



Profundizar en nuestras emociones es adentrarnos en nuestra historia personal.

Las emociones están interrelacionadas con nuestra identidad, nos ayudan a trascender, nos mueven a hacer preguntas vitales, nos ofrecen la posibilidad de unir lo corpóreo, la psique y lo espiritual. Nuestro mundo emocional se caracteriza por impulsarnos a salir de nosotras mismas y encaminarnos hacia la búsqueda del sentido de nuestra propia vida. Trabajar las emociones **nos aporta unificación** en aquello que sentimos, creemos, pensamos, deseamos.

Vivimos una época social donde es más fácil mirar hacia afuera que hacia adentro. El ritmo que marca la sociedad es incontrolable, frenético, lleno de incertidumbre, soledad, precariedad, abandono, etc. Tal vez, **tenemos miedo** a sentarnos delante del espejo y tomar las riendas de nuestra vida con todas nuestras debilidades y fortalezas.

Necesitamos pararnos, pensar en nosotras mismas, en la calidad de nuestras relaciones, en las decisiones que tomamos, en lo que es valioso para cada uno, en aquello de lo que nadie quisiera prescindir, **sin crearnos nuevas necesidades para paliar otras**.

Es por ello, que necesitamos **plantearnos preguntas vitales** para saber y conocer, para llegar a construir nuestra identidad y tomar decisiones con plena consciencia.

¿Quién soy?

¿Qué quiero?

¿Hacia dónde quiero ir?

¿Qué busco en mi vida?

Todo lo vivido hasta hoy,

¿cómo influye en mi proceso de crecimiento?

Estas preguntas nos pueden ayudar a vivir con sentido. Al fin y al cabo, el **mayor anhelo del ser humano** es **saber quién es**, es decir, la búsqueda de sentido.

¿Y qué tiene que ver todo ellos con nuestras emociones? ¡Mucho!

Nuestras emociones nos van forjando a lo largo de la vida, en ellas influyen nuestras experiencias vitales y su gestión; las habilidades sociales que la persona haya desarrollado y el autoconocimiento.

Nos ponen en movimiento a la hora de resolver problemas, de establecer relaciones con otras personas, e intuir sus intenciones, emociones y deseos. Por ende, es vital el conocimiento propio, la gestión de las propias emociones, saber nombrarlas y orientarlas, a la capacidad para desenvolverse eficazmente en la vida. Están **cargadas de significados, de valores**.

Algunos **tips** que hablan sobre la importancia reconocer y dar sentido a nuestro mundo emocional

- ✓ Nos aporta **capacidad de flexibilidad**.
- ✓ Nos abre a la **búsqueda de la verdad**, de la libertad.
- ✓ Desarrolla la capacidad de **aprender con el sufrimiento** y afrontar el dolor.
- ✓ Nos ayuda a **habitar la soledad**.
- ✓ Nos impulsa a **buscar y hallar caminos** hacia la reconciliación consigo mismo, con los demás, con la vida.
- ✓ Nos ofrece la capacidad de **inspirarse** en ideas y valores



En todo ello el **silencio interior es la clave** para escuchar lo que sentimos y nos abre la puerta al autoconocimiento. Por lo tanto, las emociones nos aportan orden en la vida.

por *María Urmeneta, rmi.*