



## Acerca de este folleto

---

Esta guía es para que aprendas a expresar tus emociones de una forma correcta. La inteligencia emocional es la habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en ti mismo como en los demás.

### **La inteligencia emocional alta te ayuda:**

- ✔ A conectar con otras personas
- ✔ Ser una persona más empática
- ✔ Comunicar de manera efectiva
- ✔ Resolver conflictos y expresar tus sentimientos.

Puede que hayas oído hablar de la inteligencia emocional (IE) o como coeficiente emocional (EQ), ambas son como un músculo que puedes desarrollar a lo largo del tiempo. Con esta guía y nuestros talleres grupales estaremos caminando de la mano descubriendo nuestras emociones.



**El autoconocimiento  
es clave para nuestra  
autoestima y nuestra  
autoconfianza.**

## ¿Qué es el amor propio?

Es la aceptación, el respeto y la consideración que uno tiene hacia sí mismo. Es la base para una vida feliz y saludable, donde uno se conoce, se acepta con todas sus cualidades y defectos, y se valora como persona.

### El amor propio implica:



**Aceptación**



**Respeto**



**Consideración**



**Valor**

El amor propio no es egoísmo ni orgullo, sino una sana autoevaluación que te permite:



**Tomar mejores  
decisiones**



**Establecer  
relaciones sanas**



**Aumentar  
la autoestima**

**Instrucciones:** Escribe o dibuja

**¿Cómo me quiero?**

**¿Me quiero a mí mismo y me acepto?**

**¿Agradezco en cada momento y cada día? ¿A quién agradezco?**

## Los lenguajes del amor:

---

El amor no se experimenta de una sola forma, existen diversas maneras de establecer relaciones afectivas. Hay cinco lenguajes del amor, que representan distintas formas de dar y recibir afecto.

Te presento los 5 lenguajes del amor.

### Palabras de afirmación

Ej.: Cuando me dicen que hago las cosas bien, que soy una persona valiosa y linda, etc.



### Tiempo De Calidad

Ej.: Qué no vean el teléfono o la televisión cuando están hablando conmigo, salir a tomar un café, etc.



### Regalos

Ej.: Qué me den un detalle como flores, mi comida favorita, un par de zapatos, herramientas, etc.



## Actos de servicio

Ej.: Que me lleven la comida a la cama, qué me ayuden a la crianza de los hijos, que colaboren en los quehaceres de la casa.



## Contacto físico

Ej.: Besos, abrazos, contacto físico, etc.



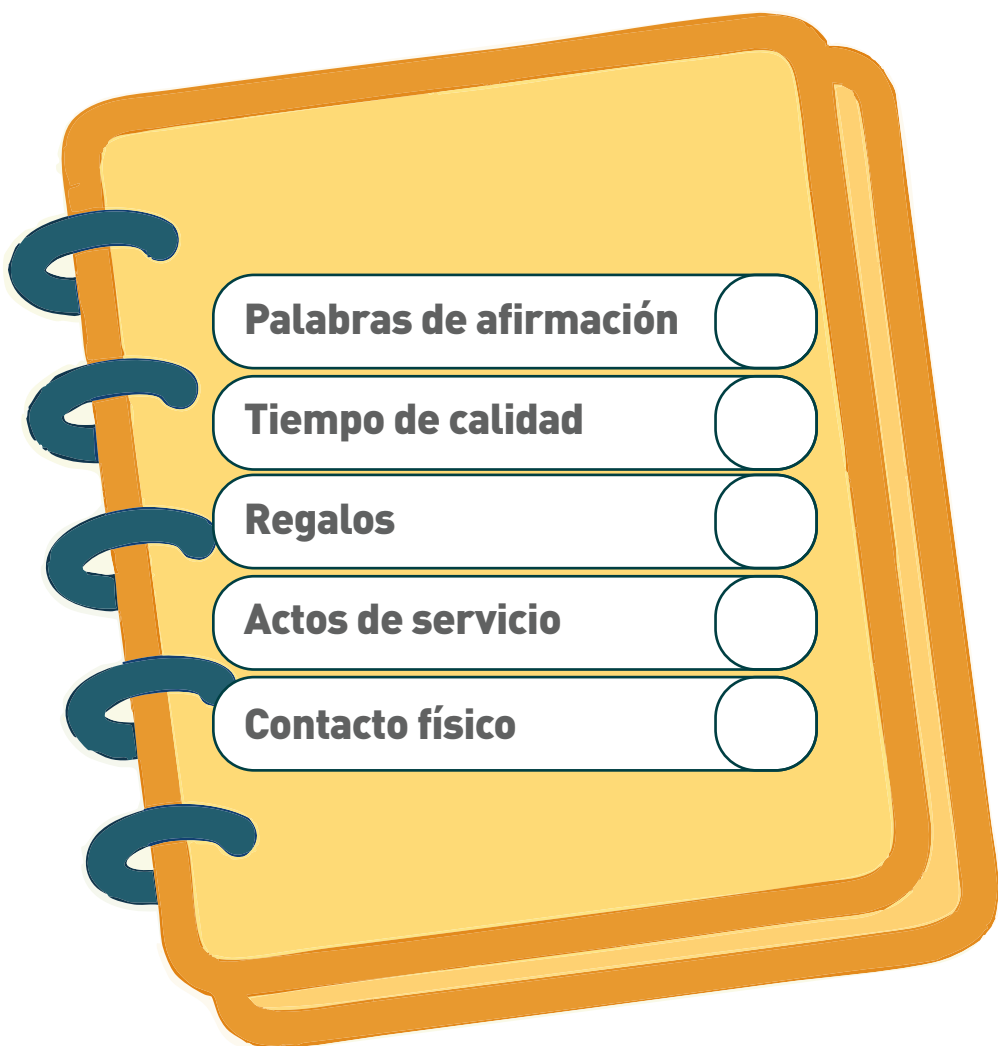
Conocer y usar los lenguajes del amor en las relaciones tiene muchísimos beneficios. Saber cómo expresar el cariño de la forma que la otra persona entiende, mejora la relación y hace que nos sintamos mejor emocionalmente.

