

# CUADERNILLO

---

ACTIVIDADES PARA PROMOVER  
EL BIENESTAR Y APRENDIZAJE  
EMOCIONAL

VICTORIA SILVA IBARRA

# ¿PARA QUÉ ME SIRVE ESTE CUADERNILLO?

ESTE CUADERNILLO PRETENDE ENFOCARSE EN TRABAJAR LA BÚSQUEDA DE SENTIDO EN LOS JÓVENES PARA APORTAR EN LA CONSTRUCCIÓN DE SU IDENTIDAD.

## ¿CÓMO?

TRABAJANDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA Y LA PSICOEDUCACIÓN, CON FOCO EN LA CONSCIENCIA CORPORAL, ESPACIOS DE REFLEXIÓN Y ACTIVIDADES DE ARTETERAPIA.

SE TRABAJAN EMOCIONES QUE SUELEN TENER UNA ALTA ACTIVACIÓN DURANTE LA JUVENTUD, PRINCIPALMENTE ENTRE LOS 15 Y 30 AÑOS. PERO DE IGUAL MANERA, ESTOS EJERCICIOS PUEDEN HACERLOS TODXS ( A PARTIR DE LOS 15 AÑOS).

ESTOS EJERCICIOS **NO** SON SUSTIYENTES DE UNA TERAPIA, ES COMPLEMENTARIO, SIEMPRE SE RECOMIENDA UN ACOMPAÑAMIENTO TERAPEÚTICO.

# INDICE

LAS EMOCIONES Y LA JUVENTUD.

RUEDA DE LAS EMOCIONES DE ROBERT PLUTCHIK.

MAPA EMOCIONAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

TRISTEZA

- EJERCICIOS DE CONSCIENCIA CORPORAL
- ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN
- ARTETERAPIA

MIEDO

- EJERCICIOS DE CONSCIENCIA CORPORAL
- ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN
- ARTETERAPIA

ANSIEDAD

- EJERCICIOS DE CONSCIENCIA CORPORAL
- ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN
- ARTETERAPIA

IRA

- EJERCICIOS DE CONSCIENCIA CORPORAL
- ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN
- ARTETERAPIA

IRRITABILIDAD

- EJERCICIOS DE CONSCIENCIA CORPORAL
- ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN
- ARTETERAPIA

DESMOTIVACIÓN

- EJERCICIOS DE CONSCIENCIA CORPORAL
- ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN
- ARTETERAPIA

CULPA

- EJERCICIOS DE CONSCIENCIA CORPORAL
- ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN
- ARTETERAPIA

# LAS EMOCIONES Y LA JUVENTUD

Breves descripciones



Las emociones son naturales en el ser humanos, todos sentimos emociones y son absolutamente necesarias para vivir.

Cuando una emoción aparece, generalmente es activada por un estímulo externo —como una situación, una persona o un lugar— o por un estímulo interno, como un recuerdo, pensamiento o incluso una sensación corporal. Frente a eso, cada persona reacciona de forma distinta: a veces lo expresa, otras veces lo guarda, lo transforma o lo niega.

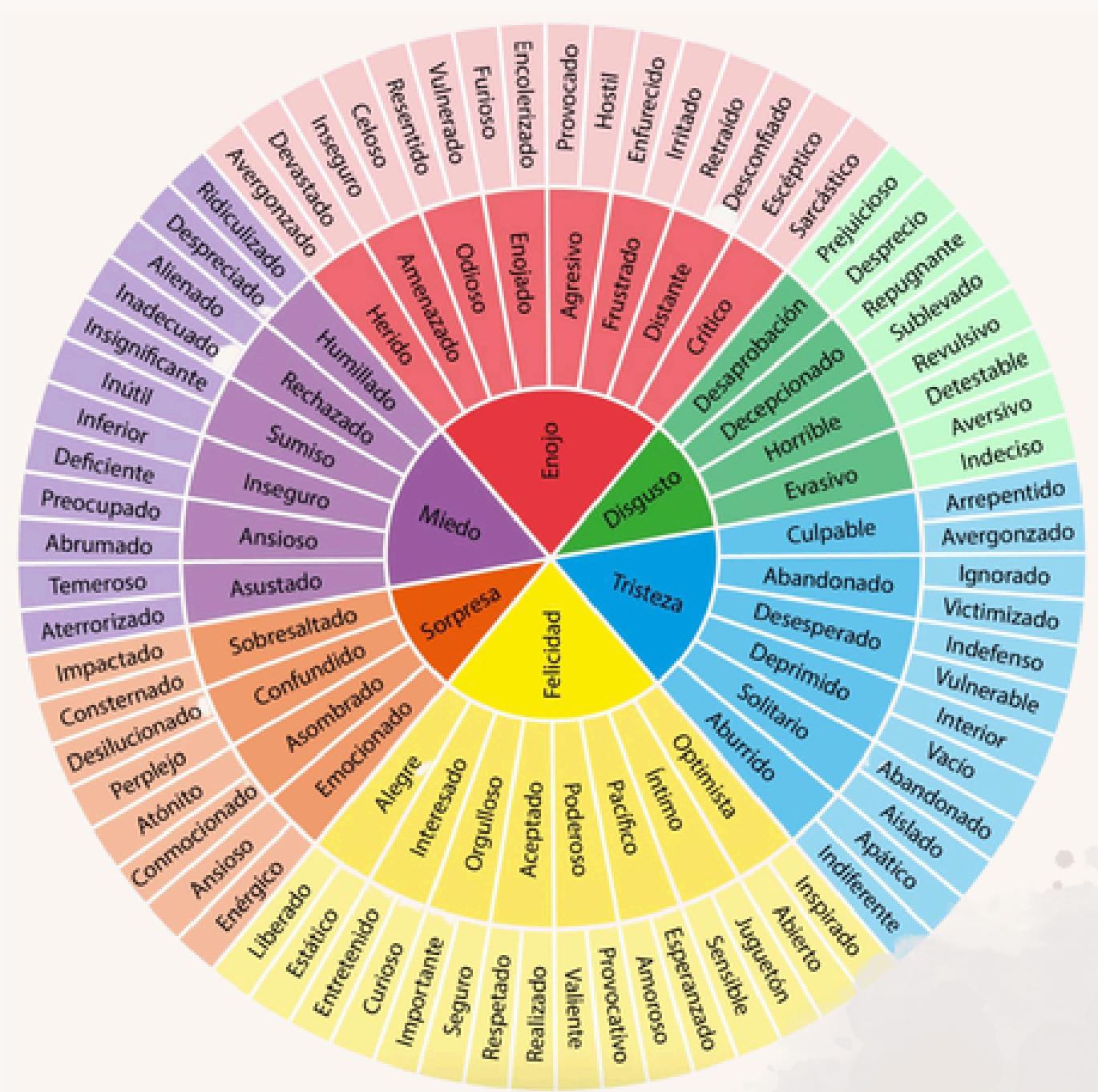
Durante la adolescencia y la juventud, estas emociones suelen sentirse con mayor intensidad. Es una etapa de muchos cambios, donde estamos construyendo quiénes somos, explorando nuestros límites y enfrentándonos a nuevas experiencias. Por eso, es fundamental aprender a observarlo, nombrarlo y entenderlo.

