

Comentarios sobre 21 días para la alfabetización emocional

“Nunca había escuchado sobre la alfabetización emocional antes de trabajar con Dan y Lucy. Ahora lo veo como fundamental para entenderme a mí misma, a mi familia y a mis compañeros de trabajo. Aprender a nombrar mis emociones ha ayudado a dar claridad a mi pensamiento”.

—Suzanne J., Administradora, EE. UU.

“Para mí, completar este libro de ejercicios fue un viaje muy personal. Soy ingeniero de diseño y aprendí que las emociones están en el centro de todas mis decisiones, lo cual me sorprendió. Me siento mucho más tranquilo y cómodo ahora que aprendo sobre las emociones de esta manera”.

—Antonio D., Ingeniero, Italia.

“Pensar que las emociones tienen una orientación temporal era nuevo para mí, pero me hizo darme cuenta de lo mucho que algunas personas viven en el pasado y otras viven mayormente el futuro. Eso le da a las emociones una nueva dimensión para mí cuando escucho a las personas de mi equipo”.

—Agnes C., Gerente de Mercadeo, Francia.

“Me resultó muy fácil comprender la idea de que la construcción de la alfabetización emocional comienza con escuchar mis emociones, reflexionar sobre ellas y aprender a articularlas a mi propia manera. Cuanto más hago esto, más fluidez tengo. ¡Lo uso con mis coachees todos los días!”

—Bill F., Coach Ejecutivo, Canadá.

“Me tomó tres meses, pero cuando terminé el libro de ejercicios, me di cuenta de que mi comprensión de las emociones realmente había cambiado. Siempre me sentí incómodo incluso admitiendo que tenía emociones, pero ahora las veo como (casi) normales”.

—Alexi K., Líder Empresarial, Rusia.

“Al principio los ejercicios me parecían fáciles y pensé que me resultaría muy rápido completar el libro, pero descubrí que era mucho más difícil de lo que esperaba. Simplemente nombrar mis emociones tomó mucho tiempo y reflexión porque es algo que nunca hago. Estoy contento de haber hecho el trabajo, y mi esposa me dice que ha marcado una gran diferencia”.

—Thomas K., Contador jubilado, EE. UU.

21 DÍAS PARA LA ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

UN LIBRO PERSONAL DE EJERCICIOS

DAN NEWBY Y LUCY NÚÑEZ

Copyright © 2018 Daniel Newby y Lucy Núñez

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

No está permitida la traducción, reproducción parcial o total de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, grabaciones o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información sin el permiso expreso por escrito del autor o del editor, excepto por el uso de citas breves en artículos críticos y reseñas.

(dan@dannewby.me, www.dannewby.me)

Límites de responsabilidad y exención de garantía:

Los autores y/o el editor no serán responsables por el uso indebido de este material. Los contenidos son estrictamente informativos y con fines educativos únicamente.

Advertencia-Exención de responsabilidad:

El propósito de este libro es educar y entretener. Los autores y/o editor no garantizan que cualquier persona que siga estas técnicas, sugerencias, ideas o estrategias tendrá éxito. Los autores y/o editor no tendrán responsabilidad ante nadie con respecto a cualquier pérdida o daño causado, o supuestamente causado, directa o indirectamente por la información contenida en este libro. Además, los lectores deben tener en cuenta que los sitios web de Internet enumerados en este trabajo pueden haber cambiado o desaparecido entre el momento en que se escribió este trabajo y el momento en que es leído.

Impreso y encuadernado en los Estados Unidos de América

ISBN: 978-1-7324509-1-2

INVITACIÓN

Hay muchas maneras para desarrollar tu Alfabetización Emocional. Una de ellas es nuestro libro *Emociones: un regalo por abrir, Introducción a la alfabetización emocional*, que articula una nueva interpretación de las emociones y su papel en la vida humana. Es una presentación clara y completa de alfabetización emocional, disponible en Amazon y Kindle en inglés y español. Otra manera es tomar nuestros programas en línea, Emociones y Coaching y Emociones y Liderazgo, disponibles en www.studyemotions.com. Para otras publicaciones, herramientas y talleres en vivo o mentoring, escríbenos a dan@dannewby.me o revisa nuestro sitio web www.dannewby.me. Por favor, permítenos saber cómo podemos apoyar tu aprendizaje en el área crítica de las emociones.

DEDICATORIA

Este libro está dedicado a todos nuestros estudiantes alrededor del mundo. Ha sido su interés y peticiones lo que nos ha llevado a la realización de este libro de trabajo. Es un gran placer para nosotros estar en contacto con estudiantes tan apasionados.

TABLA DE CONTENIDO

Prefacio	1
Introducción	3
Día 1: ¿Qué son las emociones?	4
Día 2: Observando tus emociones	6
Día 3: Nombrando tus emociones	8
Día 4: Sentimientos y emociones	10
Día 5: Pensamientos y emociones	12
Día 6: Impulsos y emociones	14
Día 7: Propósito de las emociones	16
Día 8: Reaccionando y respondiendo	18
Día 9: Emociones y estados de ánimo	20
Día 10: Valoración de las emociones	22
Día 11: Emociones sobre las emociones	24
Día 12: Drama y emociones	26

Día 13: Orientación temporal de las emociones	28
Día 14: Dirección de referencia de las emociones	30
Día 15: Estados de ánimo clave en la vida	32
Día 16: Tu estado de ánimo en la vida.....	34
Día 17: Deconstruyendo emociones.....	36
Día 18: Grupos emocionales	38
Día 19: No exactamente emociones.....	40
Día 20: Paleta emocional.....	42
Día 21: Viaje de Alfabetización Emocional.....	44
Conclusión.....	46
Sobre los autores.....	47
Recursos.....	48
Lista de referencias de emociones.....	50

PREFACIO

Recuerdo de mi juventud cuánta atención le daban padres, profesores y compañeros a la inteligencia. En la escuela muchos fuimos clasificados por grupos de acuerdo a pruebas cognitivas, y en función de ellas nos encaminaron hacia la universidad o escuelas técnicas. Conocer tu coeficiente intelectual era una espada de doble filo, y podía ser tanto una fuente de inspiración y orgullo, como de dudas sobre tus habilidades para dar la talla. Ser “inteligente” importaba mucho.

