

A large graphic featuring a purple letter 'A' and a red letter 'Z' overlapping each other. The 'A' is in the background and the 'Z' is in the foreground, both in a bold, sans-serif font.

**Leila
Nomen**

ABECEDARIO EMOCIONAL

Entiende y transforma tus emociones
de la A a la Z

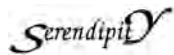
Serendipit The logo for Serendipit, featuring a stylized red 'S' that forms a heart shape.

DESCLÉE DE BROUWER

Leila Nomen Martín

ABECEDARIO EMOCIONAL

Entiende y transforma tus emociones de la A a la Z



Desclée De Brouwer

© Leila Nomen Martín, 2025

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A., 2025

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3969-9

Depósito Legal: BI-1172-2025

Impresión: Grafo S. A. - Basaruri

En este libro, por motivos de estilo y simplicidad, se utiliza mayormente el género masculino como forma genérica. Esta elección no implica en modo alguno exclusión ni falta de reconocimiento hacia el género femenino o cualquier otra identidad. Invitamos a todos los lectores a interpretar el lenguaje en un sentido inclusivo, entendiendo que cada término se aplica por igual a todas las personas, sin distinción de género, con el único motivo de facilitar la lectura.

ÍNDICE

Prólogo	11
A. Alegría y amor	15
B. Bienvenida a las emociones	20
C. Cuántas emociones hay	24
D. Definición de las emociones	28
E. Elementos	31
F. Funciones	35
G. Género de las emociones	39
H. Herencia emocional	42
I. Influencia	50
J. Juzgar	57
K. Kinestesia	61
L. Labilidad emocional	65
M. Modelos emocionales	69

ABECEDARIO EMOCIONAL

N. Neuroanatomía emocional.....	75
Ñ. Daño emocional	83
O. Optimismo y <i>happycracia</i>	86
P. Primeras reacciones	90
Q. Química de las emociones	94
R. Racionalidad	99
S. Somatizaciones	103
T. Toxicidad.....	107
U. Universalidad	110
V. Vida emocional	112
W. Wall	116
X. Xperimento emocional	122
Y. Yerro emocional	126
Z. Zen emocional.....	130
Epílogo	135
Bibliografía.....	137
Anexos	145



PRÓLOGO

Las emociones son fenómenos complejos. Son tan difíciles de entender que durante siglos se negaron y se pensó que se trataba de formas de pensar con un contenido “especial”. Los filósofos y médicos griegos trataban de comprenderlas. Así, definieron la *teoría de los cuatro humores* en la que identificaron cuatro emociones básicas que se correspondían con sistemas químicos en el cuerpo. Parte de razón tenían, pero no fueron exactos. Hipócrates relacionó la sangre con un humor entusiasta y social; la bilis amarilla con la ira, la ambición, la agresividad y el mal genio; la bilis negra, con la melancolía y la flema, con un comportamiento reservado. Así, alrededor del 400 a. C. podíamos tener cuatro emociones básicas: la alegría, la ira, la tristeza y el miedo. Teorías posteriores añadirían dos más, la sorpresa y el asco, convirtiéndolas en seis emociones básicas. Se puede intuir que hay bastantes más de estas seis.

¿Por qué se desconocen tanto? Durante siglos no se consideraban y cuando se empezaron a estudiar fue a partir de propuestas biologicistas, desde la medicina básicamente. Los investigadores hablaban de las emociones como estímulos sensoriales que se dan en el cerebro o que activan los sistemas nerviosos autónomos y somáticos. Tratando de situarlas en el cerebro, no se dedicó tiempo a definir las



y explorarlas más allá. Hasta los años 80, no se empezó a tratar de comprender que eran las emociones. Ahora existe un creciente interés en explorar y entender las emociones.

El *Abecedario Emocional* surge como una herramienta para explorar y comprender estas experiencias fundamentales. Mas allá de una teoría detallada sobre las emociones, este libro ofrece técnicas prácticas para manejarlas de manera efectiva en la vida diaria. Desde la alegría hasta el miedo, cada emoción se presenta como una oportunidad para el crecimiento personal y la conexión con los demás. Daniel Goleman (1997) destaca la importancia de desarrollar habilidades emocionales pues:

Existe una clara evidencia de que las personas emocionalmente desarrolladas, es decir, las personas que gobiernan adecuadamente sus sentimientos, y asimismo saben interpretar y relacionarse efectivamente con los sentimientos de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida, desde el noviazgo y las relaciones íntimas hasta la comprensión de las reglas tácitas que gobiernan el éxito en el seno de una organización. Las personas que han desarrollado adecuadamente las habilidades emocionales suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y capaces de dominar los hábitos mentales que determinan la productividad (p. 71).

Si a la inteligencia emocional añadimos la inteligencia social, Goleman dice que tenemos una buena base para la felicidad. Por ello, se debería enseñar en las aulas, pues es uno de los aprendizajes más básicos que debemos adquirir. Cuando John Lennon tenía cinco años, le respondió a su profesora, cuando le pregunto qué quería ser de mayor: “feliz”. Es la mejor aspiración que podemos tener, y eso pasa por conocer las emociones.