Al poner en práctica estos lenguajes, podemos conectarnos más con los demás, evitar alejarnos, entendernos mejor, incluso en los malos momentos, y hablar de lo que sentimos sin miedo. En resumen, aplicar estos lenguajes ayuda a que las relaciones sean más fuertes, sinceras y felices.

## Instrucciones:

---

Enumera cada lenguaje del amor según tu prioridad.



<b>Palabras de afirmación</b>	<input type="text"/>
<b>Tiempo de calidad</b>	<input type="text"/>
<b>Regalos</b>	<input type="text"/>
<b>Actos de servicio</b>	<input type="text"/>
<b>Contacto físico</b>	<input type="text"/>

Realiza este mismo ejercicio en una hoja en blanco y conoce el lenguaje del amor de cada miembro de tu familia, para mejorar las relaciones y hacer lazos más fuertes.

nombre:

**Palabras de afirmación**

**Tiempo de calidad**

**Regalos**

**Actos de servicio**

**Contacto físico**

nombre:

**Palabras de afirmación**

**Tiempo de calidad**

**Regalos**

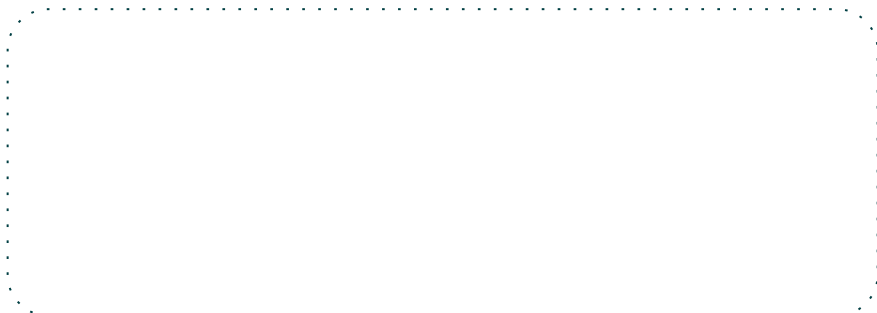
**Actos de servicio**

**Contacto físico**

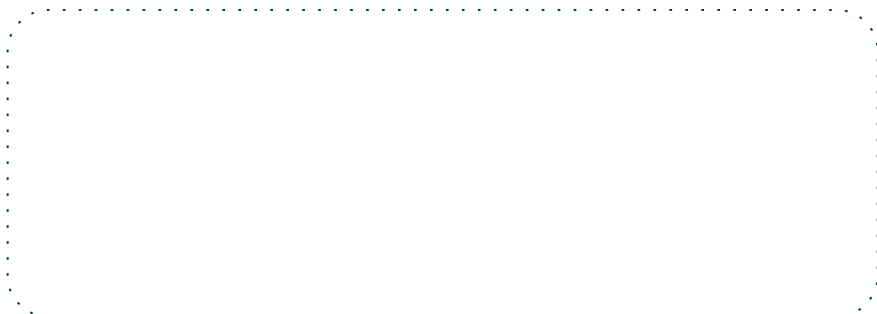


**Instrucciones:** Escribe o dibuja

**¿Qué descubriste al realizar este ejercicio?**



**¿Qué piensas hacer al respecto?**





**Cada paso  
hacia el cuidado emocional  
es un paso hacia la movilidad  
y hacia una vida más plena.**

## Reconozcamos nuestros sentimientos

---

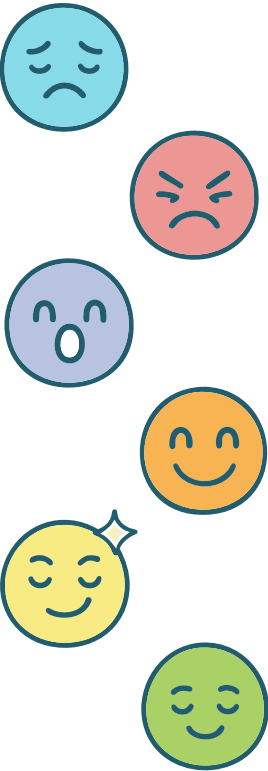
**Instrucciones:** Escribe o dibuja lo que se te indica, puedes realizarlo en hojas en blanco o utilizar un cuaderno para tus ejercicios.

