese de sentimientos dañinos

Evidentemente hay algunas emociones que son dañinas a la salud de la persona. Por ejemplo, el enojo produce desorden

nervioso; la ansiedad provoca úlceras estomacales; y el guardar rencor afectará el hígado. Deberíamos, entonces, evitar estas emociones y otras como la angustia y el miedo. Al contrario, permitamos que el Espíritu Santo produzca su “fruto” abundante y maduro en nuestras vidas, como estudiamos en la lección 4. El resultado será un cuerpo sano que dará gloria y honra a su dueño.

6 Encierre en un círculo la letra que corresponda a cada declaración que proporciona una razón por la cual los creyentes deberían guardarse de hábitos dañinos.

- a) Los malos hábitos dañan el cuerpo, el cual es el templo del Espíritu Santo.
- b) Una persona no debe formar hábitos de ninguna clase.
- c) Una vez que una persona ha adquirido un hábito, es imposible romper con éste.
- d) Los malos hábitos pueden llegar a ser los amos de una persona y sólo Cristo debería ser el amo del creyente.

CUIDE SU APARIENCIA

Objetivo 5. *Emparejar los principios que gobiernan la forma en que un creyente debería vestirse con las situaciones apropiadas.*

¿Por qué debemos tener buena apariencia externa si, después de todo, Dios mira al corazón? (1 Samuel 16:7). Precisamente porque, a diferencia del Señor, la gente no mira el corazón sino las apariencias. Si el templo del Espíritu Santo, el cuerpo de una persona, aparece descuidado porque su mayordomo lo descuida, la gente pensará trivialmente del Espíritu Santo y Dios será deshonrado. Por lo tanto necesitamos considerar cómo honrar a Dios por medio de nuestra apariencia externa.

Conserve limpio su cuerpo

El creyente, como mayordomo, tiene la responsabilidad de conservar limpio el templo del Espíritu; lo cual significa que su cuerpo y ropa deberían estar limpios. Si es fácil ensuciarse en el trabajo que hace, usted debería bañarse y cambiar sus ropas cuando termina con sus labores. ¡No hay excusa para confundir humildad con suciedad! Desafortunadamente, esto ha ocurrido en algunas ocasiones y el resultado ha sido la deshonra a Dios.

Vístase de manera apropiada

¿Cómo deberían vestirse los mayordomos de Dios? Ciertas direcciones fueron dadas a la iglesia primitiva (1 Corintios 11: 2-15; 1 Timoteo 2:9; 1 Pedro 3:1-3). Pero si nos remontamos al comienzo de la raza humana, encontraremos lo que parecería ser un principio general. Por cierto en Génesis 3:7 vemos al hombre y la mujer tratando de vestirse como les pareció bien. Dios no se agradó de la vestimenta y, por lo tanto, los vistió como le pareció bien a El (Génesis 3:21). Nos deberíamos vestir, entonces, de manera que pudiéramos agradar a Dios, y no a nosotros mismos o al mundo. Después de todo, estamos hablando de cubrir el templo de Dios.

De acuerdo con el principio mencionado, consideremos otros cuatro que deberían influir la manera de vestir de los creyentes. Estos principios son distinción, modestia, sencillez y decoro. Ejemplos demostrando cómo estos cuatro principios fueron aplicados en la iglesia primitiva se encuentran en las enseñanzas de Pedro y de Pablo.

Distinción

En Deuteronomio 22:5 leemos: “No vestirá la mujer traje de hombre, ni el hombre vestirá ropa de mujer; porque abominación es a Jehová tu Dios cualquiera que esto hace.” En este versículo de la Biblia, Dios les indica a los israelitas que debía existir distinción en la manera de vestir del hombre y la mujer. Este principio de distinción, junto a otros, parece ser el que Pablo aplicó en el problema que surgió en la iglesia de Corinto (1 Corintios 11:2-15). Como creyentes, también deberíamos reconocer este principio y aplicarlo de manera consistente en nuestra cultura y según el Espíritu Santo nos dirige. Dado que somos mayordomos del templo de Dios, deberíamos tener cuidado de no tratarlo en una manera que El desapruébe.

Sencillez

Sencillez significa que el creyente debería vestirse de manera modesta sin demasiados ornamentos u ostentación. Note como Pablo y Pedro aplicaron este principio a los creyentes de la iglesia primitiva (1 Timoteo 2:9; 1 Pedro 3:3).

Jesús y Santiago se refirieron a hombres ricos que vestían ropas costosas (Lucas 16:19; Santiago 2:2). Aparentemente, ellos

no vieron falta alguna en la forma en que vestían. Sin embargo, las ropas costosas de estos hombres ricos están en contraste con la miseria de los pobres. Sus adornos los muestra como personas que se complacían a sí mismas pero que eran desconsideradas con otras. Ciertamente ésta no es la manera en que un mayordomo de Dios debería vestir.

Modestia

Pablo indica claramente que la modestia es un principio importante que debe ser observado (1 Timoteo 2:9). Esto significa que los creyentes no deberían vestirse con el propósito de exhibir sus cuerpos en una manera sensual. Tampoco deberían imitar a quienes así hacen. Los creyentes deberían tener presente que sus cuerpos son para ser usados para el servicio del Señor (1 Corintios 6:13). ¡Que su cuerpo sea usado para la gloria de Dios y no para que otros tropiecen (1 Corintios 10:31-32)! Tan grande es la decadencia moral del mundo actual que la modestia no puede ser exagerada.

Decoro

En contraste con el principio ya mencionado, el de decoro se relaciona más a situaciones culturales, temporales y locales. Es decir, aquello que es propio en una cultura, tiempo o lugar puede ser impropio en otro. En 1 Corintios 11:13, el apóstol Pablo menciona el principio del decoro: Era impropio que las mujeres de Corinto adoraran al Señor con sus cabezas descubiertas.

