
Matutina para Mujeres, Domingo 21 de Marzo de 2021

Descripción



Escuchar Matutina

Un buen día, garantía de una buena noche

“Dejen todas sus preocupaciones a Dios, porque él se interesa por ustedes” (1 Ped. 5:7).

El sueño es un reparador de energía como ningún otro, pues provee descanso físico, restauración emocional y claridad de ideas. Quien ha pasado gran parte de la noche sin dormir sabe que esta experiencia es desgastante, destructiva y devastadora. Dicen los expertos que las mujeres son más propensas a sufrir este trastorno que los hombres, consecuencia tal vez de su manera peculiar, más emocional, de procesar las experiencias vividas.

El insomnio toma diferentes formas, tales como tardar mucho en conciliar el sueño, dormir con sobresaltos, despertarnos muchas veces durante la noche, o tener muy pocas horas de verdadero descanso. Quizá la peor manifestación de este trastorno sea estar somnolienta durante el día, lo que provoca irritabilidad, intoxicando el entorno donde nos movemos.

Descartando los insomnios crónicos con bases físicas diagnosticadas, el insomnio suele ser consecuencia de nuestros hábitos y estilo de vida. La preocupación parece ser la causante de las mil y una vueltas que le damos a la cabeza en la cama, y la que nos impide descansar.

Como consecuencia de todo esto, se genera en nuestro interior una buena dosis de ansiedad al intentar a toda costa dejar de pensar y comenzar a dormir. Esto, lejos de ayudarnos en la situación, toda vía la empeora más. Para tener un descanso de buena calidad, con sueño profundo y reparador, podemos tomar en cuenta los siguientes consejos:

- Procura procesar positivamente las experiencias del día. Acepta lo que no puedes remediar. Las cosas no siempre salen como las planeaste; hay muchas maneras de hacer lo mismo.
- No te culpes por lo que no hiciste bien; desecha la culpa y aprende de tus errores.
- Toma en cuenta a los demás; también tienen sus planes, y el mundo no gira en torno a ti.
- En el día, trabaja; en la noche, descansa; deja de pensar en lo que no hiciste y en lo que harás al otro día.
- No te vayas a dormir enojada; reconcíliate con Dios, con el prójimo y contigo antes de irte a la cama.
- No te agotes en el día; el exceso de cansancio, a veces, impide dormir.
- Y, por último, lo más importante: busca a Dios en oración, cuéntale lo que pasa en tu vida. Es seguro que así tendrás una buena noche de descanso.