
Domingo 24 de Octubre de 2021 | Matutina para Mujeres | La sabiduría emocional –
I

Descripción



[Escuchar Matutina](#)

La sabiduría emocional – I

“El que aprende y pone en práctica lo aprendido, se estima a sí mismo y prospera”

(Prov. 19:8).

La sabiduría emocional es la que podemos cultivar aprendiendo a manejar nuestras emociones, sin permitir que sean ellas las que nos manejen a nosotras. Muchas mujeres culpan a sus cambios hormonales por su mal humor, su tristeza, su desánimo, su cansancio, su enojo y su irritabilidad; ¡esta parece ser la excusa perfecta! Pero lo que en realidad sucede es que falta esa decisión de hacernos responsables de lo que sentimos. No podemos cambiar aquello que no reconocemos; ¿qué te parece si reconocemos abiertamente, aunque solo sea ante nosotras mismas y ante Dios, que necesitamos aprender a desarrollar la sabiduría emocional?

La sabiduría emocional es la educación del carácter para no vernos sometidas a las emociones; y es también el desarrollo de hábitos para que no seamos derrotadas por tanta toxicidad que nos rodea.

Cuando no tenemos sabiduría emocional, podemos sentirnos ahogadas en sensaciones, emociones, pensamientos y actitudes que navegan en nuestra mente como respuesta a algo que ha sucedido en el exterior. En cambio, si desarrollamos este tipo de sabiduría, seremos capaces de hacer un análisis objetivo de lo que sucede y decidir qué hacer al respecto sin que después nos quedemos dándole vueltas en nuestra cabeza a lo que sucede. Daniel Goleman afirma: “Vivimos en una sociedad que no nos educa para ser personas emocionalmente sabias”. Por eso, la responsabilidad es nuestra, individualmente. ¿Y qué dice Dios al respecto? Una de las cosas que dice es: “Yo, el Señor, que investigo el corazón y conozco a fondo los sentimientos; que doy a cada cual lo que se merece, de acuerdo con sus acciones” (Jer. 17:10).

Dios conoce tus pensamientos y sabe cómo se gestaron en tu interior; por lo tanto, delante de él puedes reconocer tus debilidades emocionales y pedirle que las someta a su control y voluntad. Si ante cualquier situación te rebasa el mal humor y tus palabras afloran en un discurso lleno de acusaciones y descalificaciones; o si tus acciones avasallan la dignidad de tu prójimo y te entrometes sin consentimiento en su intimidad, antes de ir a terapia psicológica arrodíllate delante de Dios y reconoce que necesitas su ayuda.

Reconocer y aceptar te hace digna de que Dios te mire con empatía; por otro lado, la negación y la justificación propia te ponen lejos de la ayuda que necesitas. Sé sabia; somete la gama de emociones que Dios te ha dado a su control.