**¿Cómo me siento hoy?**

**¿Puedo permitirme sentir la emoción  
que estoy experimentando?**

# La rueda de Las emociones

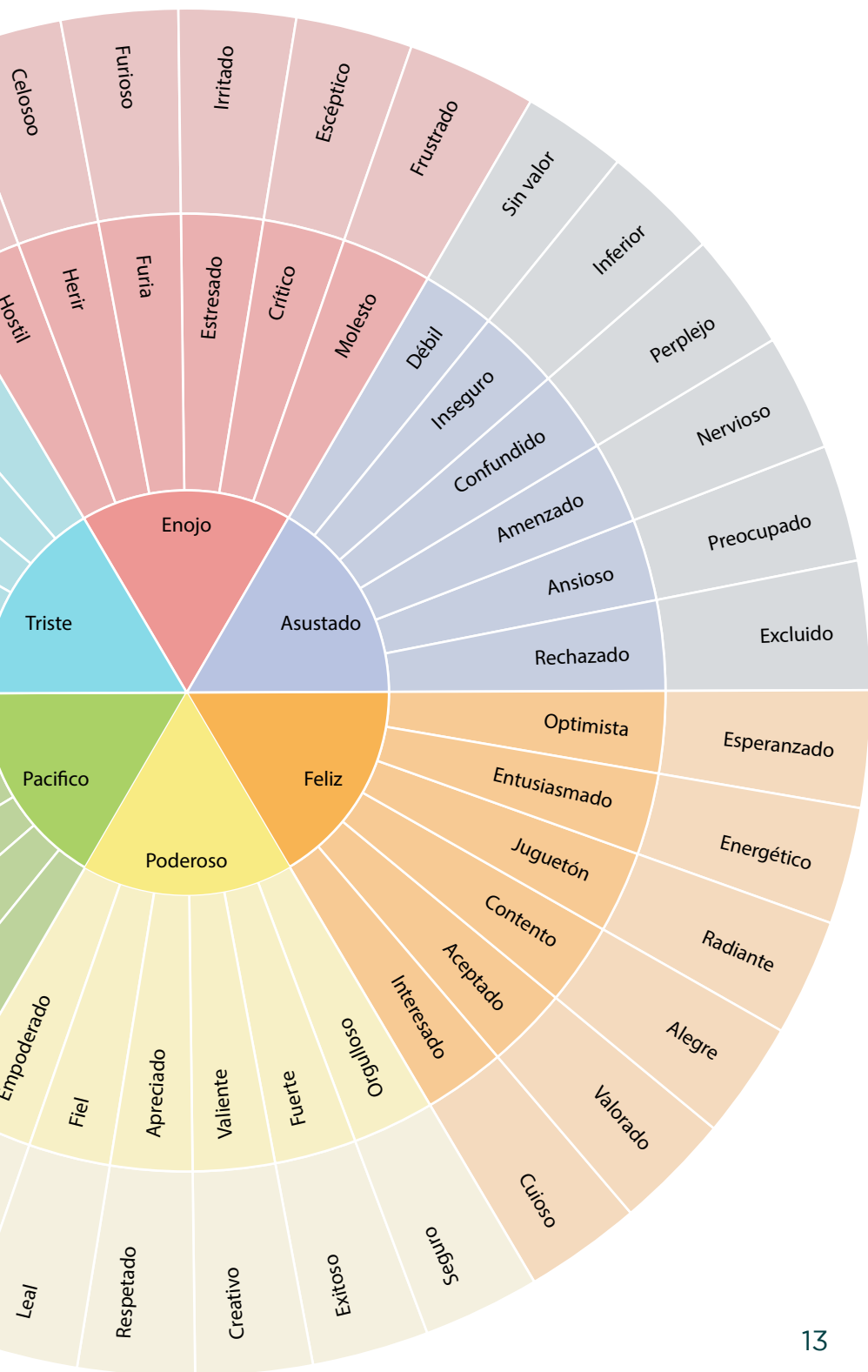
Con esta rueda puedes identificar en qué emoción te encuentras y comprender de mejor manera tus acciones y pensamientos.



## Instrucciones:

Identifica cómo te sientes el día de hoy.

