

Viernes 29 de Octubre de 2021 | Matutina para Mujeres | La insatisfacci3n cr3nica es t3xica

## Descripci3n



Escuchar Matutina

## La insatisfacci3n cr3nica es t3xica

â??Sean ustedes perfectos, como su Padre que est3 en el cielo es perfectoâ?• (Mat.

**5:48).**

La insatisfacción por algo que hicimos, en ocasiones, puede ser buena y llevarnos a ser diligentes y a hacer las cosas mejor en el futuro; pero permanecer insatisfechas por lo que hemos hecho y que no está en nuestra mano cambiar o mejorar puede llevarnos al perfeccionismo tóxico o crónico. Este nos lleva a tener un concepto negativo de nosotras mismas y de nuestras capacidades, al mismo tiempo que nos impide disfrutar lo que hacemos.

Querer ser perfectas es un error; nos genera una expectativa imposible de cumplir que puede llevarnos a padecer diversos tipos de trastornos. Ser diligentes y esforzarnos lo máximo posible en lo que hacemos sí debe ser la nota tónica que mueva nuestro quehacer cotidiano, pero no para ser perfectas. Solo somos humanas, intentemos hacer lo mejor que podamos dentro de nuestra humanidad. El resto está en manos de Dios.

**La búsqueda constante de la perfección aleja a los amigos; además, provoca estados de ansiedad y una sensación constante de fracaso. La paradoja es que el perfeccionista, en ocasiones, provoca con su actitud que las cosas salgan realmente mal.**

Las exigencias de perfección suelen tener origen en experiencias infantiles con padres autoritarios, que exigen y nunca ofrecen reconocimiento; o con padres o madres críticas que solo resaltan los defectos, pero que son incapaces de elogiar las virtudes. En la Biblia, encontramos una petición que parece contraria a lo que estamos diciendo. Jesús nos dice que seamos perfectos como nuestro Padre celestial lo es. Por supuesto que no hay contradicción alguna, pues Dios nos pide perfección a nuestro nivel humano en este mundo de pecado. El otro nivel de perfección, ese de no equivocarse nunca, lo alcanzaremos cuando esta naturaleza nuestra sea transformada. Pero no aquí; no ahora.

El perfeccionismo desgasta, mientras que lo bien hecho genera satisfacción. El perfeccionismo se centra en los detalles y pierde de vista el propósito, mientras que lo bien hecho nos lleva a la culminación de una meta. El perfeccionismo genera ansiedad, mientras que lo bien hecho provee conciencia tranquila.

**Amiga, son muchas las tareas que realizarás en este día; hazlas con dedicación y esmero, con diligencia y cuidado, con ánimo y alegría. No olvides que la demanda de Dios es: "¿? Todo lo que te venga a mano para hacer, hazlo según tus fuerzas" (Ecl. 9:10, RVR 95).**