Emociones básicas:

- Tristeza;
- Enojo (ira);
- Asco (disgusto);
- Sorpresa;
- Miedo;
- Felicidad

Estas emociones básicas muchas veces son “raíz” de otras emociones más complejas que hemos desarrollado. Esto es relevante de tener en cuenta para el trabajo de autoconocimiento y reflexión personal.

# RUEDA DE LAS EMOCIONES DE ROBERT PLUTCHIK.



# MAPA EMOCIONAL

A veces sentimos muchas cosas a la vez y no sabemos por dónde empezar. Este ejercicio es una forma simple de mirar cómo estás hoy, sin juicios, solo observando

Materiales:

- hoja
- lápices o colores (usa lo que tengas).

Instrucciones:

1. Dibuja una silueta que te represente. No tiene que ser perfecta, puede ser solo una figura.
2. Piensa en las emociones que has sentido últimamente: alegría, miedo, tristeza, enojo, calma, ansiedad, culpa...
3. Usa un color para cada emoción y márcala en el lugar del cuerpo donde la sientas más.
4. (Por ejemplo, la ansiedad en el pecho, la rabia en las manos, la tristeza en el corazón, la calma en la respiración).
5. Si quieras, escribe una palabra o una frase corta junto a cada color.

Para cerrar, mira tu dibujo y pregúntate:

¿Qué emoción está ocupando más espacio hoy?  
¿Hay alguna que necesite más atención o cuidado?



# LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

## Breves descripciones



La inteligencia emocional (IE) es una habilidad esencial que nos permite percibir, valorar y expresar nuestras emociones y las del resto de manera correcta.

La IE se puede entrenar en cualquier momento de nuestras vidas. Sin embargo, la adolescencia es un periodo en donde hay una gran activación emocional y se hace muy necesario poder desarrollar esta habilidad. Así lograr dar sentido a estas grandes emociones.

“La inteligencia emocional es:

*“la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”* (MAYER & SALOVEY, 1997)

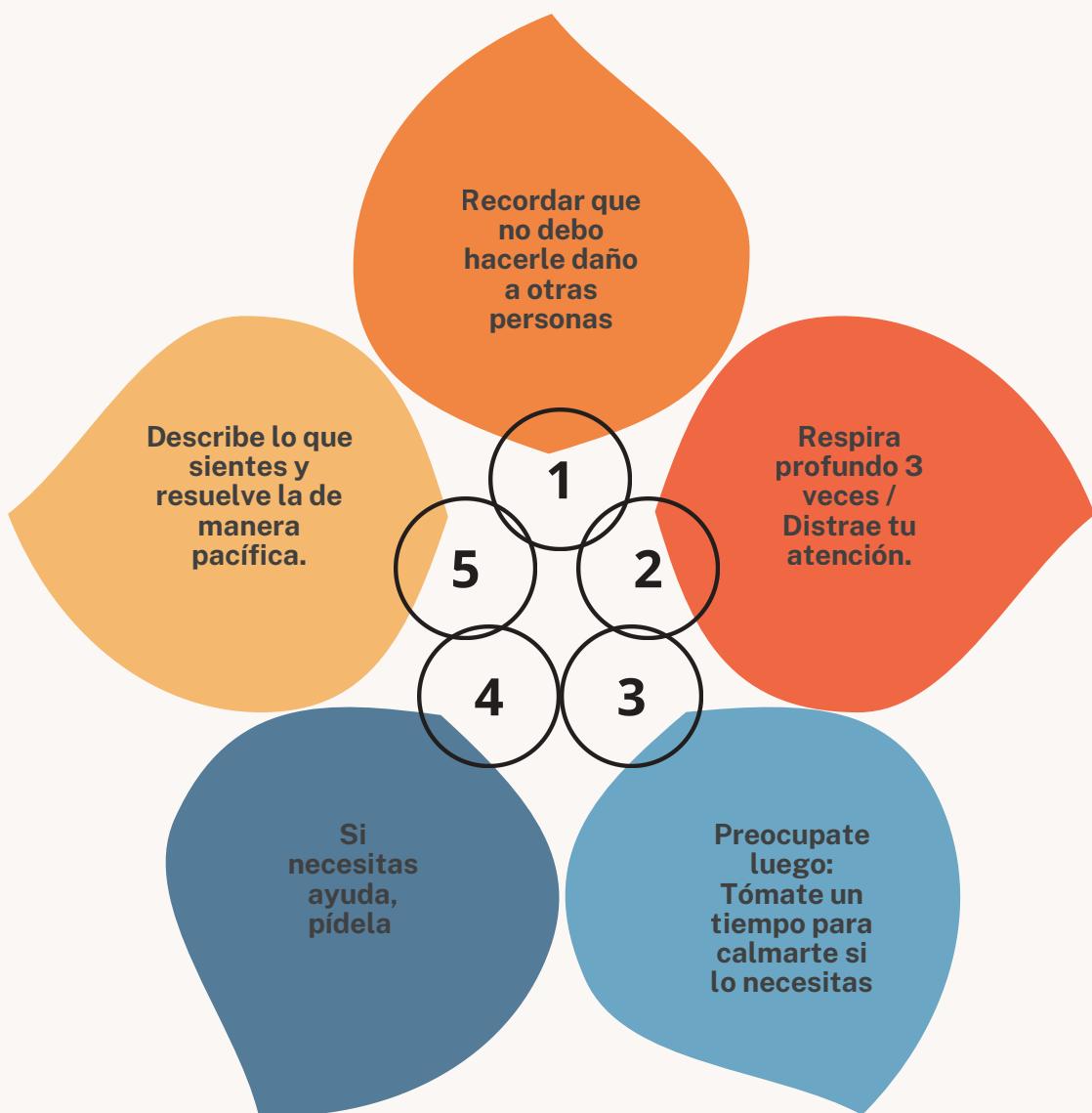
”

