

Matutina para Mujeres | Martes 25 de Junio de 2024 | Quitar el tapÃ3n â?? 2Âª parte

## DescripciÃ3n



## Quitar el tapÃ3n â?? 2Âª parte

â??El que conoce lo exterior, es erudito. El que se conoce a sÃ mismo, sabio. El que conquista a los demÃjs, es poderoso. El que se conquista a sÃ mismo, invencibleâ?•.Lao TsÃ©

La gestiÃ3n de las emociones bien merece otro dÃa de reflexiÃ3n. AquÃ tienes algunos consejos mÃjs de los expertos.

*Cuidado con el perfeccionismo.* SegÃn la Dra. BrenÃ© Brown, el perfeccionista piensa: â??Si luzco, vivo y trabajo de una manera perfecta, evitarÃ© o minimizarÃ© la crÃtica, la culpa y el ridÃculoâ?•. Es como ponernos una armadura creyendo que evitaremos que nos hagan daÃ±o. Pero â??cuando el perfeccionismo conduce nuestra vida, la vergÃ¼enza nos pisa los talones y el miedo va en el asiento del copilotoâ?•, aÃ±ade la Dra. Brown. Esto quiere decir que, cuando intentamos hacer las cosas a la perfecciÃ3n, cualquier error en lograrlo o cualquier situaciÃ3n en la que nos quedamos cortas nos hacen

sentir vergüenza, porque nos exponen ante los demás, haciendo visibles nuestras limitaciones e incapacidades. Solo pensar que podamos ser expuestas públicamente en nuestras imperfecciones nos genera miedo. Miedo y vergüenza son emociones que, cuanto más lejos, mejor. Es bueno ser cuidadosa e intentar hacer las cosas bien, pero no si de ello derivas tu sentido de valía personal. Dios sabe bien que somos polvo (Sal. 103:14), conviene que nosotras lo sepamos para que nos juzguemos de manera más benevolente.

*Ora, reflexiona, entrega tus cargas a Dios.* Está demostrado que esto da equilibrio emocional a la par que salud. Un grupo de médicos estadounidenses fueron a conventos de clausura donde prácticamente no había cáncer, Parkinson, Alzheimer, hipertensión ni diabetes. Pensaron que se debía a la alimentación de las monjas, pero resultó que no era buena; tampoco lo eran las condiciones del clima; y bienestar económico, no tenían. Pero su vida se centraba en la meditación y la oración, y esto las protegía de la enfermedad.

*Aprende a detectar a las personas tóxicas* para que no te desestabilicen con una frase o una mirada. Cuando sabes quiénes son, puedes trabajar en mejorar tu relación con ellas, analizar qué generan en ti, y cambiar. ¿Cómo? Ajustando tus expectativas. Porque hay hombres cuyas palabras son como golpes de espada, pero la lengua de los sabios es medicina (Prov. 12:18, RVR95).

*Conócete a ti misma*, trabaja tu capacidad de entender tus emociones y de ponerte en el lugar del otro. Analizar, por ejemplo, en qué son diferentes tu esposo y tú, te ayudará a frustrarte menos con ciertas cosas y a aceptarlo como es.

*No tengas miedo a equivocarte.* La derrota enseña lo que el éxito oculta, afirma el psiquiatra Enrique Rojas. La gente que ha fracasado y salido adelante entiende mejor qué es la vida. Aprender a levantarse tras las caídas es clave para nuestro equilibrio emocional.

**Écha sobre Jehová tu carga y Él te sostendrá; no dejará para siempre caído al justo (Sal. 55:22, RVR95).**