Con toda la atención centrada en el intelecto, casi universalmente descuidamos otro centro de inteligencia y fuente de sabiduría: nuestras emociones. Las emociones se consideraban un obstáculo en el camino a la hora de tomar decisiones claras, y se creía que sería más beneficioso dejarlas a un lado y ser objetivos, basándonos solo en la razón y la lógica. Durante mucho tiempo, los humanos, en general, hemos considerado las emociones como un problema que debe ser controlado.

Pero hay otra posibilidad. Tal vez las emociones existen por una razón; tal vez están allí para ayudarnos. Dado que son una parte innegable de nuestra experiencia como seres humanos, ¿de qué otra manera podríamos entenderlas y relacionarnos con ellas?

Si estás leyendo este libro de ejercicios, es probable que ya hayas comprendido que podría ser valioso desarrollar tu inteligencia emocional y que estás buscando la forma de hacerlo.

Los autores hacen una distinción entre los términos “inteligencia emocional” y “alfabetización emocional”. Tu puntaje de CI es el resultado de pruebas destinadas a medir tu inteligencia. Para aprovechar tu inteligencia, debes desarrollarla mediante el aprendizaje y la práctica. Una forma de hacerlo es desarrollar tu alfabetización: aprender a usar el lenguaje para leer y escribir. De manera similar, podemos medir el cociente emocional o CE. Pero al igual que

tener un CI alto no necesariamente te hace exitoso o equilibrado, tampoco lo hace un CE alto. Tu inteligencia emocional debe ser desarrollada para poder usarla de la mejor manera. Esto puedes hacerlo alfabetizándote emocionalmente.

La alfabetización emocional se inicia con la capacidad de reconocer y nombrar las emociones con facilidad. Todos hemos aprendido a leer y escribir, y ahora también podemos ser fluidos con nuestras emociones. Esto nos ayuda a comprendernos a nosotros mismos, entender a los demás y entender por qué los humanos actuamos de la manera como lo hacemos. El desarrollo de la alfabetización emocional comienza con (1) escuchar nuestras emociones sin juicio, (2) reflexionar sobre lo que intentan decirnos, y (3) articularlas a nuestra manera. Mientras más hagamos esto, más fluidos seremos. Observar y usar nuestras emociones como guías y soportes se convertirá en algo natural. Con el paso del tiempo, podremos observar que las emociones ya no nos parecerán incómodas o vergonzosas. Comenzaremos a entender las emociones como parte incuestionable del ser humano de la misma manera que lo son el sueño y la respiración, y podemos decir que aceptar las emociones de este modo es tan importantes para vivir una buena vida como la lógica y la razón.

INTRODUCCIÓN

Cómo usar este libro de ejercicios

Este libro de ejercicios está organizado en 21 pasos. Podrían hacerse durante 21 días consecutivos o podrían extenderse durante un período más largo, como 21 semanas. Lo que no recomendaríamos es hacer más de un paso o lección por día. La razón es que el aprendizaje emocional requiere tiempo y reflexión. Las cosas que no queden claras hoy pueden aclararse mañana. Te invitamos a disfrutar el proceso y no apresurarlo. Después de todo, ya llevas décadas viviendo con tus emociones de esta manera; si te tomas un mes o más para aprender sobre ellas probablemente no sea nada descabellado.

Cada día o paso tiene un ejercicio para que completes. Hay un espacio determinado para tus reflexiones, pero es posible que necesites más. Te recomendamos que dediques un diario o cuaderno para que apuntes tus preguntas y aprendizajes.

En algunos ejercicios se te pide que pienses acerca de emociones o que las identifiques. Si te resulta muy complejo, puedes consultar la lista de referencias de emociones al final del libro. Hemos enumerado 155 de las emociones más comunes, y leerlas puede ayudarte a identificar la que estás buscando.

Disfruta tu exploración y aprendizaje. No tenemos dudas de que será de gran valor para expandir tu comprensión acerca de ti mismo y del mundo que te rodea.

¡Empecemos!

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

A lo largo de la existencia humana, las emociones se han entendido de muchas maneras. El primer paso para incrementar la Alfabetización Emocional es articular qué son las emociones. Realiza el siguiente ejercicio y luego reflexiona sobre la interpretación que te ofrecemos.

Ejercicio:

Imagina que estás hablando con un niño de seis años y te pide que le expliques qué es una emoción. ¿Qué le dirías?

Las emociones son...

La raíz de la palabra “emoción” es latina y significa “aquello que nos mueve”. En otras palabras, las emociones son una energía dentro de nosotros y nos instan a movernos o actuar de una determinada manera. Bajo este concepto, las emociones no solo consisten en abrazarse y llorar, sino que son una fuente fundamental de energía que nos permite participar en la

