
Matutina para Mujeres, Martes 25 de Mayo de 2021

Descripción



Escuchar Matutina

Deja tus penas a Dios

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

La pena y la tristeza son dos emociones que, en el momento oportuno y con la oportuna intensidad, cumplen un objetivo en nuestra salud mental y física. En ocasiones es necesario vivirlas y experimentarlas, pues actúan como una especie de “lavado” de nuestra angustia, ansiedad y dolor. Cabe mencionar que, aunque todos experimentamos estas emociones, no todos lo hacemos de la misma manera.

Las mujeres somos por naturaleza más sensibles a las emociones de la pena y la tristeza y, a través de las lágrimas, solemos lavar nuestro dolor. Sin embargo, no es adecuado quedarnos varadas en la pena y la tristeza para luego caer en el oscuro túnel de la depresión profunda. El cuerpo como un todo responde a nuestros estados de ánimo. Si nos quedamos “estacionadas” en la tristeza, nos estructuraremos para permanecer en este tono emocional. Es ahí donde hemos de tener cuidado.

Cuando la tristeza está presente en nuestra dimensión emocional, se nota también en nuestro aspecto físico. Entre otras cosas, llevamos los hombros hacia abajo, más caídos que de costumbre; la espalda va adoptando una postura encorvada; nuestros pasos se vuelven inseguros y un gesto de dolor se nos dibuja en el rostro.

Estas son algunas de las manifestaciones externas de la tristeza y la pena. En lo que respecta a nuestro organismo, cuando una está triste se vuelven más comunes los dolores de cabeza, las afectaciones gastrointestinales y los problemas cardíacos.

Emocionalmente hablando, la tristeza se manifiesta en la desaparición de la alegría, de la esperanza y del optimismo, dando lugar a la desesperanza, la apatía y el sentimiento de derrota. Por eso, si se prolonga por mucho tiempo, sus efectos son devastadores, tanto sobre una misma como sobre las personas con las que más estrechamente convivimos.

Somos hijas de Dios, y aun en medio de las circunstancias dolorosas que sin duda nos toca vivir, Dios nos ha prometido que estará a nuestro lado, mientras nosotras ejercitamos con fe la alegría, el gozo, la gratitud y todas esas emociones que traen esperanza y optimismo a nuestro ser. Cuando tengas que llorar, hazlo por el motivo correcto, y cuando las lágrimas sean depositadas en el regazo de Dios, levántate, ríe, goza, agradece y alaba. Pon en manos de Dios tu caminar diario; confía en él y él hará.