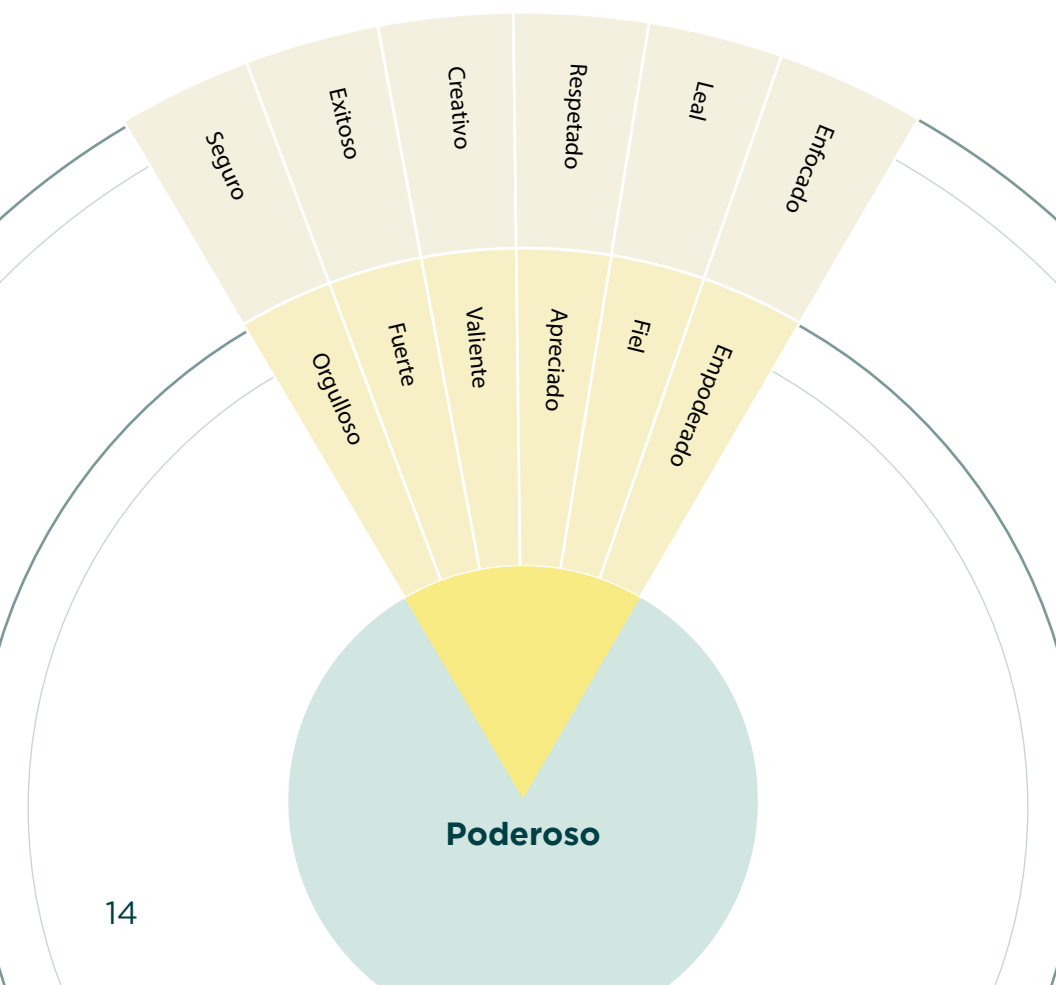




# Poderoso



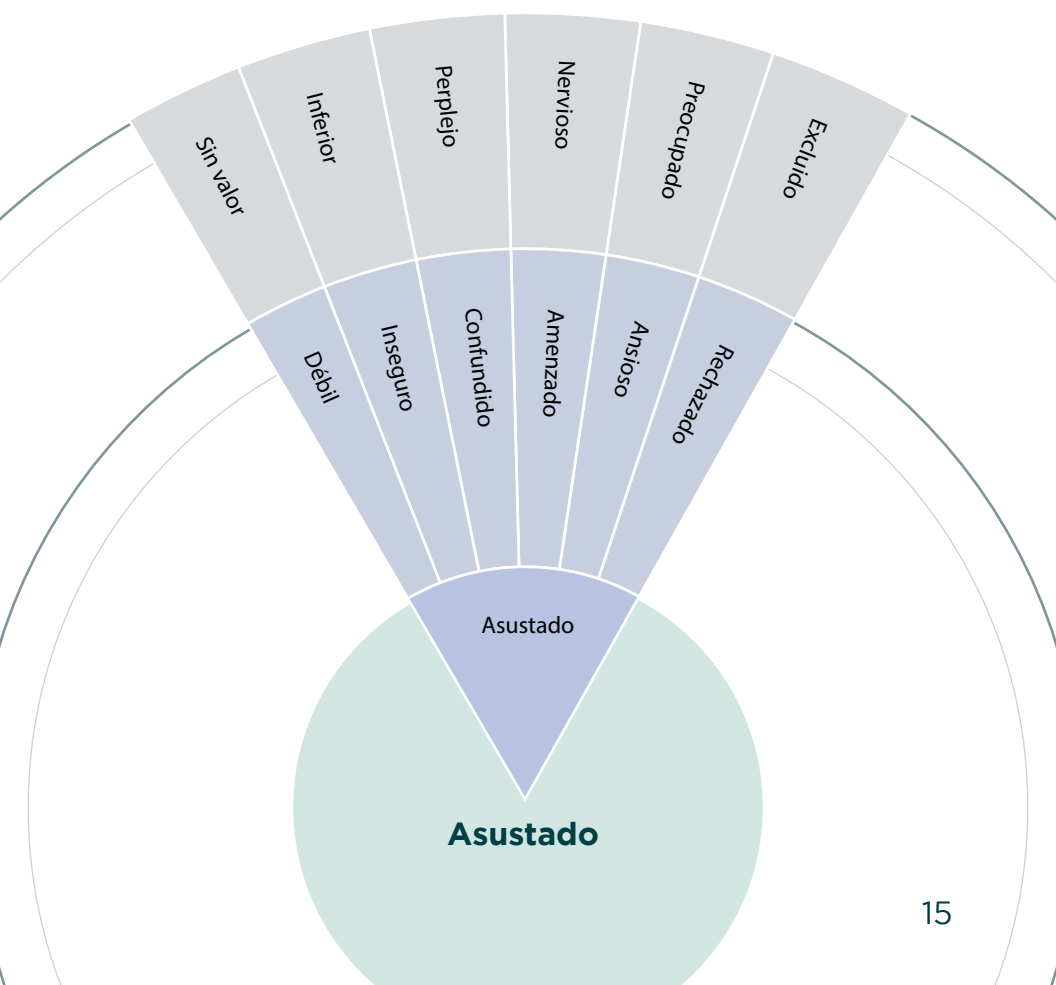
**El poder** es sentirse poderoso y orgulloso, es como caminar con una corona invisible en la cabeza y un paso ágil. Es el brillo que sientes cuando sabes que has hecho algo bien, has enfrentado un miedo o has salido de tu zona de confort. Este sentimiento surge al reconocer tu propio valor y logros, sin importar cuán grandes o pequeños sean.