Según este concepto de IE, podemos observar una serie de beneficios en el desarrollo de la inteligencia emocional como:

- Se asocia a un menor número de síntomas físicos y de somatización. Menos estrés social y sentido de atipicidad.
- Un menor nivel de ansiedad y depresión.
- Mejora del rendimiento y autoeficacia en el contexto escolar.
- Mejor capacidad de comunicación y resolución de conflictos, más empatía y cooperación.
- Mejores habilidades interpersonales y sociales, más amigos y un mayor apoyo social y familiar.
- Menores niveles de agresividad física y verbal

## 5 PASOS

# INTELIGENCIA EMOCIONAL



# LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: EL ARTE DE ACOMPAÑARLO QUE SIENTO

Desarrollar la inteligencia emocional no se trata de “controlar” las emociones, sino de aprender a conocerlas y acompañarlas.

Para poder construir esta habilidad necesitamos, paso a paso:

1. Reconocer lo que sentimos en el cuerpo y en la mente.
2. Identificar cada emoción y darle un nombre.
3. Expresarla de manera saludable, sin reprimirla ni desbordarla.
4. Regularla, encontrando formas de volver al equilibrio cuando algo nos sobrepasa.

Este cuadernillo está pensado para acompañarte en ese proceso.

A través de la práctica, la reflexión y el arte, podrás mirar tus emociones desde distintos lugares: el cuerpo, la mente y la experiencia personal.

Porque entender lo que sentimos es el primer paso para vivirnos con más conciencia, empatía y calma.

# TRISTEZA

*"ESTO TAMBIÉN PASARÁ"*



# ABRIR ESPACIO PARA LA TRISTEZA

La tristeza muchas veces se manifiesta cerrando nuestro cuerpo: los hombros caen, el pecho se hunde, y la mirada se vuelve hacia adentro. En lugar de bloquearla, este ejercicio busca abrir espacio para sentirla, acompañarla y permitir que fluya con suavidad.

Materiales: una manta o almohada y colchoneta (puede ser un mat de yoga o estar encima de la cama) , un espacio tranquilo.

Instrucciones:

1. Siéntate o recuéstate cómodamente. Puedes poner musica o sonidos relajantes. Apoya la espalda en una pared o acuéstate con una almohada o manta bajo las rodillas.
2. Lleva tus manos al pecho, con las palmas abiertas. Siente el contacto de tus palmas y observa cómo se mueve tu pecho al respirar. No busques cambiar nada, solo siente.
3. Respira profundo, inflando el abdomen. Al inhalar, permite que tu pecho se expanda suavemente. Al exhalar, deja caer el peso de tus hombros.
4. Haz un gesto de apertura. Si estás acostadx: extiende los brazos en cruz sobre el suelo, palmas hacia arriba. Si estás sentadx: entrelaza tus manos detrás de la espalda y abre el pecho hacia el frente (solo si se siente cómodo). Mantén la posición 1 a 2 minutos, respirando profundo.
5. Vuelve al centro. Lleva tus manos al corazón, cierra los ojos, y pregúntate: ¿Cómo se siente mi tristeza en este momento? ¿Necesita algo de mí?
6. Quédate unos minutos en silencio, sin juicio. La tristeza no busca ser solucionada, solo escuchada.
7. Puedes dar por finalizado el ejercicio repitiendo cuantas veces sea necesario lo siguiente “PUEDO SENTIR ESTA TRISTEZA SIN PERDERME EN ELLA”.
8. Si sientes que falta algo más para terminar el ejercicio puedes tomar un lapiz y escribir en un papel alguna reflexión final.



# CARTA PARA MI TRISTEZA

¿Qué me duele hoy? ¿Qué parte de mi se siente sola, triste, cansada?

---

---

---

---

¿Qué me diría alguien que me quiere mucho? ¿Qué palabras usaría?

---

---

---

---

Sin juzgarme ¿qué necesito escuchar de mi en este momento?

---

---

---

---

Recuerda que la finalidad de esta carta es escribirte con cariño. Puedes volver a esta cuando necesites recordarte que sentir también es una forma de cuidarte.



# HUELLA DE MI TRISTEZA

A veces la tristeza se instala como una marca suave o profunda en nuestro interior. Este ejercicio busca representarla como una huella personal: única, íntima, pero no definitiva.

Materiales: Hoja o cuaderno, lápices de colores, crayones o acuarelas

Instrucciones:

1. En la siguiente página encontrarás una imagen de una huella, puedes usar esta, modificarla, completarla o si prefieres puedes trazar una huella tú en un papel en blanco.
2. Colorea tu tristeza, usando colores, símbolos o texturas para representar cómo se siente tu tristeza dentro de esa huella. ¿Es densa o suave? ¿Oscura o con matices? ¿Dónde está más marcada? ¿Dónde se vuelve más liviana?
3. En las líneas de la huella, escribe lo que te ayuda a sentirte mejor cuando estás triste. Pueden ser personas, lugares, hábitos, pensamientos, recuerdos. ¿Qué te sostiene cuando sientes que te pierdes? ¿Qué te devuelve a ti misma?

