

---

Matutina para Mujeres | Martes 09 de Julio de 2024 | Nuestra fortaleza

## Descripción



**Nuestra fortaleza**

## ¿Alégrense con los que están alegres? • El apóstol Pablo

En Nehemías 8:10 leemos: «La alegría del Señor es la fortaleza de ustedes» (NBLA) o, en otra versión: «No se desalienten ni entristezcan, porque el gozo del Señor es su fuerza» (NTV). La Biblia nos llama a entender que la alegría y el gozo encontrados en Dios (y que no perdemos a pesar de las circunstancias adversas de la vida) son una fuente de fortaleza gracias a la cual podemos evitar el desaliento. Y resulta interesante que, en años recientes, la ciencia ha apuntado también en esta misma dirección.

En un artículo publicado en la revista *Psychology Today*<sup>100</sup>, la doctora Emma M. Seppala reflexiona sobre estudios llevados a cabo, según los cuales, compartir con otras personas la alegría mejora nuestra salud física y mental, así como nuestro bienestar general; aumenta nuestra capacidad de conectar con los demás; potencia nuestra tendencia a la generosidad y el altruismo; nos vuelve más optimistas y felices; y disminuye la envidia y el materialismo.

Como ves, hay algo en compartir la alegría a través de las palabras que produce maravillosos frutos de conexión, plenitud y optimismo vital. Sin embargo, a pesar de ello, sucumbimos fácilmente al hábito no solo de no compartir con los demás las alegrías y gozos que experimentamos (callar lo bueno) sino de comentar solo lo malo y lo negativo. Recurrimos a la crítica y la queja a la par que silenciamos el gozo y la alegría, sin darnos cuenta de que, con este hábito, vamos perdiendo fuerza (salud, bienestar, generosidad) y cediendo terreno a la tristeza y el desánimo (y a la envidia, el materialismo, el pesimismo y la infelicidad).

Conectar con los demás a través de la queja y el chisme, lejos de sumar, resta. Por eso, pongamos a prueba la Biblia y la ciencia: compartamos diariamente el gozo y la alegría de la vida porque, al hacerlo, estamos compartiendo la esencia misma del carácter de Dios. No se trata de presumir ante nadie de lo bien que nos van las cosas, sino de transmitir el verdadero gozo cristiano que se siente incluso en las lecciones que aprendemos durante las pruebas, las derrotas y los momentos difíciles. Un gozo que se basa en la certeza de sabernos amadas por Dios y salvadas por Cristo.

En el trabajo, multipliquemos la alegría grupal compartiendo las alegrías individuales; en casa, mejoremos el ambiente familiar hablando del gozo que sentimos en el Señor; en la iglesia, sonriamos juntos. Que la alegría no se quede estancada, escondida, ineficaz. Que la fuerza o, lo que es lo mismo, el gozo del Señor, siempre nos acompañe.

**«El gozo del Señor es su fuerza» (Neh. 8:10, NTV).**

100 Emma M. Seppala, «The science behind the joy of sharing joy», *Psychology Today*, 15 de julio de 2013.