
Matutina para Adolescentes | Martes 13 de Febrero de 2024 | Felicidad

Descripción



Felicidad

«Altsimo Seor, qu bueno es darte gracias y cantar himnos en tu honor!» (Salmo 92:1)

¿QUÉ ES LO QUE TE HACE FELIZ? QUIZÁ TENER A TU FAMILIA Y A tus amigos reunidos; quizá tener salud, dinero o aprobar ese examen que tanto ansas superar. Sin embargo, ¿se te ocurrirá responder «la gratitud»? Un estudio ha comprobado que uno de los factores que más contribuye a la sensación de felicidad es el grado de gratitud que la persona demuestra. Para corroborarlo, un grupo llamado soulpancake decidió realizar un experimento.

Inicialmente, les pidieron a unas personas que respondieran un cuestionario que mediría su nivel de felicidad. A continuación, les solicitaron que escribieran una carta de agradecimiento a alguien especial, y que llamaran a esa persona para leerle la carta por teléfono. Al final, deberán responder un cuestionario similar al primero, para comparar sus niveles de felicidad. El resultado no podía ser otro: ¡las personas estaban MUCHO MÁS FELICES después de mostrar gratitud!

¡Es bueno dar gracias al Seor! Probablemente, el salmista se refería a la sensación de alegría que invade su ser cuando daba gracias a Dios por todas las pequeñas y grandes bendiciones de su vida.

Hoy te proponemos repetir el mismo experimento: escribe una carta de agradecimiento a alguien, y luego léesela personalmente a su destinatario, o bien, llámalo para leersela por teléfono. Intenta orar con la persona a quien le estás agradecido/a, manifestando a Dios la alegría de tenerla en tu vida.

Aunque en este momento estás pasando por situaciones difíciles, piensa: «¿cuántas veces en mi vida y en la de mis amigos y familiares he visto a Dios obrar milagros y transformar situaciones?». Sé agradecido/a por lo que Dios ya ha hecho y también por lo que está preparando para ti en el mañana, y así como el salmista, canta la fidelidad de nuestro bondadoso Padre.