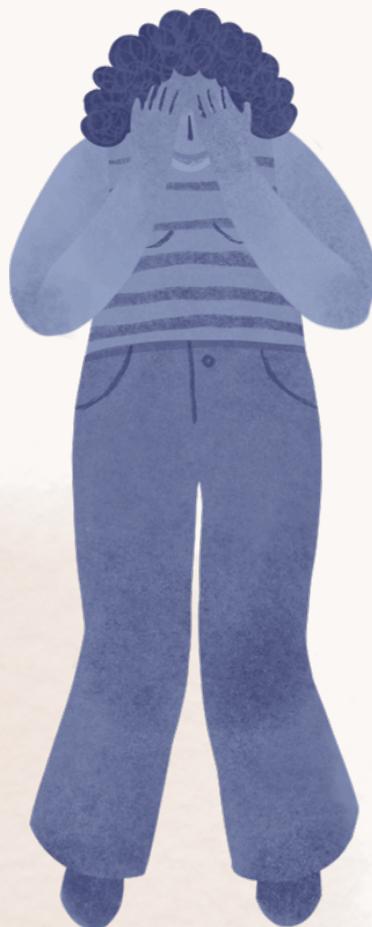
Este ejercicio es una forma de darle espacio a tu tristeza y, al mismo tiempo, recordarte que no te define. Es una parte de ti, no todo lo que eres.





# MIEDO

*"EL MIEDO ES EL PRINCIPIO  
DE LA SABIDURÍA"*  
FRANÇOIS MAURIAC



# ME SOSTENGO

Objetivo: Recuperar sensación de estabilidad y seguridad a través del cuerpo.

Materiales: Un lugar tranquilo y una manta o colchoneta (mat).

Instrucciones:

1. Siéntate o acuéstate sobre una superficie firme, preferentemente sobre el suelo. Si quieres mayor comodidad pon una manta o mat de yoga. Lleva tu atención a los puntos de contacto de tu cuerpo con el suelo. *Pies, muslos, omóplatos, cabeza.* Inhala profundo por la nariz, exhala largo por la boca.
2. Date un autoabrazo, cruzando tus brazos sobre tu pecho.
3. A cada respiración, repite mentalmente:
  - “Estoy aquí” al inhalar.
  - “Estoy a salvo en este momento” al exhalar.
4. Presiona tus manos suavemente contra el pecho o el abdomen. Siente el calor y el peso.
5. Si quieres, termina frotando tus palmas y llevándolas a los ojos o al corazón como gesto de cuidado.

Mantra final:

“Mi cuerpo es un lugar seguro para sentir”



*Ejercicio inspirado en técnicas de grounding, mindfulness y prácticas de autoregulación corporal. Adaptado por Victoria Silva Ibarra para Humanamente.*

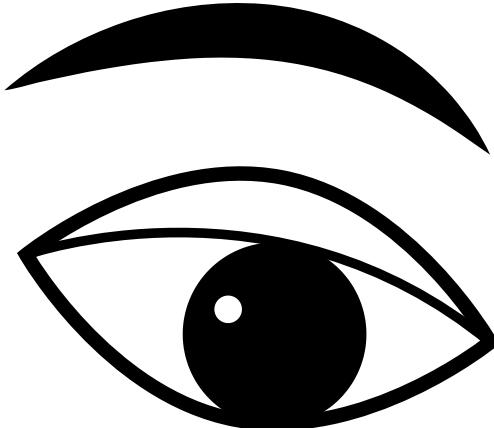
# FORMAS DE MIRAR MI MIEDO

Recuerdo que en Harry Potter, los estudiantes enfrentaban sus mayores miedos con un hechizo: Riddikulus. El secreto no estaba en eliminar el miedo, sino en transformarlo. Al imaginar su miedo con una forma absurda o graciosa, lograban quitarle el poder de asustarlos.

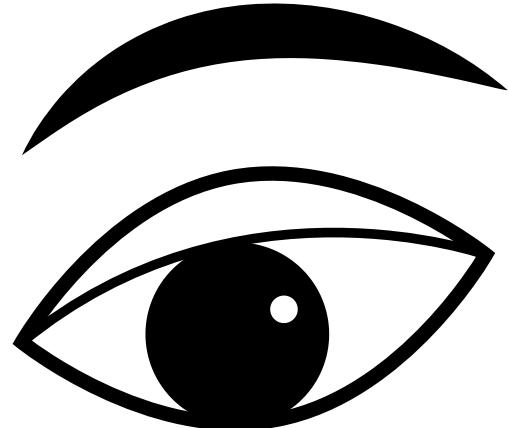
Este ejercicio te invita a hacer lo mismo: darle una forma a tu miedo y luego transformarla, no para burlarte de él o de ti, sino para recordarte que tú puedes sostenerle la mirada con curiosidad y compasión

Materiales: Lápices de colores.

Dibuja cómo te mira tu miedo cuando aparece con fuerza. ¿Qué colores tiene esa mirada? ¿Es amenazante, angustiada, controladora? ¿Qué emociones transmite?



Imagina que tu miedo se transforma en un personaje exagerado. ¿Qué lo haría menos amenazante y más tierno o ridículo? Puedes usar colores, detalles graciosos o incluso ponerle un nombre.



