

LA
FRASE
DEL DÍA

MATÍAS MEZA

La frase del día

© 2026 Ruben Walter Matias Meza

© 2026 Editorial EsCristores

Primera edición, febrero de 2026

Impreso en Estados Unidos de América

Correcciones: Camila Blanco

Diseño de portada e interior: Yessica Niño

Fotografía de autor: Marcelino Nuñez

ISBN: 9798247674993

Todos los derechos reservados.

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra,
el almacenamiento o transmisión por medios electrónicos
o mecánicos, las fotocopias o cualquier otra forma de cesión
de esta, sin previa autorización escrita del propietario de
los derechos de autor.

Les dedico este libro a quienes quieren vivir cada día y no
solamente sobrevivir.

Les dedico estas palabras a los soldados de primera línea, a
aquellos que ven más allá, a aquellos que se levantan antes de
que el gallo cante a pelear por sus sueños. A las personas que,
pase lo que pase, continúan persiguiendo sus metas.

PRÓLOGO

Tranquilo.

Aplica los frenos.

Bájale al acelerador.

La frase del día no es un libro de lectura rápida, es de lectura lenta, se lee para disfrutarlo... literalmente, un día a la vez. Recréate en sus verdades vestidas de humor, ironía y un poco de sarcasmo. Te sacará sonrisas, risas y una que otra carcajada. Y justo cuando piensas que su contenido es solo para divertirte, te dará también una que otra cachetada

—por supuesto, con amor y en el «nombre de Jesús»—
que te despertará del «nunca lo había visto así».

Este libro te hará pensar y echar un doble vistazo a principios que creías ya resueltos. Y cuando estés al borde de sentirte ofendido, te lanzará una curva, una *curve ball* de humor seco, juegos de palabras y hasta de letras. Luego dime lo que piensas de *La bida es vella*.

El autor entrelaza principios y vivencias con testimonios personales, historias reales e ilustraciones gráficas.

Habla de cosas que ves tanto, que ya no las ves. Teje un telón de «errores y horrores» y te advierte que, así como existen personas interesantes, también hay personas interesadas.

La frase del día tiene algo para todos: aborda asuntos de la vida, del perdón, del amor y de muchas otras cosas. Algunas reflexiones te hablarán en el momento que las lees; otras, las entenderás hasta el día siguiente; algunas te consolarán y puede ser que otras te ofendan; incluso otras no te dolerán hasta el martes.

¡Ah! Y si te habla tan duro que sientes morir, no te preocupes, en sus páginas encontrarás una lista de varios epitafios, escoge el que más te guste.

Tómalo con pinzas.

Samuel Valverde.
Pastor principal
Fountain of Truth
Rancho Cucamonga, CA

Recomiendo de todo corazón *La frase del día* de Matías Meza. No es un libro más; porque más que un simple compendio de frases, es una invitación diaria a la reflexión. Matías es una persona profundamente espiritual y su manera de ver el mundo realmente aporta mucha luz y sabiduría. Cada página se siente como una pequeña guía para el alma y estoy segura de que cualquiera que lo lea encontrará un momento de paz y de inspiración.

Eileen Cardet
Emmy Award-winning journalist
Univision 23
Miami, Florida

“Conozco a Matías Meza como un hombre que escucha con atención, hace las preguntas correctas y tiene una profunda pasión por conectar personas con ideas que edifican. En *La Frase del Día*, esa misma sensibilidad se refleja en cada página: pensamientos breves pero llenos de intención, palabras que invitan a reflexionar, a crecer y a ver la vida desde una perspectiva más elevada. Este libro no solo se lee, se medita.

Es una herramienta diaria para quienes desean comenzar el día con propósito y terminarlo con dirección.”

Pastor Ryan Crossley
Iglesia La Roca de Hollywood

Quiero recomendarle este libro con todo el corazón. Conozco a Matías Meza desde mucho tiempo y puedo decir con confianza que es una persona que siempre ha tenido hambre de crecer, de superarse y de caminar cerca de Dios. Es un hombre fiel al Señor, con un deseo genuino de aprender, mejorar y bendecir a otros con lo que Dios ha puesto en su vida. Estoy seguro que sus experiencias y luchas personales han influenciado cada frase de su libro.

