

Matutina para Mujeres | Sábado 16 de Marzo de 2024 | Úsala o piérdela

Descripción



Úsala o piérdela

“Para que una parte del cerebro cambie, debemos activar esa parte del cerebro”. **Bruce Perry**

¿Has oído hablar de la neuroplasticidad? Es la capacidad de nuestro cerebro de reestructurarse y cambiar. Durante siglos se creyó que nuestro cerebro nos limitaba a ser de determinada manera, pero hoy se sabe que “una de las cualidades más destacadas del cerebro es su capacidad de cambiar y adaptarse a nuestro mundo individual. Las neuronas y las redes neuronales hacen cambios físicos cuando son estimuladas, y la manera de estimularlas es la experiencia práctica. [...]”

“Un principio clave de la neuroplasticidad es la especificidad, es decir, que para que una parte de nuestro cerebro cambie, esa parte específica debe ser usada y activada. Si quieres aprender a tocar el piano, no puedes limitarte a leer sobre cómo tocar el piano, o a ver a alguien en YouTube tocando el piano; debes poner tus manos en el teclado y tocar. Tienes que estimular las partes del cerebro implicadas en el acto de tocar el piano, si quieres que tu cerebro cambie”.[29](#)

Si queremos aprender a vivir una religión verdadera, no podemos limitarnos a leer sobre religión, o a ver a alguien predicando en YouTube; debemos estimular nuestra parte del cerebro asociada con la vivencia de la fe. ¿Cómo? Mediante la experiencia práctica de esa fe.

¿En qué consiste la verdadera religión? “Cristo nos ha dicho que la religión verdadera es el ejercicio de la compasión, la simpatía y el amor en el hogar, en la iglesia y en el mundo. [...] La verdadera religión, libre de toda mancha delante del Padre, es esta: “Visitar a los huérfanos y a las viudas en sus tribulaciones y guardarse sin mancha del mundo” (Sant. 1:27). Las buenas obras son los frutos que Cristo quiere que produzcamos: palabras amables, actos de misericordia, de tierna solicitud para con los pobres, los necesitados, los afligidos” (Elena de White, *El ministerio de la bondad*, p. 39).

Nuestro cerebro puede cambiar para que seamos cristianas de verdad. Pero hay un principio básico para lograrlo: pasar de la teoría a la práctica. Tenemos que estimular las partes de nuestro cerebro implicadas en la religiosidad. ¿Cómo? Practicando esos principios esenciales de la verdadera religión: compasión por el que sufre, actos de misericordia con el que no tiene, amor hacia el marginado, generosidad con el pobre, perdón a quien nos ha ofendido, palabras amables...

“En el amor se cumple perfectamente la ley” (Rom. 13:10).

29 Bruce D. Perry, Oprah Winfrey, What happened to you? (Nueva York: Flatiron Books, 2021), p. 73.