

---

Matutina para Mujeres, Domingo 08 de Agosto de 2021

## Descripci3n



[Escuchar Matutina](#)

## Una nueva fobia

â??Entonces bendijo Dios el sÃ©ptimo dÃ­a y lo santificÃ³, porque en Ã©l reposÃ³ de

---

**toda la obra que había hecho en la creación? (Gen. 2:3, RVR 95).**

  Fobia   es un término de uso común en la sociedad actual. Ha sido definido por los expertos como   temor irracional muy intenso ante una cosa o situación, que genera una ansiedad incontrolable  .

Las fobias se han convertido en un problema psicológico y psiquiátrico cada día más frecuente en las consultas, como resultado del estilo de vida moderno, que ejerce mucha presión emocional, social, física y espiritual en los individuos.

Esta sociedad industrializada, competitiva y vertiginosamente cambiante exige productividad constante y está llevando a muchas personas a un nuevo tipo de fobia: la fobia a no tener qué hacer. La necesidad de estar siempre ocupados se ha transformado en una obsesión para muchos; no se permiten tiempos de descanso, reflexión, meditación, esparcimiento y encuentro sin sentir culpa. Las damas, especialmente las madres y esposas, saben a lo que me estoy refiriendo; nos creamos la sensación de tener tareas pendientes, ocupaciones y obligaciones que no acaban.

Es importante reconocer que hay cierto tipo de ocio que es muy productivo; me refiero al que nos lleva a periodos de relajamiento físico y mental que nos permiten recargar energías perdidas, y al desarrollo de intimidad con las personas que amamos, lo que nos hace sentir plenas y motivadas. Hacer un alto en las tareas y tomar un tiempo para desarrollar intimidad y compañerismo con Dios diariamente crea paz, al mismo tiempo que nos ayuda a ocuparnos en lo que es realmente vital. Las actividades lúdicas con la familia, así como una conversación simple con el hijo, el esposo o los amigos, son una buena medicina para el alma, pues crean lazos emocionales profundos.

Dios, en su infinita sabiduría y siendo conocedor de nuestra realidad, nos ha dado un tiempo especial para el descanso y la comunión. Dice el Señor que el sábado fue creado por causa del hombre, para que en él encontremos descanso.

**Seamos prudentes en el uso que hacemos de las horas sagradas del sábado y pongamos, con la ayuda de Dios, las prioridades en orden. La convivencia familiar, la comunión con los hermanos y el servicio al prójimo son algunas de las actividades que nos proveen descanso y salud integral.**