La Frase del Día es un libro para vivir. Aquí encontrarás palabras sencillas, reales y profundas, nacidas de experiencias, procesos y momentos donde Dios ha formado carácter y fe. Algunas frases te harán sonreír, otras te harán pensar y quizás algunas te confronten... pero todas buscan llevarte a crecer.

Te animo a leerlo sin prisa, a tomar una frase por día y a permitir que Dios use estas páginas para hablarte justo en el momento que más lo necesitas. Estoy seguro de que este libro será una bendición para tu vida, así como Matías ha sido una bendición para muchas personas.

Samuel Mendizabal, M.Ed., M.A.
Director y Fundador
Restaurando Familias

INDICE

<i>Frases sobre la vida</i>	19
• Sonríele a la vida y no tanto a las fotos	20
• La vida no se mide por años, sino por temporadas	26
• Serás recordado por lo que diste, y no tanto por lo que tuviste	34
• La vida es vella (aun con errores)	44
• A caballo regalado no se le miran los dientes.....	48
• Regálale el NO	54
• ¿Debemos amar a todos? Sí. —¿También a los gays y lesbianas? Sí, también a los que hacen preguntas idiotas	58
• En un mundo de máquinas, el reto más grande es ser humano.....	62
• Hay miles de libros de autoayuda, pero pocos libros acerca de cómo ayudar a los demás	74
• No llares belleza a lo que se puede borrar con agua y jabón	81
• Dime con quién andas... y te diré a dónde llegarás	87
• Las personas con mentalidad de pobre jamás serán ricas, aunque tengan todo el dinero del mundo	95
• Saquen una hoja	105
• Hoy no se fía, mañana sí.....	109
• Las oraciones más sinceras nacen cuando tocamos fondo, si no pregúntale a Jonás.....	117
• Hay gente tan pobre que lo único que tiene es dinero.....	121
• Una pregunta puede abrirte la mente, y una declaración puede cerrarla por completo	127
• ¿Comprarías un boleto para el Titanic?	133

Frases sobre el perdón 140

- ¿El tiempo cura heridas o las tapa?..... 141
- El perdón no solo restaura lo que estaba lastimado, sino que también tiene el poder de dar vida a lo que estaba muerto147
- Hay heridas que abren el cuerpo, pero hay heridas que abren los ojos.....157
- Él sana a los que tienen roto el corazón y les venda las heridas.....165
- No eres culpable de haber pasado una infancia dura, pero sí serás culpable si traspasas ese dolor a la próxima generación171
- La sonrisa más hermosa es la que más sufrió175

Frases del amor y la amistad 184

- La mujer es tan importante que hasta Dios necesitó una para hacerse hombre185
- Enamórate de alguien que te dé lugar en su corazón, porque un lugar en la cama te lo da cualquiera 191
- Enamórate de alguien que tenga futuro, porque pasado tienen muchos..... 201

Frases para soñadores 204

- La fe comienza, en ocasiones, cuando te tapas los oídos con algodón205
- Una cosa es mirar las estrellas desde tu cama y otra cosa muy distinta es mirar las estrellas desde un pozo215
- Quien mira para afuera sueña, quien mira para

adentro trabaja en su carácter y disciplina para lograr ese sueño	223
• Tienes dos opciones: o te quedas en el suelo o aprovechas la base firme para tomar impulso	229
• El día que nadie te critique... tómate el pulso	235
• Corremos más peligro cuando somos admirados que perseguidos	241
• No fuerces las puertas, una puerta cerrada puede tener la misma bendición que una puerta abierta.....	253
• Un jefe cuida números, pero un líder cuida personas ...	259
• En algún momento de la vida te tocará ser el niño E	265
• Si quieres hacer mucho, haz poco, pero si quieres hacer poco, haz mucho	271
• Cuando te enfocas en tu pasión te enfocas en ti mismo, pero cuando te enfocas en tu propósito te enfocas en los demás	279
• ¿Por qué Pedro caminó sobre las aguas? Simplemente porque escuchó la voz correcta.....	285

Frases de análisis bíblico 292

• Servimos a un Dios que a cada estrella le puso un nombre y no un número	293
• Dios es simple	301
• Si Jehová es nuestro pastor y nada nos faltará, eso significa que tampoco faltarán los problemas	309
• David venció a Goliat, pero Goliat venció a Saúl	319
• El hijo pródigo perdió todo, menos a su padre	325
• Jesús no pensó en edificios cuando dijo que iba a construir su iglesia.....	337
• Más allá del sol tenemos una mansión, más acá del sol tenemos una misión.....	345

AGRADECIMIENTOS

La frase del día es una idea que nació algunos años atrás. Entendí que muchas veces no recordaremos sermones o conferencias enteras, pero sí una idea, una frase, un fragmento.

