

EL ARTE DE ACEPTAR Y ADMINISTRAR TUS EMOCIONES

Encontrando nuestro propósito y felicidad a través de la agilidad emocional



Contenido inspirado en el libro en inglés **"Emotional Agility"** de Susan David.

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

 **EXTRACTOS**
www.extractodelibro.com

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa

EN ESTE EXTRACTO:

- Cómo desarrollar agilidad emocional
- Cómo usar a nuestro favor las emociones negativas
- Cómo superar los miedos
- Cómo preparar a nuestros hijos en el terreno emocional



“La aceptación es un requisito previo para el cambio”
Susan David

Las emociones son **inevitables**. Son reacciones inherentes que te dan información sobre tu interior y tu entorno. Todos usamos esa información de forma distinta. A mejor uso de esa información, mejores decisiones

Muchas personas **ignoran** las emociones o luchan contra ellas, alegando que las emociones no son confiables. Esto los transforma en seres rutinarios y dependientes que viven en “**modo automático**”

Si tratas de resistirte o luchar por alterar la fuerza tus emociones solo **incrementarás su influencia**. Hay formas más inteligentes de administrarlas

Lo mejor que puedes hacer es **enfrentar** tus sentimientos negativos y darles un espacio. Luego déjalos ir y asegúrate de haber **aprendido de ellos**

A continuación, encontrarás valiosos **consejos** para comprender tus emociones y saber cómo reorientarlas hacia el aprendizaje propio. Se basan en las experiencias y consejos de la psicóloga estadounidense **Susan David**, investigadora, profesora y coach en manejo de emociones.

CÓMO TRATAR LAS EMOCIONES

1. Si **ignoras las emociones** no deseadas y te obligas a tener solo pensamientos positivos, no solucionarás el problema de raíz
2. Aprende a **dejar fluir** las emociones negativas, sé consciente de ellas y bríndales un espacio
3. **No te dejes llevar** por ellas, sólo estúdialas y trata de entender por qué están allí y que información te quieren dar

LAS 7 EMOCIONES BÁSICAS

La lista de todas las emociones es muy extensa.

Para Susan David, es conveniente enfocarnos en las 7 más comunes:

1. Alegría
2. Sorpresa
3. Miedo
4. Tristeza
5. Ira
6. Desprecio
7. Asco

¿QUÉ ES LA AGILIDAD EMOCIONAL?

Ser **emocionalmente ágil** no significa pasar de página rápido solo porque no ves otra forma de solucionar tus problemas. En realidad, involucra aceptar tus emociones y prestarles atención para **aprender a administrarlas**

La **agilidad emocional** te permite entender que los cambios son necesarios. Implica **aprender** que podemos hacer frente a la vida con curiosidad y deseos de aprender de todas las emociones que sentimos



“Los pensamientos y las emociones contienen información, no directrices”
Susan David

PENSAMIENTOS INTRUSIVOS

Los pensamientos intrusivos aparecen cuando **tu mente proyecta una versión negativa** (de ti o de la situación) y lo toma como un hecho o realidad

Muchas veces damos por sentado que lo que pensamos es verdadero, cuando en realidad hemos dejado que la **imaginación** nos traicione

NO RECHACES LAS EMOCIONES NEGATIVAS

1. La **negatividad** forma parte de la naturaleza del cerebro humano. Si luchas contra estas emociones, solo incrementarás su poder
2. Si aceptas las emociones negativas obtendrás **información valiosa** que puede servir para conocerte mejor y crecer para enfrentar mejor la vida
3. Las emociones negativas te ayudarán a prestar más atención a los **detalles**, te volverás más cuidadoso(a) y tomarás **mejores decisiones**
4. Dar espacio a tus sentimientos negativos posibilita encontrar su causa y **conocerte mejor**. También pueden usarse como combustible para la **motivación**



DATOS IMPORTANTES

Una persona promedio genera alrededor de **16 mil palabras** en solo un día, pero sus pensamientos superan con creces ese número (**50 a 70 mil**)

Los **estados de ánimo** de las personas que te rodean pueden afectar considerablemente el tuyo

El **miedo** te puede cegar y no te permitirá ver todas las posibilidades positivas que puedes alcanzar al generar un cambio en tu vida

La **envidia sana** a veces te puede impulsar a mejorar y desempeñarte mejor en tu trabajo o tareas diarias

Si te **estresas** por cosas que no controlas o no tienen solución puedes envejecer mucho más rápido

