

Cómo sacar provecho de las emociones, incluso de aquellas que nos lastiman...



Sobre la riqueza de las emociones

(De *Sentimientos, afectos y espiritualidad*, por Pbro. Marinelli)

Prestando atención a los estados de ánimo, las personas pueden analizar las situaciones por las que atraviesan y encontrar los recursos para cambiarlas.

Un recurso valioso para ello será la inteligencia emocional: cuando le preguntaron a Florence Nightingale los motivos que la llevaron a emprender sus iniciativas humanitarias, su respuesta fue: "la rabia".

Florence Nightingale sentía rabia al ver el trato inhumano que los enfermos recibían al ser atendidos, pero supo canalizar esta rabia y frustración de manera adecuada, y las utilizó como motor para lograr un cambio determinante de la situación.

De la misma forma podemos utilizar nuestras emociones, tanto agradables como desagradables tales como rabia, frustración, tristeza, ternura y alegría para alcanzar objetivos y hacer una diferencia en las situaciones que nos rodean.