Muchas frases las aprendí con dolor, muchas de ellas no son de mi autoría, sino que las leí en algún momento de mi vida, y muchas frases me las enseñaron ancianos en mi adolescencia, ancianos que ya caminan lento y su pelo se ha vuelto del color de la escarcha de nieve en el invierno de Ohio. Esos ancianos nunca escribieron un libro, nunca dieron conferencias para cientos de personas y muchos de ellos tenían trabajos normales con vidas normales, pero sus frases me acompañaron en la vida.

Quiero agradecer en esta página a mi familia por permitirme ausentarme en algunas ocasiones; llegar del trabajo e ir directamente a escribir no fue una tarea fácil. Gracias a mi esposa, Carolina, por tu gran ayuda, por creer siempre en este proyecto, por acomodarme las ideas y hacer de todo una versión mejorada. A mis tres hijos: Rebekah, Samuel e Isaías, mi fuerza e inspiración. Ellos son pequeños todavía, pero quiero que sepan que lucho cada día para que tengan un mundo mejor. Los amo.

Les agradezco también a mis amigos Oscar y Jeanny por su enorme trabajo de edición. Gracias a la editorial EsCritores por el excelente trabajo que hicieron. Es increíble trabajar con gente que tiene visión y pasión, mucho mejor si esas personas son mis amigos. Gracias.

Gracias a Yessica Niño por tu hermoso trabajo de diseño, eres una de las personas más profesionales con las que he trabajado. Gracias por tu hermoso espíritu, todo lo que haces lo llevas a otro nivel. Gracias.

Al pastor Ryan, por apoyarme en todos los proyectos y, en ocasiones, locuras. Gracias por ser una de las pocas personas que siempre me apoyó y me dijo: «vamos para adelante, yo estoy contigo». Estar bajo tu ministerio es una bendición.

A mis apreciados amigos, Marcelino Nuñez, cuya lealtad me ha acompañado desde mis primeros pasos, y Nelson Melgar, incansable compañero de batallas. Con sus cámaras, su profesionalismo y su inquebrantable hermandad, han contribuido de manera fundamental a convertir este sueño en una realidad palpable.

Matias Meza

FRASES SOBRE LA VIDA



**SONRÍELE A LA VIDA
Y NO TANTO A LAS
FOTOS**

Seguramente te habrás sentido como yo en algún momento, sin ganas de salir en una foto, quizás porque el cansancio era demasiado o porque estabas pasando un momento duro y lo que menos querías era que ese día quedara registrado en una imagen.

Bueno, para serte sincero, nunca me gustó salir en las fotos.

Te cuento un poco más de mi historia.

Realmente tuve una infancia muy dura. Lo que más me dolía eran las peleas continuas entre mis padres. Lo único que recuerdo de su tiempo juntos eran las discusiones y luego las reconciliaciones.

Crecí en un ambiente muy doloroso, de mucha tristeza. Miraba a otras familias y lloraba continuamente al preguntarme por qué yo no tenía una familia así de feliz como la de los demás.

Mi padre era adicto a las drogas y lo que más recuerdo de él son las golpizas, mi madre vivía en depresión y en un estado nervioso; a pesar de todo, trataron de darnos lo mejor, pero aun así se sentía la falta de un hogar.

Recuerdo que cuando llegábamos a algún cumpleaños, la gente decía «ahí vienen los muertos de hambre», porque así era cómo nos veían. En más de una ocasión, mi madre

nos pedía por favor, antes de llegar a la casa de algún familiar, que rechazáramos un segundo plato de comida: «aunque quieran más, van a decir que no y agradecer». Imagínate tener tanta hambre y ver la comida frente a tus ojos, sin poder tocarla.

La realidad es que en todas las fotos que tengo de niño, nunca sonreí.