Hablar sobre tus problemas en **tercera persona** ayuda a comprender tus emociones y a reaccionar mejor ante ellas

LA IMPORTANCIA DE LOS VALORES

Al contrario de las emociones, los valores varían dependiendo de cada persona. Te ayudan a mantenerte **firme en tus ideales**

Si conoces tus valores podrás enfocarte en la forma en que quieres disfrutar de la vida y podrás crear un camino hacia tus **objetivos**

Cuando definas tus valores tendrás un pensamiento más crítico, fomentará la aceptación de ti mismo y mejorará tu **salud mental**

“La autonomía es fundamental para la prosperidad durante toda la vida y es esencial para el desarrollo moral de los niños”
Susan David

CONSTRUYENDO AGILIDAD MENTAL

1. Trata tus pensamientos y emociones con **amabilidad**
2. Acepta tus defectos y tus virtudes
3. **Deja de buscar culpables**
4. Ante un problema, enfócate en **cómo solucionarlo**
5. Habla sobre lo que te **causa miedo**
6. **No te compares** con los demás
7. Sé más **amable contigo mismo(a)**
8. Deja de preocuparte por cosas que no tienen solución
9. **No rechaces lo que te molesta**, acéptalo o cámbialo
10. **Concéntrate en tu bienestar** (es lo más importante)
11. Reconoce tus emociones y **sigue adelante**

¿CÓMO CONTROLAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS?

- Si comienzas a lamentar tus acciones pasadas, **reorienta tu atención** hacia un objeto en tu entorno y descríbelo
- Si empiezas a juzgarte, **elige una palabra** que defina ese sentimiento desagradable y repítelo hasta que pierda sentido
- Si no puedes dejar ir las ideas negativas de tu cabeza, **recuerda tu canción favorita** y piensa en cómo te hace sentir
- Si te sientes abrumado por pensamientos negativos, **cuestiónate** si lo que está en tu mente es solo una idea o un hecho
- Cada vez que culpes a tus pensamientos, **enfócate en tu respiración** y haz unos minutos de meditación

ENFRENTA TUS MIEDOS

Se dice que las personas valientes no sienten miedo, pero esto es falso. En realidad **las personas valientes usan ese miedo para seguir adelante**



No tengas miedo a equivocarte, perdona tus errores y focalízate en **cómo puedes mejorar**

Todas tus emociones tienen un propósito y el miedo no es la excepción. **Observa tus miedos desde la distancia**

INCORPORA BUENOS HÁBITOS

Crea una rutina saludable con pequeños cambios en tu día a día

Busca una motivación que te ayude a lograr tus objetivos

No te obligues a cumplir todos los cambios, avanza poco a poco

Los cambios no se logran de un día para el otro

Adopta comportamientos que coincidan con tus valores

Anticipa los obstáculos que encontrarás y piensa cómo superarlos

7 PASOS PARA PRACTICAR LA AGILIDAD

1. **Agradece** con regularidad por lo que tienes
2. Usa tus **valores** para enfrentar tus miedos
3. Recuerda que **la perfección no es real**
4. Date una **segunda oportunidad** luego de cometer errores
5. **Deja de lado** aquello que no te hace sentir bien
6. Tómate un momento para **respirar** conscientemente
7. **Mírate al espejo** y menciona lo que te gusta y no de ti mismo

LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS

Para recordar los conocimientos adquiridos, lo mejor es **enseñarlos**. Aquí hay 7 recomendaciones para poner en práctica con tu familia

1. Deja que se lancen hacia **nuevos retos** por decisión propia
2. Responde con **calma** ante sus reacciones negativas
3. **Deja fluir** sus emociones y **guíalos** sobre cómo reaccionar ante éstas
4. Incentiva su **autonomía** permitiéndoles realizar las actividades que disfruten
5. Toma en cuenta sus sentimientos, así podrán desarrollar **empatía**
6. Habla con ellos acerca de **cómo se sienten**, que lo sientan normal
7. Escúchalos pero animalos a encontrar sus **propias soluciones**



NO LO OLVIDES

Todas tus emociones son **válidas**. Acéptalas y aprende a convivir con ellas

Las **emociones negativas** también puede ser útiles para conocerte y crecer

Utiliza tu tiempo en lo que realmente te haga **crecer y sentir bien**

Sentir compasión por ti mismo **no te hace débil**

Aprender de las emociones negativas te ayuda a **seguir creciendo**