# Asustado



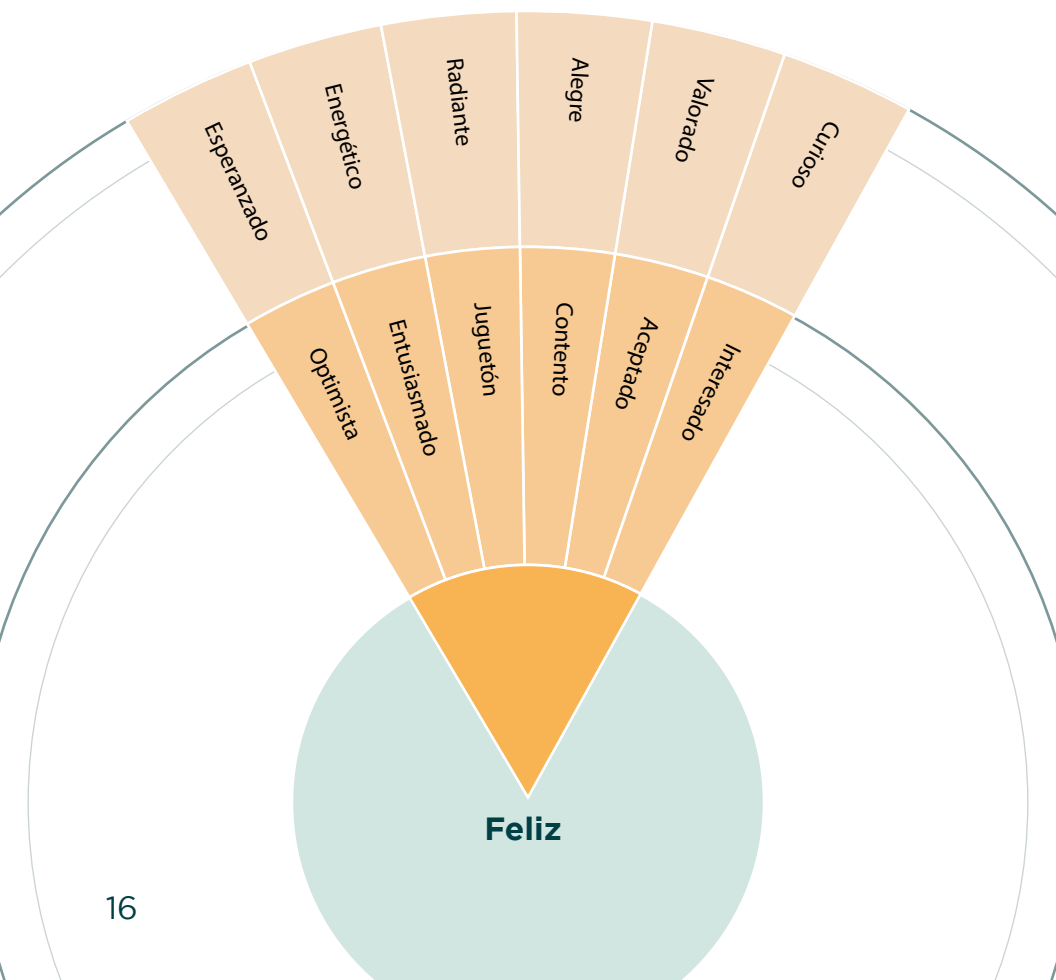
**La ansiedad** se siente como un zumbido constante de preocupación, miedo o pavor por cosas futuras. Es como si tu cerebro estuviera siempre en forma alerta de alerta máxima, tratando de imaginar todos los resultados posibles para mantenerte fuera de peligro, incluso cuando no hay un peligro real.



# Feliz



**La felicidad** es esa emoción increíble que se obtiene al pasar un gran día con amigos, superar un reto importante, o simplemente disfrutar de tu plato favorito de comida. Son esos momentos en que todo se siente bien y no puedes evitar sonreír.