¡Es tan fácil mentir! Solo es una sonrisa para la cámara. Pero ¡a veces es tan difícil sonreírle a la vida! Quizás pasaste cosas como estas o peores, pero aprendí que la felicidad no viene del exterior. La felicidad es una decisión. Uno no se casa para ser feliz, sino porque ya es feliz y desea compartir su vida con alguien más.

No sé si coincides conmigo en esta apreciación, pero la gente ya no se ríe a carcajadas, ahora resulta casi imposible ver personas que se ponen rojas de tanto reírse, y cuando los ves, ¿no te contagian esas ganas de reír? Ves personas riendo y automáticamente se te dibuja una sonrisa en tu rostro, ese es el efecto.

Estudiemos algunos datos sobre la sonrisa.

Según un estudio de la Universidad de Kansas, publicado en *Psychological Science*, los adultos suelen reír entre 15 y 100 veces al día, una incidencia muy baja si se compara con los niños, que ríen una media de 300 veces diarias.

Cuando el cuerpo está tenso, aumentan los niveles

de cortisol y sube la presión arterial, lo cual suprime el sistema inmunológico. Una sonrisa ayuda a recuperarnos de episodios estresantes.

Otro estudio de la Universidad Bangor, en Reino Unido, también publicado en la revista *Psychological Science*, reveló que cuando alguien sonríe con franqueza, de forma espontánea, lo identificamos a mayor velocidad que cuando alguien arquea los labios únicamente por compromiso o cortesía. Además, sensores eléctricos permiten detectar que, ante una sonrisa sincera, reaccionan ciertos músculos de la boca de quienes las observan, que permanecen impasibles cuando la sonrisa no es auténtica.

En cuanto a la risa, hay una historia real que siempre me ha impactado.

Un estudiante de medicina recorre las camas de un hospital y le pregunta al enfermo de próstata de la cama número 342:

—Dígame, ¿usted tiene nombre y apellido?

—Por supuesto, estoy internado en este hospital hace seis meses y nadie me lo había preguntado —responde el hombre.

El aspirante a médico descubre la punta del iceberg al continuar con su recorrido por todas las camillas, preguntando cómo se llama cada uno.

Este estudiante comenzó a transformar la medicina de algo impersonal a algo personal al entablar una relación no solamente en el área profesional, sino al generar también un vínculo emocional con cada uno, le gustaba hacerlos reír y los pacientes comenzaban a sentirse mucho mejor.

Los colegas médicos dijeron que eso era imposible. Nadie mejora de un cáncer por reírse y cambiar el espíritu. Y científicamente estaban en lo correcto.

Pero este aspirante a médico demostró que haciéndolos reír, haciéndoles cambiar la desesperanza por la fe y el desánimo por la confianza, lograba que generaran más endorfinas y se sintieran mejor.

Como resultado... muchos fueron sanados.

Entonces llegó el momento en el que un cónclave de médicos debía otorgarle el diploma. Uno de los líderes del cónclave se puso de pie y, caminando por la sala, le dijo:

—Estimado Patch Adams, hemos decidido junto a todo el comité que no vamos a otorgarle su diploma de médico, puesto que sus métodos son pocos ortodoxos. Usted no se maneja de la forma correcta, los médicos operamos de otra manera.

Patch Adams, al ver que estaban reacios al darle su diploma, levantó su dedo índice hacia el cielo y pronunció su discurso:

LA FRASE DEL DÍA

—Damas y caballeros, ustedes pueden impedir que yo sea médico, pero en realidad solo podrán impedir que cuelgue un diploma en la pared y que vista una bata blanca. Jamás podrán quebrar mi voluntad, porque yo soy médico en el alma. Decidan: o tienen un médico colega o una espina clavada en el talón.

De hecho, hay una película de esta grandiosa historia, interpretada por el fallecido Robin Williams.

Actualmente, la fundación Patch Adams, también conocida como el Instituto *Gesundheit*, una de las instituciones más reconocidas en los Estados Unidos, se dedica a organizar grupos de médicos y profesionales de la salud y a llevar la risoterapia al campo de la medicina tradicional, lo que significa utilizar la risa y la alegría para mejorar la salud mediante payasos. También han enviado payasos a zonas de guerra, campos de refugiados y orfanatos de niños con sida, buscan llevar la alegría y esperanza a aquellos que más lo necesitan.

Te pregunto ahora: ¿vale la pena reír?