Algunas veces, cierta clase de conducta puede ser impropia sin ser necesariamente un acto pecaminoso. Por ejemplo, no está mal calzar sandalias, pero fue impropio que Moisés las tuviera puestas delante de la presencia de Dios (Exodo 3:5). Aún hoy, en algunos lugares, los creyentes deben quitarse el calzado antes de entrar en una iglesia. También es considerado impropio que un hombre lleve su sombrero puesto dentro de una iglesia. Pero, por el contrario, los judíos siempre llevan un gorro durante sus reuniones. De la misma manera es propio usar un traje de baño en la playa, pero es impropio de vestirlo en una iglesia. El Espíritu Santo sin duda puede ayudar al creyente a actuar en la manera más apropiada, según sea la situación. Al vestir la ropa apropiada, usted agradecerá al Señor y será de bendición a otros.

7 Empareje cada situación (columna izquierda) con el principio que debería corregirla (columna derecha). Escriba el número del principio frente a la situación.

- | | | |
|---------------|--|---|
| a | Juan concurre a la iglesia luego de un día de campo sin preocuparse en cambiar su ropa por otra más apropiada. | 1) Distinción
2) Sencillez
3) Modestia
4) Decoro |
| b | Juana usa la misma clase de vestidos cortos y reveladores que usa su amiga Ana, quien es inconversa. | |
| c | María compra joyas muy costosas y no tiene algo para compartir con otros. | |
| d | Marta tiene la costumbre de vestir ropas hechas para hombre. | |
| e | Jorge viste trajes y zapatos costosos para demostrar cuán rico y próspero es. | |

autoexamen

1 A diferencia del inconverso, el creyente puede ejercer control de su cuerpo porque

- a) ya no está bajo el poder del pecado.
- b) confronta diferentes problemas que el inconverso.
- c) comprende que no es el amo de su cuerpo.

2 Suponga que un amigo suyo le preguntara: “¿Qué ha prometido Dios a quienes dedican sus cuerpos a El?” Encierre en un círculo la letra frente a cada versículo que usted usaría para responderle.

- a) Exodo 15:26
- b) Proverbios 31:20
- c) Isaías 40:29, 31
- d) Mateo 6:31-33
- e) Marcos 16:18
- f) Proverbios 15:6
- g) Santiago 3:9

3 Juana quiere observar la primera regla para tener buena salud, coma bien. Esto significa que ella debería comer

- a) mucha comida frecuentemente.
- b) mucha comida de la que le gusta.
- c) diferentes clases de comida.

4 Encierre en un círculo la letra que corresponda a cada oración CORRECTA.

- a** Las emociones afectan muy poco al cuerpo.
- b** Los creyentes en realidad no necesitan preocuparse por controlar sus apetitos físicos normales que Dios les ha dado.
- c** Las emociones tales como la ansiedad y la mala voluntad deberían evitarse porque son dañinos a la salud.

5 El principio general respecto a cómo deberían vestirse los mayordomos de Dios, el primero que encontramos en la Biblia es

- a) ser modestos.
- b) agradar a Dios.
- c) mostrar distinción.
- d) evitar la altanería.
- e) ser decorosos.

6 Supongamos que les enseña a algunos jóvenes los principios que influyen la manera en que los creyentes deberían vestir. Después de cada principio, cuya lista aparece a continuación, escriba las referencias de la Biblia que usted usaría para ilustrarla o enseñarla. Puede utilizar varios versículos para ilustrar más de un principio.

- a) Agradar a Dios
- b) Distinción
- c) Sencillez
- d) Modestia.....
- e) Decoro.....

compruebe sus respuestas

- 4** La siguiente es una manera en que pudo haber completado el cuadro. Usted pudo haber colocado los versículos de la Biblia en diferente orden junto a cada parte, pero deberían coincidir con las partes que mencionan.

<i>Oídos</i>	Mateo 13:9 Apocalipsis 2:7	Escuchar lo que Jesucristo y el Espíritu dicen
<i>Lengua, Labios o Boca</i>	Hechos 2:4, 10:46; 19:6 Romanos 10:9-10 Hebreos 13:15 Santiago 3:9	Hablar por el Espíritu Confesar que Jesús es Señor Ofrecer alabanza a Dios Agradecer y alabar a Dios
<i>Manos</i>	Proverbios 31:20 Marcos 16:18 Gálatas 6:11 Efesios 4:28 1 Timoteo 2:8	Ser generosos Imponerlas sobre los enfermos Escribir libros acerca de la Biblia Trabajar Elevarlas en oración
<i>Pies</i>	Romanos 10:15	Ir y predicar el evangelio

- 1** Primera Corintios 6:19 dice que ellos son el templo del Espíritu Santo.
- 5** Los ejemplos son a) Juan y d) María.
- 2** La descripción b) es la razón. ¿Le fue difícil escoger? En la descripción a) hay dos cosas que están mal: 1) Un inconvertido a veces está consciente de su esclavitud; y 2) Dios no le ha hecho al creyente dueño de su propio cuerpo, porque Dios es el dueño. Sin embargo, El le ha dado poder para que lo gobierne.
- 6** Las declaraciones a) Los malos hábitos dañan ... y d) Los malos hábitos pueden llegar a ser ... son las razones correctas. La declaración b) no sería una buena respuesta porque algunos hábitos (como la práctica de la limpieza) son positivos. La declaración c) tampoco sería correcta porque es posible que una persona termine con un hábito dañino con la ayuda del Espíritu Santo.
- 3** b) Romanos 8:2.
- 7** a) 4) Decoro.
b) 3) Modestia.
c) 2) Sencillez.
d) 1) Distinción
e) 2) Sencillez.

para sus notas