# CAPAS DE PROTECCIÓN

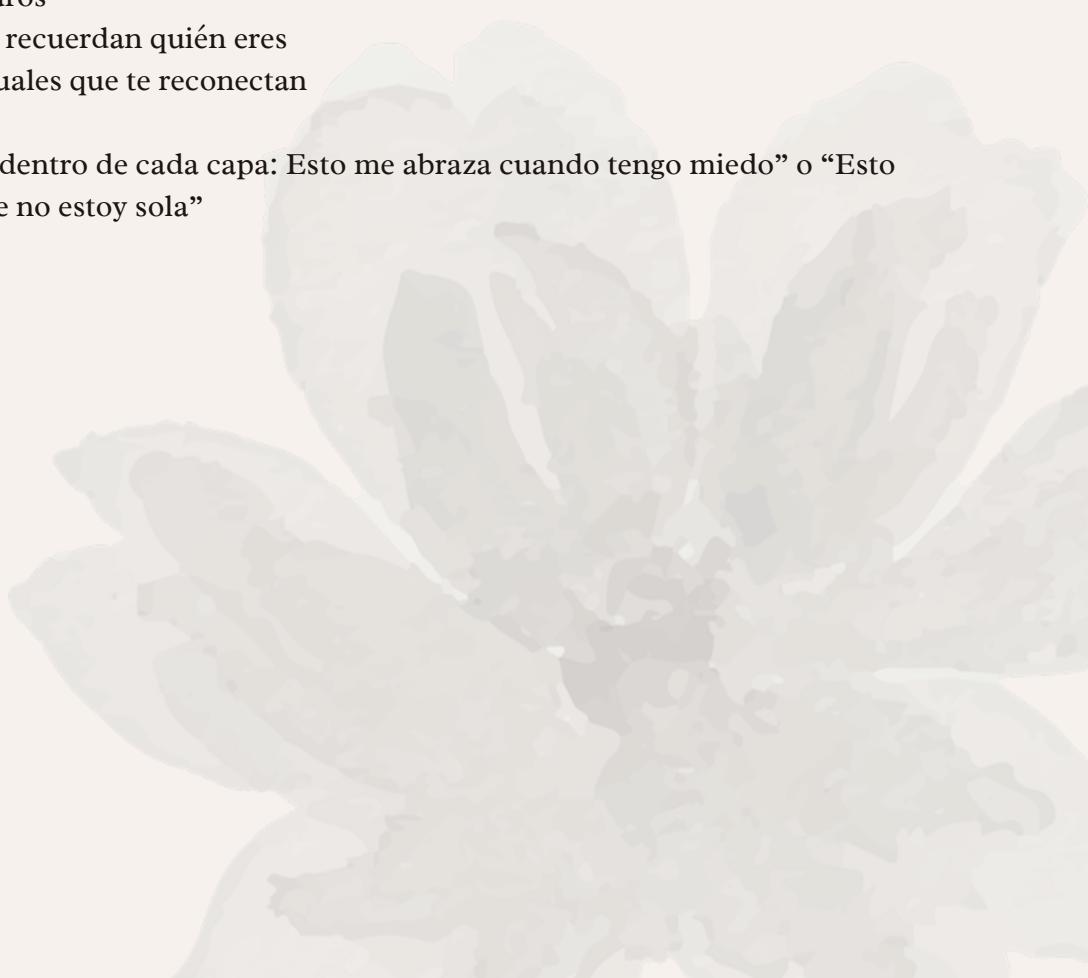
Este ejercicio te invita a dibujar tu propio refugio: una manta imaginaria tejida con todo aquello que te protege y calma.

Materiales: Lápices de colores.

Instrucciones:

1. Mira la figura de la siguiente página o dibuja. La idea es que en el centro estés tú, tapándote con una manta, abrazándote.
2. Desde ese centro de despliegan más capas, (como las líneas punteadas del dibujo más abajo).
3. Colorea tu manta.
  - Usa los colores que te hagan sentir calma, abrigo o contención.
  - Puedes agregar símbolos, texturas o palabras dentro de ella.
4. Desde la manta, dibuja tus capas de protección. Cada capa representa algo que te ayuda a sostenerte cuando sientes miedo:
  - ◊ Personas que te cuidan
  - ◊ Recuerdos que te traen paz
  - ◊ Lugares seguros
  - ◊ Frases que te recuerdan quién eres
  - ◊ Pequeños rituales que te reconectan

Puedes escribir dentro de cada capa: “Esto me abraza cuando tengo miedo” o “Esto me recuerda que no estoy sola”





# ANSIEDAD

*“NO TE CREAM TODO LO  
QUE PIENSAS”*



# 5-4-3-2-1

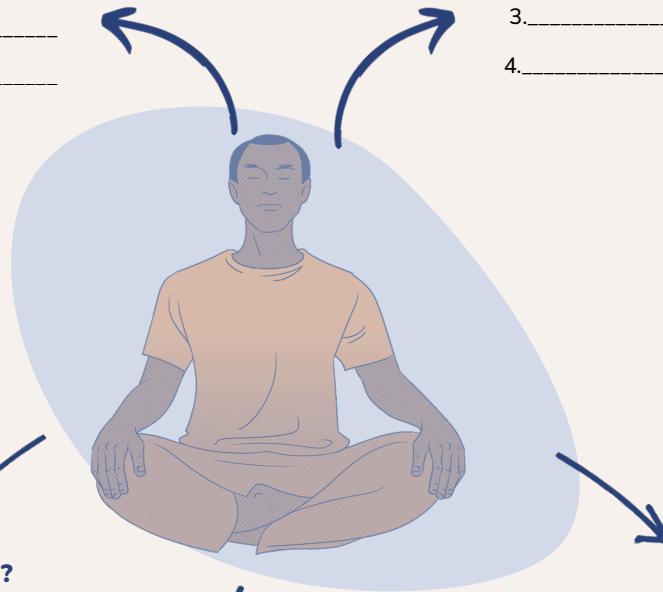
## EJERCICIO DE GROUNDING

Conocemos muchas formas de calmar la ansiedad, y la mayoría comienzan por la respiración. Respirar es la base, pero no siempre es fácil. Hay momentos en que la ansiedad es tan intensa que ni siquiera podemos conectar con el aire que entra y sale. En esos casos, necesitamos desviar la atención hacia el cuerpo y el entorno, anclándonos en el presente de manera simple y concreta.

Este ejercicio de grounding es muy conocido, pero también muy útil. Nos devuelve al “aquí y ahora” a través de los sentidos.

### 1. ¿QUÉ VEO?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



### 2. ¿QUÉ ESCUCHO?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

### 3. ¿QUÉ SIENTO?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 4. ¿QUÉ HUELO?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

### 5. ¿QUÉ SABOREO?

1. \_\_\_\_\_

*Este ejercicio es del método de grounding 5-4-3-2-1, basado en técnicas de atención plena y regulación emocional usadas en terapia cognitivo-conductual y mindfulness.*

# CUENTO: LA ANSIEDAD

Instrucciones: Completa este cuento con humor o exageración. Imagina que tu ansiedad es un personaje con nombre, estilo y personalidad. El objetivo es reflexionar de forma más ligera sobre cómo aparece, qué te dice y cómo puedes relacionarte con ella. La idea no es negar la ansiedad, pero si decirnos: "yo no soy solo esto".

Hoy mi amiga ansiedad decidió hacerme una visita.

Llegó vestida de \_\_\_\_\_,  
con cara de \_\_\_\_\_ y una energía que decía:  
"¡Aquí estoy!"