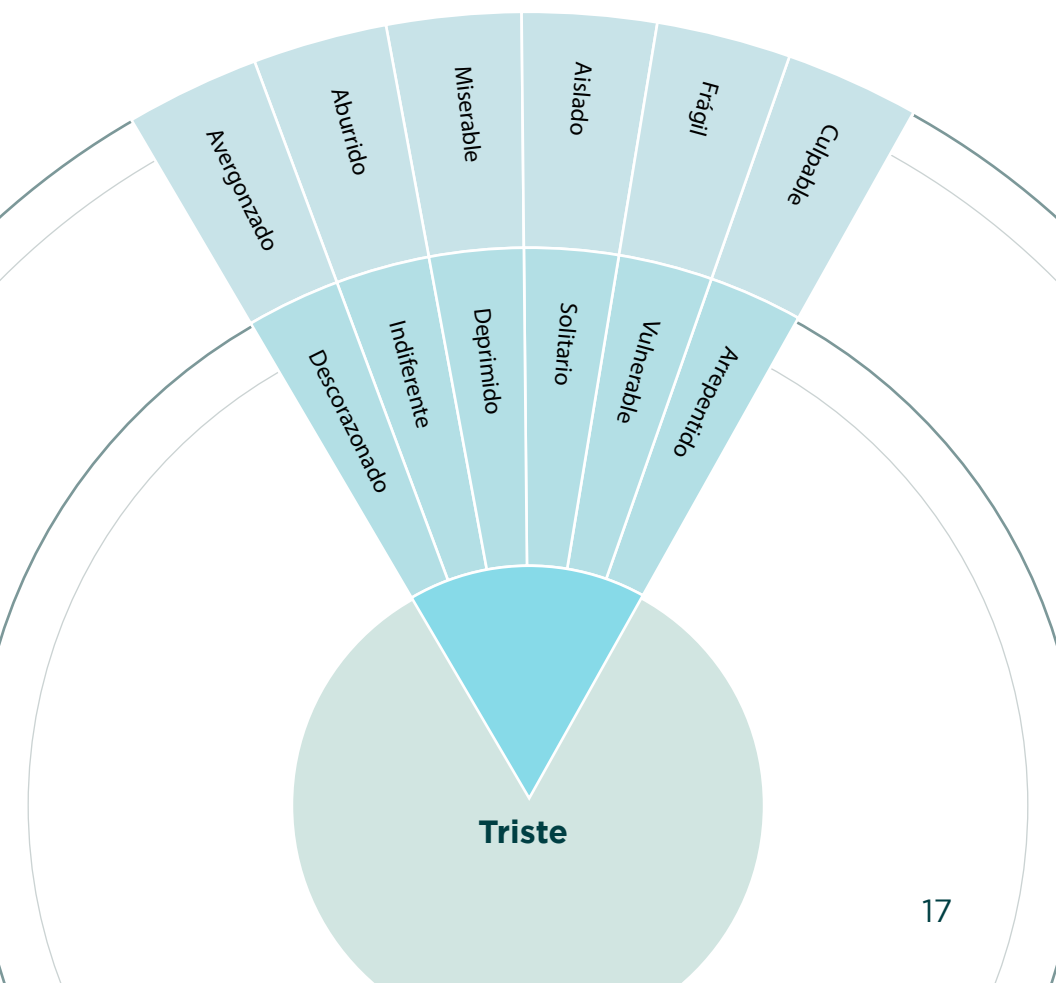




# Triste



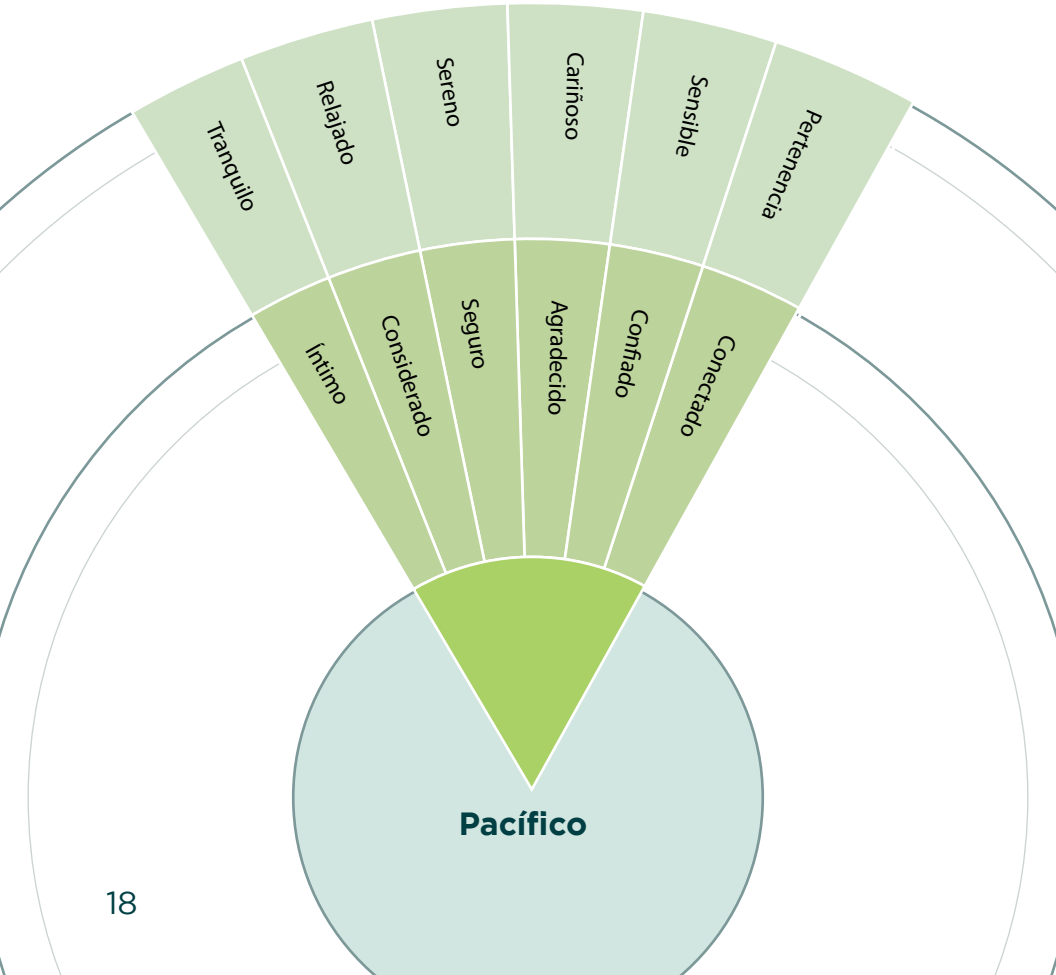
**La Tristeza** es ese sentimiento de pesadez y hundimiento que tienes cuando las cosas no salen como esperabas o cuando extrañas a alguien o algo realmente importante.



