



14 de Marzo

Mi diálogo interior

LECTURA BÍBLICA: SALMOS 139

"Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis pensamientos..." v.23

Nuestro cerebro está diseñado para la conexión social. Estudios han demostrado que la comunicación, activa áreas del cerebro relacionadas con la recompensa y el bienestar. Desde los filósofos sofistas, pasando por los personajes icónicos en la historia, se ha demostrado que una de sus fortalezas ha sido la facilidad de comunicarse, llegando a desarrollar el talento del discurso o diálogo.

Por otro lado, existe un buen número de personas que evitan comunicarse o dialogar. Su personalidad tímida se impone y les obstaculiza a cultivar una comunicación productiva con otras personas. A pesar de ello, no se puede negar que, ningún ser humano, deja de mantener un diálogo interior. Incluso las personas más introvertidas lo mantienen constantemente.

Si le prestamos atención, de pronto nos encontramos juzgando las situaciones, criticando acciones de los demás, calificándonos y hasta recriminándonos por algún proceder. Siempre estamos en permanente diálogo con nosotros mismo. El problema no es el diálogo, el inconveniente es cuando se enfoca en lo negativo y hasta destructivo.

Cuando afecta nuestra estima y borra la palabra de Dios de nuestros corazones.

Es importante estar atentos a ese diálogo y elevarlo a las promesas de Dios de bienestar y paz; de edificación, ánimo y realización.

Las palabras que nos decimos a nosotros mismos tienen un impacto directo en nuestras emociones y acciones.

El salmo 139:23-24, nos invita a una introspección profunda, a un diálogo honesto con nosotros mismos y con Dios, para identificar nuestras áreas de mejora y buscar su guía.



Iris Barrientos, Honduras

Señor, en tus mandamientos meditaré permanentemente