Como siempre, no pidió permiso.

Apareció justo cuando yo \_\_\_\_\_  
y empezó a hablar como si fuera una emergencia:

Decía: "\_\_\_\_\_"  
Yo intenté \_\_\_\_\_,  
pero ella insistía en recordarme todas las cosas \_\_\_\_\_,  
como: \_\_\_\_\_.  
Y como siempre adicta a \_\_\_\_\_.

Así que, como ya la conozco, le dije amablemente:

"\_\_\_\_\_"  
Y aunque no se fue del todo, bajó el volumen. Ahora estamos conviviendo.

*Este ejercicio se inspira en enfoques humanistas, gestálticos, donde se invita a representar nuestras emociones como personajes. Así, podemos conocernos con más ternura, viviandad y conciencia.*

# ZENTANGLE

Cuando la ansiedad aparece, la mente se llena de pensamientos que van en mil direcciones.

Este ejercicio te invita a hacer una pausa y conectar con el presente a través del dibujo libre, sin exigencias ni juicio.

No necesitas saber dibujar. Solo necesitas respirar, tomar un lápiz... y empezar.

Materiales: Lápiz mas oscuro (negro, azul, morado, etc) y lapices de colores.

Instrucciones:

1. Toma una hoja en blanco o la hoja que quieras.
2. Divide el espacio en 4 a 6 secciones irregulares con líneas curvas o rectas.
3. En cada sección, elige un patrón o forma repetitiva: líneas paralelas, puntos, círculos, espirales, cuadros, olas.
4. Rellena lentamente, sin apuro.
5. Si te distraes o piensas demasiado, vuelve al trazo. No se trata de evitar pensamientos, sino de anclarte en el movimiento.

Las instrucciones, son solo sugerencias, puede dejarte llevar si eso significa un efecto más calmante.

Puedes hacerlo en blanco y negro o con colores si lo necesitas.



# IRA

*“SIN RABIA, NADA CAMBIA”*  
PABLO HASÉL



# BOTAR LA IRA

La ira es una emoción con mucha fuerza, que aparece cuando sentimos injusticia, impotencia o vulnerabilidad. Muchas veces nos resulta incómoda o creemos que no es aceptable para los demás, por lo que la reprimimos, pero guardarla tanto puede generar que explote sin control o que se vuelva contra nosotrxs mismxs.

Este ejercicio te invita a expresar esa fuerza física, sin herirte ni herir a nadie.

## Materiales:

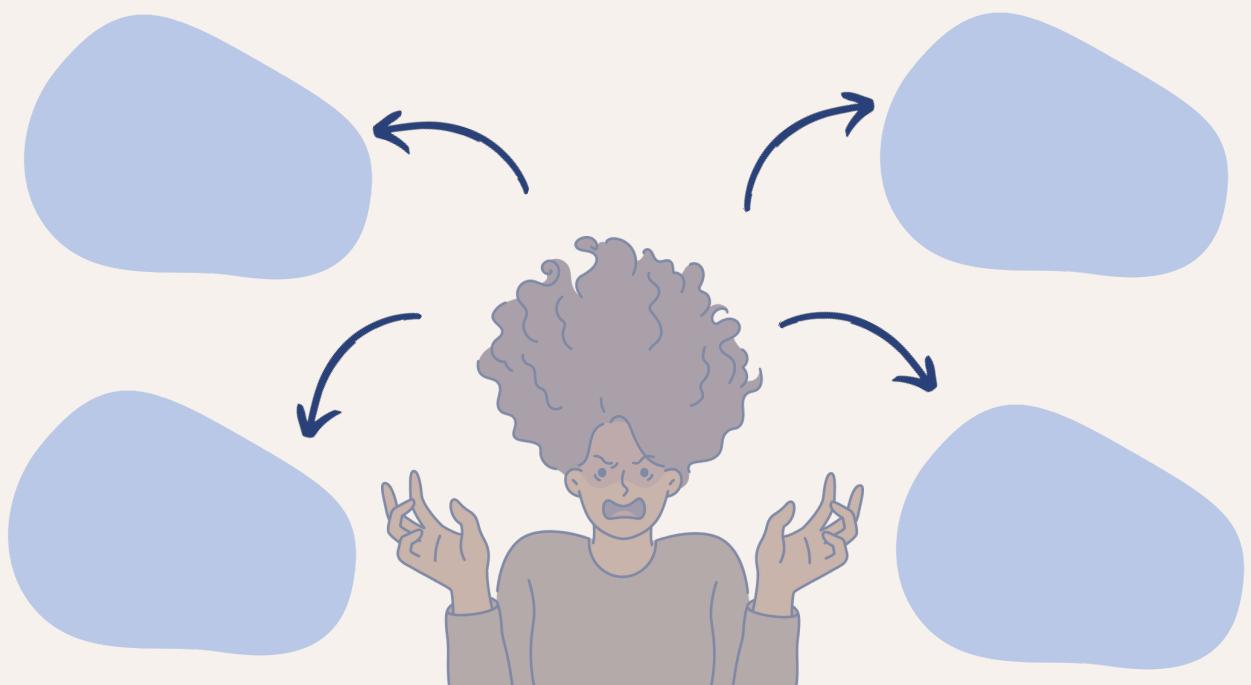
- 2 a 3 cojines, almohadas o una manta enrollada
- Un espacio seguro donde puedas moverte libremente (idealmente con superficie blanda o sin objetos frágiles cerca)
- Ropa cómoda
- (Opcional) Música intensa o instrumental para acompañar el momento
- Una manta o algo reconfortante para el momento de calma posterior

## Instrucciones:

1. Busca 2 o 3 cojines (grandes o pequeños), una cama o un espacio seguro donde puedas moverte sin romper nada.
2. Respira profundo y piensa:
3. ¿Qué me enoja? ¿Qué quiero sacar de mi cuerpo?
4. Comienza a tirar los cojines con fuerza al suelo, uno por uno.
5. Si necesitas, puedes acompañar el movimiento con sonidos o frases:
  - “¡Para!”
  - “¡Esto no es justo!”
  - “¡No quiero más!”
6. Si no puedes hablar, pero quieres vocalizar la rabia, puedes poner un cojín contra tu cara y gritar con fuerza (de esta forma se escucha menos).
7. Hazlo durante 1 a 2 minutos. Luego quédate en silencio, sentada o acostada, observando cómo se siente tu cuerpo.
8. Termina colocando una mano en el pecho y otra en el abdomen. Respira profundo tres veces.

