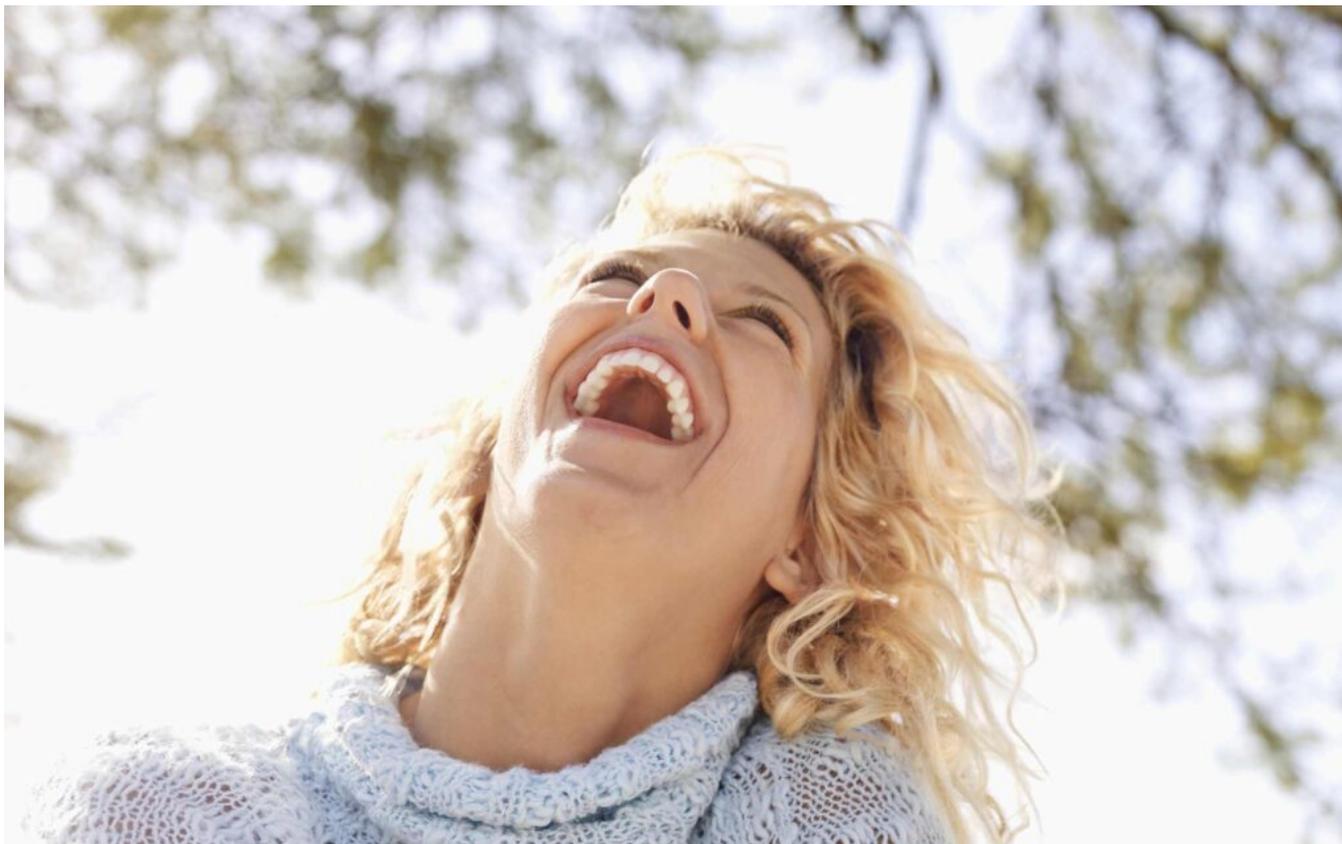


Matutina para Mujeres | Martes 18 de Junio de 2024 | Emociones que dan vida â?? 1Âª parte

DescripciÃ³n



Emociones que dan vida â?? 1Âª parte

â??Los hijos de Dios tienen el deber de ser alegresâ?•**Elena de White**

Â¿Has oÃdo las expresiones â??la risa abunda en la boca de los tontosâ?•, â??la alegrÃa es flor de un dÃaâ?• o â??la alegrÃa consiste en tener salud y la mollera vacÃaâ?•? Me llaman la atenciÃ³n porque dan voz a las creencias, bastante extendidas en el mundo hispano por desgracia, de que la alegrÃa es un signo de superficialidad (â??abunda en la boca de los tontosâ?•) y frivolidad (â??consiste en tener la mollera vacÃaâ?•), y de que no merece la pena plantearse ser alegre como meta diaria, pues al fin y al cabo, la alegrÃa apenas dura un dÃa (con suerte, ya puestos a ser pesimistas).

Por alguna razÃ³n, la alegrÃa es percibida de manera negativa. Lo vemos en las escuelas, donde los maestros castigan a los niÃ±os que tienen ataques de risa en la clase, porque lo ven como falta de

control de impulso. Lo vemos en las empresas, donde la gente que se r e mucho es percibida como menos productiva, menos seria y poco profesional. Lo vemos en nuestras interacciones sociales, donde reírse con la boca abierta y haciendo gran estruendo es valorado como falta de refinamiento y de educación.  Ser  que tenemos que aprender a reprimir la alegr a?  Ser  que, si quiero ser percibida como una mujer que controla sus emociones, que es refinada, profesional, seria y digna de confianza, tengo que dejar de reírme tanto?

La Biblia no parece apoyar esta idea. Si así fuera,  qu  haríamos con estos textos?   Les he dicho esto para que sientan la misma alegr a que yo siento, y para que sean completamente felices  (Juan 15:11, PDT).  Y quién dijo esto? Cristo, por el que nos llamamos cristianas.   Canten alegres al Señor, habitantes de toda la tierra!  (Sal. 98:4), leemos también. Y, como dice el versículo de hoy,   gozaos y regocijaos . Sin una risa, es difícil manifestar regocijo.

Dice Tony Robbins, autor de libros de desarrollo personal y orador motivacional:   No me cansar  de resaltar la importancia de comprometerse a cultivar las emociones positivas . Yo tampoco. Y particularmente, la importancia de contagiar alegr a, de potenciar una emoción cristiana y positiva, basada en el gozo de la salvación y la vida que se nos concede, y no en cuestiones de naturaleza superficial.

Autoeduqu monos en el optimismo, la alegr a y la ilusión, que generan dopamina y serotonina, hormonas de la felicidad, y mejoran el riego sanguíneo en el prefrontal, la parte del cerebro encargada de la toma de decisiones.

Si la alegr a da vida,  por qué reprimirla?

  Gozaos y regocijaos también vosotros conmigo  (Fil. 2:18, RVR95).