

Matutina para Mujeres, Lunes 17 de Mayo de 2021

Descripción



[Escuchar Matutina](#)

¿Otra vez ansiosa?

• Dejen todas sus preocupaciones a Dios, porque Él se interesa por ustedes • (1

Ped. 5:7).

Algunos estudios indican que un alto porcentaje de las personas que sufren ansiedad son mujeres. Esto tiene su origen en la llamada "conducta anticipatoria", término acuñado por los expertos en salud mental. Tiene que ver con miedos y temores infundados a eventos futuros a los que la persona se anticipa, imaginando en su cabeza sucesos catastróficos que no han tenido lugar.

La ansiedad tiene su lado bueno, pues es la que nos capacita y provee de energía para hacer frente a una amenaza real. Como dice Bandura: "Los pensamientos anticipatorios que no exceden los límites de la realidad tienen un valor funcional porque motivan el desarrollo de competencias y el logro de objetivos". Pero la ansiedad es sumamente mala cuando una vive sintiéndose constantemente amenazada por los asuntos más simples de la vida. Como ejemplo sencillo, pensemos en una madre que siente que no podrá hacer frente a la crianza de un bebé o que no podrá encargarse de todos los quehaceres rutinarios del hogar, lo que la lleva a vivir en constante ansiedad.

La mayoría de las madres y esposas tenemos una jornada diaria con diversos asuntos por atender: el cuidado de los hijos y el esposo, los menesteres del hogar, y muchas veces una jornada laboral fuera de casa. Todo esto puede predisponernos a sufrir nerviosismo, cambios de humor y ansiedad.

Es obvio que el estilo de vida en este mundo moderno, con todas sus demandas, nos condiciona en cierta medida a sufrir este padecimiento. Dejar ir, soltar y poner nuestras preocupaciones en las manos de Dios a veces no es una tarea tan fácil de hacer.

El empoderamiento de la mujer nos ha empujado a querer ser invencibles y poderosas, lo que nos impide asumir una actitud de sumisión, humildad y rendición a la voluntad de Dios. La debilidad de la mujer de Dios no la hace inútil para cumplir sus tareas, roles y funciones; más bien, es la que nos lleva a contemplar por fe la cruz del calvario y reconocer que solo por la gracia, bondad y misericordia de Dios podemos ser fuertes y exitosas.

Comienza hoy, cambia tus pensamientos y haz tuyas las palabras de Filipenses 4:13: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Pasa tiempo a solas con Dios y sométele a su voluntad. Recuerda que, como dijo Corrie ten Boom: "La preocupación no elimina el dolor de mañana, sino que elimina la fuerza de hoy".