Recuerda que el objetivo es poder “botar” la rabia, sin hacerte ni hacerle daño al resto.

# ¿QUÉ SITUACIONES ME ENOJAN?



¿Qué es lo que me duele en estas situaciones?

---

---

---

Sin juzgarme ¿qué necesito en estas situaciones?

---

---

---

# ENCAUSAR LA IRA

La rabia es energía en movimiento. Si la guardamos, se estanca; si la dejamos salir sin dirección, arrasa como una inundación. Este ejercicio invita a trazar la ira como un río, nos ayuda a expresarla y darle un cauce, transformando esa fuerza en algo que fluye.

Materiales:

Lápices de colores, ojalá de diferente grosor o tipo.

Instrucciones:

1. Dibuja el cauce: Comienza trazando un río en tu hoja (puede ser como quieras, de una esquina a otra, de arriba a abajo o como lo imagines), con líneas intensas, rectas o quebradas. Deja que tu rabia fluya en esas líneas, como si fueran corrientes fuertes de agua.
2. Deja que fluya: Rellena el cauce con trazos rápidos, energéticos, usando los colores más intensos. No busques que sea “bonito”, solo que exprese tu fuerza.
3. Regula la corriente: Cuando sientas que la descarga baja, cambia de color y trazo. Haz líneas más suaves, curvas o circulares, como si el río comenzara a calmarse.
4. Cierra el ejercicio: Observa tu río completo. ¿Cómo terminó? ¿Con fuerza, con calma, con mezcla de ambas?



# IRRITABILIDAD

*"EL QUE DOMINA SU  
CÓLERA DOMINA SU PEOR  
ENEMIGO" CONFUCIO*



# ESTIMULO DE CALMA

La irritabilidad aparece cuando nuestro sistema nervioso está sobreestimulado. A veces no necesitamos pensar más ni hacer grandes cosas, solo ofrecer al cuerpo un estímulo sencillo que lo ayude a calmarse.

Este ejercicio busca que descubras qué sensaciones te devuelven la calma.

Materiales:

- Un objeto suave (manta, peluche, cojín)
- O una actividad sensorial que te relaje (hamaca, columpiarte, caminar, escuchar sonidos suaves)

Instrucciones:

1. Elige tu estímulo de calma: puede ser tocar una manta, balancearte, caminar o escuchar una canción tranquila.
2. Concéntrate en un solo sentido:
  - Tacto: siente la textura contra tu piel.
  - Movimiento: nota el vaivén en tu cuerpo.
  - Oído: sigue cada sonido sin juzgarlo.
3. Respira mientras lo experimentas, dejando que esa sensación agradable te envuelva.
4. Quédate 2-3 minutos en calma, observando cómo cambia tu cuerpo.

# MI LISTA DE LA CALMA

Reflexiona un momento acerca de las actividades simples que te bajen la intensidad cuando todo te molesta.

Pueden ser cosas como:

- Quedarme sola un momento
- Columpiar o acostarme en una hamaca
- Caminar despacio
- Escuchar música suave
- Respirar profundo o hacer estiramientos

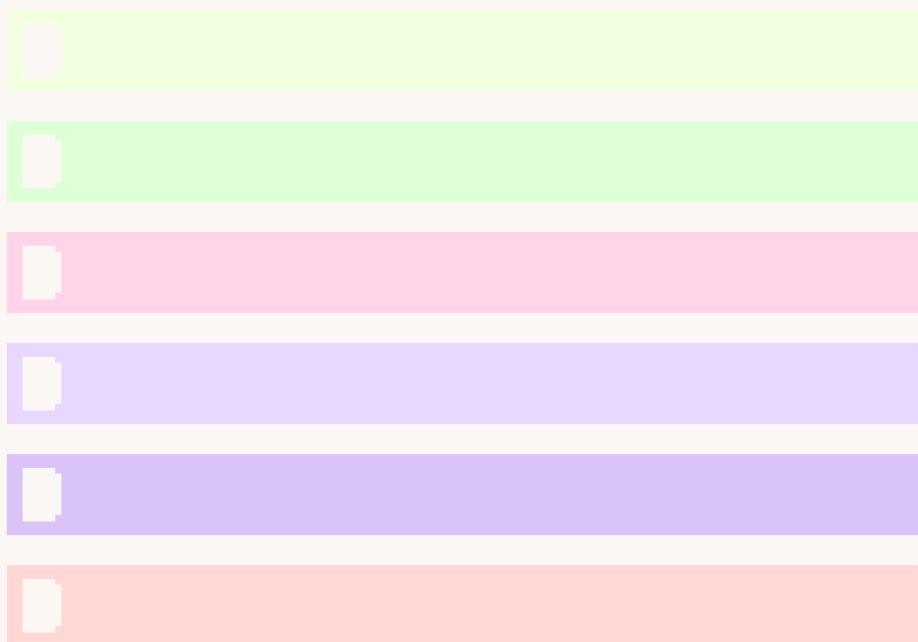
Instrucciones:

1. Escribe tu propia lista de al menos 6 actividades que te ayudan a regularte cuando estás irritable.
2. Dividelas en aquellas actividades más profundas (que tomen más de 5 minutos) e instantáneas (menos de 5 minutos).
3. Dibuja o anota símbolos que las representen en la hoja.
4. Guarda tu lista para usarla como recordatorio la próxima vez que sientas irritabilidad.