El título *Abecedario Emocional* responde a un intento de presentar diferentes conceptos relacionados con estas. Así, se presenta la letra acompañada de un concepto relacionado con el ámbito de las emociones, bien sea empezando por esta letra o con la letra en la palabra.



A continuación, se ha escrito un pequeño texto para facilitar la comprensión de cada elemento, jugando con la narrativa, el cuento y las metáforas, todos ellos excelentes para la mente (y la memoria). Finalmente, se expone un poco de teoría acompañada de ejercicios o prácticas que se pueden realizar en pro del buen manejo emocional.

Para sumergirte en el fascinante (a la vez que caótico) mundo de las emociones, te presentamos diez datos curiosos:

- El cerebro procesa las emociones más rápido que el pensamiento racional.
- Las mujeres tienden a experimentar emociones más intensamente que los hombres, según varios estudios.
- Las risas genuinas pueden reducir el estrés y fortalecer el sistema inmunológico.
- El amor romántico activa las mismas áreas del cerebro que la adicción a las drogas.
- Los seres humanos son capaces de experimentar hasta 27 emociones diferentes, según investigaciones.
- La música puede evocar emociones intensas y afectar el estado de ánimo de las personas.
- Los perros pueden detectar las emociones humanas y responder a ellas de manera empática.
- El miedo puede ser una emoción contagiosa, propagándose rápidamente en situaciones de peligro.
- Pasar tiempo en la naturaleza reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y aumenta los sentimientos de bienestar emocional.
- La práctica de la meditación puede ayudar a regular las emociones y promover el bienestar emocional.
- Además, desde la física cuántica sugieren que nuestras emociones pueden influir en el mundo que nos rodea, atrayendo partículas subatómicas positivas con pensamientos y emociones positivas.



Las emociones, lejos de ser meras reacciones, son señales complejas que nos brindan información valiosa sobre nosotros mismos, nuestra relación con los demás y el mundo que nos rodea. A lo largo de estas páginas, se invita a un proceso de descubrimiento y reflexión que permite desarrollar una mayor comprensión y dominio emocional. Conocer nuestras emociones y aprender a gestionarlas no solo facilita el bienestar personal, sino que también abre las puertas a una vida más equilibrada y consciente.





ALEGRÍA Y AMOR

*Al cabo de los años he observado que la belleza,
como la felicidad, es frecuente.
No pasa un día en que no estemos, un instante, en el paraíso.*

(Jorge Luis Borges)

Al tomar el libro, percibió algo extraordinario en su tacto, una luz propia que lo distinguía. No sabía explicarlo, pero sentía al autor dedicando horas a su libro, escribiendo, pensando, sintiendo a los personajes. Experimentó una emoción similar a la que surge al entrar en una cocina en la que preparar nuestra comida favorita o cuando se abre un regalo. Creía firmemente que entre sus páginas encontraría palabras sabias a la vez que sanadoras. Y pensó en la alegría que se siente cuando se empieza algo nuevo con ilusión y en el amor que siempre había sentido hacia la literatura.

La alegría la iba sintiendo al avanzar en unas páginas que le mostraban el más importante camino a recorrer, el de la carretera emocional. Cada palabra resonaba con un brillo especial, iluminando su mente y llenando su corazón de energía positiva. Los recuerdos



de momentos felices, los sueños por cumplir y las pequeñas victorias cotidianas se entrelazaban en un mosaico de emociones que le recordaban la belleza y la plenitud de la vida. Con cada paso, la alegría se convertía en su compañera de viaje, guiándole con optimismo y esperanza hacia horizontes llenos de posibilidades y satisfacción.

El amor se instalaba en su interior a medida que progresaba en este camino, amor hacia sí mismo y hacia los demás, pues no hay mejor experiencia que la de conectar. Cada paso que daba hacia una comprensión más profunda de sus emociones y las de los demás le recordaba la importancia de cultivar relaciones significativas y genuinas. Sentía cómo la empatía florecía en su corazón, permitiéndole abrazar la humanidad compartida y encontrar la belleza en la diversidad. Con cada encuentro, el amor se fortalecía, tejiendo un vínculo indestructible que trascendía las barreras del tiempo y el espacio.

Rememoraba su vida y pensaba cuán complicada puede ser a veces. Había pasado por una enfermedad dolorosa a la vez que cruel. Una enfermedad que le hacía perder la capacidad de movimiento, dejando un funcionamiento completo de su cabeza –la cual hubiera preferido perder, sin duda–. Sólo encontró un poco de consuelo ayudando a los demás. Trataba de colaborar con la asociación de enfermos, atendiendo a las personas que se acercaban con la misma desesperanza que él había sentido (y que aún sentía a menudo). Intentó centrarse en las pequeñas cosas, pero siempre flotaba en el aire el miedo al dolor. Admiraba a su mujer e hija profundamente pues las veía cuidarlo con amor incondicional, sin quejas. El amor era lo único que tenía, lo poco que le quedaba.