# Pacífico



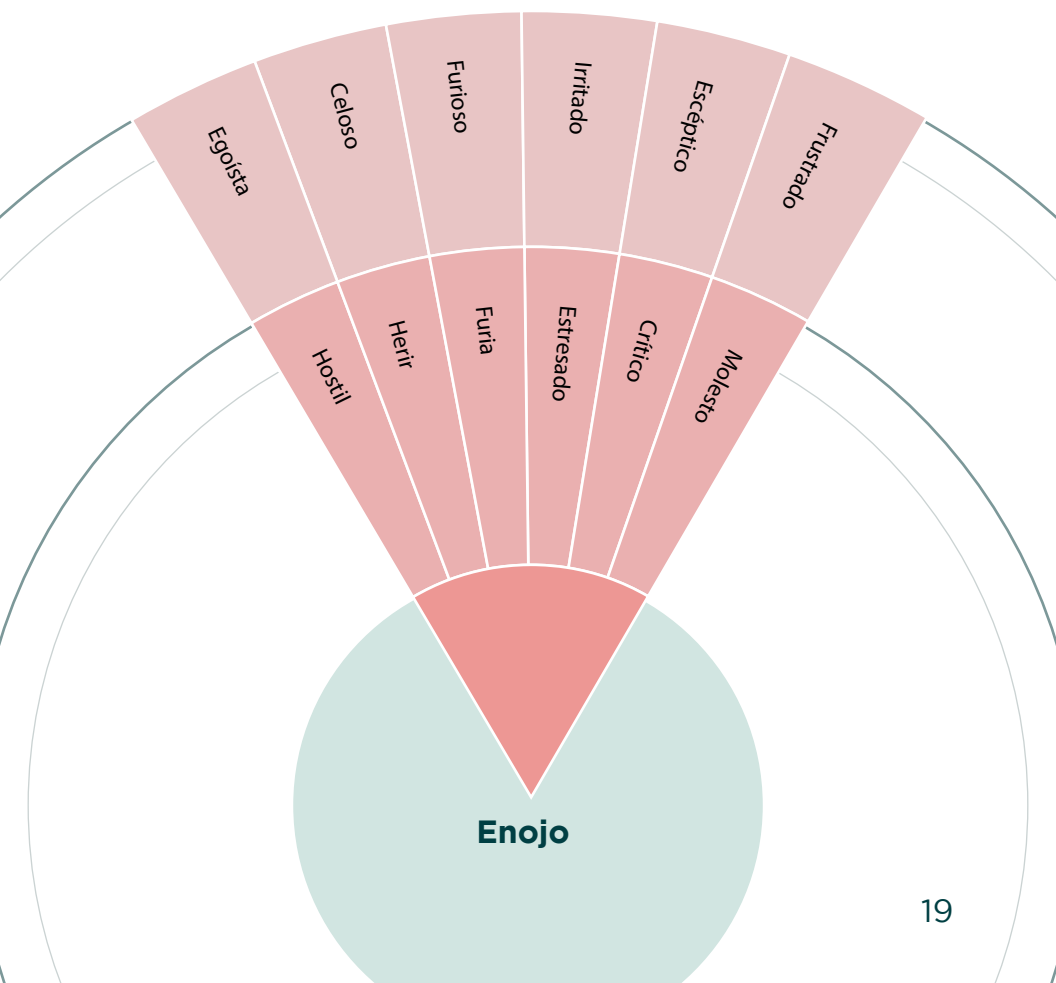
**La tranquilidad** es sentirse en paz o calma, es estar en tu propia zona de relajación donde el drama y el estrés habituales no te molestan. Es ese momento increíble en el que todo a tu alrededor disminuye su velocidad y te sientes a gusto, como si estuvieras flotando.



