

Jueves 02 de Diciembre de 2021 | Matutina para Adolescentes | Tranquilidad

## Descripción



## Tranquilidad

¿SĂ se enojan, no pequen; que el enojo no les dure todo el dĂa. No le den oportunidad al diablo?• (Efe. 4:26, 27).

Cuando te estresas, tus glándulas suprarrenales liberan una hormona llamada cortisol. Es una hormona buena: nos ayuda a enfrentar situaciones de peligro haciendo subir inmediatamente nuestra presión arterial, impulsando temporalmente nuestro sistema inmune e incluso aumentando el umbral del dolor. Pero el cortisol tiene inconvenientes: en exceso, causa hipertensión, pérdida muscular y degeneración ósea. Y como genera un estado de alerta que te mantiene en "modo de peligro", en vez de digerir normalmente los alimentos, el cuerpo comienza a almacenar grasa.

El cortisol también puede arruinarnos el sueño. Efesios nos aconseja que no durmamos de mal humor, que calmemos nuestro estrés antes de acostarnos. Es obvio que Dios conoce los efectos negativos de tener niveles constantes y elevados de cortisol. Así que si le das la oportunidad al diablo, seguramente amanecerás de mal humor.

Supongamos que ignoras ese pequeño consejo y te acuestas malhumorado. Darás vueltas y vueltas en la cama, tal vez tendrás pesadillas. Y cuando te levantes, en lugar de estar listo para aprovechar el día, seguirás estresado, porque aún estás lleno de cortisol. Pasarás el día gruñendo a todos por nada, sin poder pensar claramente. Y además del día por la mañana, en la noche dormirás tan mal como la noche anterior. Si repites este hábito frecuentemente, habrás comenzado a recorrer el camino hacia la hipertensión y las enfermedades del corazón. Cuando uno se siente mal, tiene mayor propensión a actuar mal.

En el pasado la vida era estresante, tan cargada de tensión como nuestra sociedad actual. Como podrás imaginarte, la persecución surte ese efecto. Lo que nos hace volver al tema de la importancia de relajarnos. En cierto aspecto, hablar de relajación puede sonar ridículo. ¿Que me relaje? ¿Cómo? ¿Estoy demasiado ocupado! Pero relajarse de verdad es la única cura para el estrés. Relajarse no es recostarse en el sofá a ver la televisión. Eso es vegetar. Orar, leer la Biblia, llevar un diario, hacer ejercicio, son actividades que sí destruyen el cortisol. Compruébalo esta noche.

**¿Te irás a dormir con los momentos estresantes del día dando vueltas en tu cabeza? ¿O con la esperanza, la fe y la paz de Dios inundándolo todo? Hay una gran diferencia. Entrégale tus preocupaciones a Dios; Él no va a perder el sueño por ellas.**