

# 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

## 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

## ¿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

## 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

“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, fomentarás 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, **cuestiona** 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 animálos 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**