# Enojado



**La ira** es como esa alarma de incendio que suena en tu cerebro cuando sientes injusticia, frustración y dolor. Es una emoción natural; lo creas o no, sentir ira es normal y saludable, la ira puede impulsarte a defenderte o arreglar lo que está roto. Solo se debe de tener cuidado de que la ira no se convierta en un monstruo incontrolable, porque puede hacer daños irreparables.



## Procesar sentimientos

---

Ahora que ya conocemos nuestras emociones, aprendamos a identificar en 5 pasos cómo nuestro cuerpo las expresan:



### **Reconocer**

El primer paso es notar y reconocer que estás experimentando un sentimiento o emoción.



### **Identificar y nombrar**

El siguiente paso es identificar cuál es el sentimiento y nombrarlo. Puedes utilizar la rueda de los sentimientos para ayudarte con esto.



### **Atribuir**

Luego, podrás comprender qué causó la emoción o sentimiento e identificar sus desencadenantes.



### **Aceptar**

Revisa tu cuerpo y observa cualquier sensación física relacionada en tu cuerpo. Acepta el sentimiento; no lo alejes.



### **Actuar**

Respira profundamente unas cuantas veces y luego decide qué harás. Elige cómo utilizarás o afrontarás el sentimiento.

# Mide tus sentimientos

Utiliza los termómetros para medir tus sentimientos en cada una de las seis áreas clave. Luego, mira tu rueda de sentimientos. ¿Puedes identificar algún sentimiento con el que te sientas identificado?



## ¿Cómo medir mis niveles de ansiedad?

---

**Instrucciones:** Marca con un ☒ en el listado que sentimientos tienes cuando te encuentras nervioso o ansioso.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Hablar en público                               | <input type="checkbox"/> Perder a alguien que amas                 |
| <input type="checkbox"/> Pruebas y exámenes                              | <input type="checkbox"/> Perfeccionismo                            |
| <input type="checkbox"/> Reuniones sociales                              | <input type="checkbox"/> autoimpuesto                              |
| <input type="checkbox"/> Desacuerdos familiares                          | <input type="checkbox"/> Sentirse incomprendido                    |
| <input type="checkbox"/> Tratar de estar a la altura de las expectativas | <input type="checkbox"/> Ser maltratado                            |
| <input type="checkbox"/> Cambio de rutina                                | <input type="checkbox"/> Manejo de enfermedades crónicas           |
| <input type="checkbox"/> Agenda apretada                                 | <input type="checkbox"/> Desafíos de identidad cultural            |
| <input type="checkbox"/> Problemas de salud                              | <input type="checkbox"/> Demasiadas redes sociales negativas       |
| <input type="checkbox"/> Problemas de dinero                             | <input type="checkbox"/> Disrupciones familiares, como el divorcio |
| <input type="checkbox"/> Noticias estresantes                            | <input type="checkbox"/> Vergüenza en situaciones públicas         |
| <input type="checkbox"/> Pasar por una ruptura                           | <input type="checkbox"/> Tener problemas con la ley                |
| <input type="checkbox"/> Sentir que no encajas                           | <input type="checkbox"/> Desafíos de la gestión del tiempo         |
| <input type="checkbox"/> Malas notas                                     | <input type="checkbox"/> Falta de privacidad                       |
| <input type="checkbox"/> Preocupaciones por la imagen corporal           | <input type="checkbox"/> Recibir comentarios negativos             |
| <input type="checkbox"/> Sentimientos de juicio de los demás             | <input type="checkbox"/> Ansiedad por viajar                       |
| <input type="checkbox"/> Anticipación sobre decisiones futuras           | <input type="checkbox"/> Experiencias traumáticas del pasado       |
| <input type="checkbox"/> Alteraciones del sueño o falta de descanso      | <input type="checkbox"/> Dificultades para comunicarse             |
| <input type="checkbox"/> Presión de grupo                                |  |
| <input type="checkbox"/> Sentirse inseguro                               |  |
| <input type="checkbox"/> Miedos o fobias                                 |  |
| <input type="checkbox"/> Mudarse o cambiar de escuela                    |  |

## **GLOSARIO:**

---

### **Empatía**

Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.

### **Inteligencia Emocional**

Capacidad de entender, utilizar y manejar las emociones, tanto propias como las de los demás. Es un conjunto de habilidades que nos permite construir relaciones sólidas, tomar decisiones acertadas y hacer frente a situaciones difíciles

### **Coeficiente emocional**

El coeficiente emocional (CE), también conocido como inteligencia emocional (IE), se refiere a la capacidad de una persona para comprender, utilizar y gestionar sus propias emociones y las de los demás.

### **EQ**

Abreviatura de Emotional Quotient traducido al español Coeficiente Emocional

### **IE**

Abreviatura de Inteligencia Emocional



**Sigue avanzando hacia  
una vida de independencia.**