

SÃ¡bado 07 de Mayo de 2022 | Matutina para Mujeres | El dolor del cambio

## Descripci3n



## El dolor del cambio

â??AsÃ que alÃ@grense de verdad. Les espera una alegrÃa inmensa, aunque tienen que soportar muchas pruebas por un tiempo breve. Estas pruebas demostrarÃn que su fe es autÃ©ntica. EstÃ siendo probada de la misma manera que el fuego prueba y purifica el oro, aunque la fe de ustedes es mucho mÃ¡s preciosa que el mismo oro. Entonces su fe, al permanecer firme en tantas pruebas, les traerÃ mucha alabanza,

## gloria y honra en el día que Jesucristo sea revelado a todo el mundo?• (1 Ped. 1:6, 7, NTV).

Para cambiar, debemos contrarrestar la fuerza de la inercia. Como en la física, nuestras tendencias se resisten al cambio de velocidad y dirección. Por esto, todo cambio implica tolerar incomodidad y dolor. En *How People Grow* [Cómo crecen las personas], los psicólogos cristianos Henry Cloud y John Townsend lo describen de esta manera: "Modificamos nuestra conducta cuando el dolor de no cambiar es más grande que el producido por el cambio. Las consecuencias [de nuestras malas decisiones] proveen el dolor que motiva el cambio". Debemos estar lo suficientemente hartas de una situación como para hacer algo al respecto.

El dolor, con toda su incomodidad y desprestigio, es un gran aliado en el cambio. El dolor actúa como una luz ultravioleta, revelando áreas en las que necesitamos madurar. Si aceptamos más obligaciones de las que podemos sobrellevar, el cansancio nos expone. Si no damos nuestra verdadera opinión por miedo a ofender, la relación enrarecida nos delata. Si no cuidamos bien nuestra salud, nuestro cuerpo lo evidencia. El dolor nos obliga a prestar atención. En palabras de C. S. Lewis, en su libro *The Problem of Pain* [El problema del dolor]: "Dios nos susurra en nuestros placeres, nos habla en nuestra conciencia, pero grita en nuestro dolor; el dolor es su megáfono para despertar a un mundo sordo".

Por unos momentos, presta atención a un área de tu vida que te trae dolor y considera cuál es el mensaje subyacente. Pídele a Dios que te ayude a entender cómo puedes aprender y crecer a través de esta experiencia. Pídele a Dios que te dé integridad emocional para no ignorar la realidad, y valentía emocional para enfrentarla; y que te muestre un pequeño paso que puedes dar hoy para cambiar.

Mientras hablas con Dios, reflexiona sobre las palabras del poema "Risk" (Riesgo), de la escritora estadounidense Elizabeth Appell: "Y llegó el día, cuando el riesgo de permanecer apretada en un capullo se volvió más doloroso que el riesgo de florecer".

**Sea o no, cuando la incomodidad de una situación me revele que preciso cambiar, dame la integridad y el coraje necesarios. Dame sabiduría para dar pequeños pasos cada día y gracia cuando dé un traspiés. Gracias por ser mi fuente de valentía y fe. Amén.**