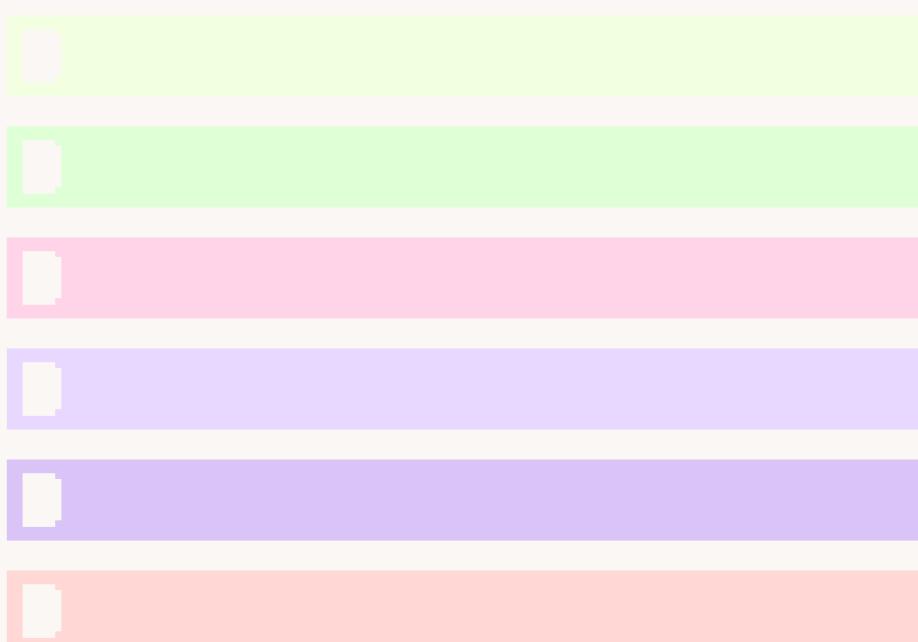
La clave no es reprimir lo que sientes, sino darte un espacio para volver al centro y escucharte.

# MI LISTA DE LA CALMA

Actividades profundas (que tomen más de 5 minutos llevarlas a cabo):



Actividades instantáneas (que tomen menos de 5 minutos llevarlas a cabo):



# DESMOTIVACIÓN

*"HE FALLADO UNA Y OTRA Y  
OTRA VEZ EN MI VIDA. ES  
POR ESO QUE TUVE ÉXITO"*

MICHAEL JORDAN



# ENCENDER LA LLAMA

Hay momentos en que una parte de tu cuerpo se siente apagado. No por flojera, sino porque ha sostenido demasiado. La desmotivación no siempre es falta de ganas, a veces es la forma en que el cuerpo nos pide una pausa.

Este ejercicio busca ayudarte a reconectar con esa energía vital que sigue dentro, aunque la sientas tenue.

Materiales:

- Vela o luz suave.
- música tranquila.
- colchoneta o manta.

1. Siéntate en un lugar cómodo y tranquilo. Observa la luz de la vela por unos segundos, sin forzar nada.
2. Lleva tus manos al pecho y siente el ritmo de tu respiración.
3. Imagina que dentro de ti hay una pequeña llama, quizás muy débil, pero viva.
4. Con cada inhalación, visualiza que el aire pasa por esa llama, como cuando uno sopla el fuego para avivarlo. En lugar de apagarla, ese aire la despierta.
5. Deja que cada respiración sea un soplo que la aviva y la hace brillar un poco más.
6. Si tu cuerpo lo pide, muévete suave. Estira tus brazos, abre el pecho, sacude las manos. Permite que el movimiento vuelva.
7. Acerca tus manos al calor de la vela y quédate un momento ahí, recordando que el fuego también habita en ti.
8. Para cerrar, respira profundo y repite, si te nace:

*“No necesito sentirme llena de energía. Solo necesito recordarme de sentir mi pequeña llama.”*

# EL LENGUAJE DE MI ENERGÍA

Toma una hoja y divídela en dos columnas:

1. En la primera escribe: “Me apago cuando...”
2. En la segunda: “Me enciendo cuando...”

Si lo prefieres, puedes escribir una frase o palabras por cada punto que surja.

Para acompañarte, piensa en las siguientes preguntas guías:

- Cuerpo: ¿En qué momentos siento que mi cuerpo se apaga? (me cuesta levantarme, pierdo apetito, no tengo ganas de moverme)
- Emociones: ¿Qué tipo de pensamientos o situaciones me hacen sentir vacía o desconectada?
- Relaciones: ¿Con quién o en qué entornos siento que pierdo mi energía? ¿Y con quién o dónde la recupero?
- Propósito: ¿Qué cosas me recuerdan que tengo algo por lo que vale la pena levantarme? Aunque sea pequeño.

Cuando termines, subraya o marca una de las frases que te gustaría volver a encender. No tiene que ser una meta, solo una intención.

Cierra el ejercicio repitiendo:

*“No necesito tenerlo todo claro. A veces basta con recordar qué me da vida.”*



# CARTOGRAFÍA DEL SENTIDO

La desmotivación a veces deja la sensación de estar perdida. Este ejercicio te invita a dibujar un mapa simbólico que te ayude a orientarte nuevamente.

Materiales:

- hojas.
- lápices de colores o collage (revistas, recortes).

Instrucciones:

1. Dibuja un mapa imaginario. No importa si parece un laberinto, un camino, una espiral o un mapa estelar.
2. Marca un punto que represente dónde estás hoy.
3. Agrega símbolos o palabras que representen tus recursos (personas, lugares, prácticas, valores).
4. Luego, marca los lugares donde “te apagas” (pueden ser zonas oscuras o vacías).
5. Finalmente, dibuja o escribe los lugares que te gustaría visitar: tus direcciones de sentido, aunque no sepas cómo llegar.

Cierra el ejercicio escribiendo:

*“Aunque a veces pierda el rumbo, sigo caminando hacia mí.”*



# CULPA

*"CUANDO CRECEMOS, NOS  
SENTIMOS UN POCO  
DESLEALES. SIN CULPA NO  
HAY CRECIMIENTO"*  
ELSA PUNSET



# CUANDO EL PESO RESPIRA

A veces la culpa llega sin que la invoquemos. Se cuela en los silencios, en las decisiones pequeñas, en los días en que nos elegimos a nosotrxs mismxs y enseguida sentimos que no deberíamos.

La culpa no siempre es enemiga: también puede ser una señal, una invitación a revisar qué parte de mí sigue buscando aprobación o miedo a soltar lo aprendido. Este ejercicio te invita a escucharla sin dejar que te gobierne.

Materiales:

- manta o colchoneta.
- piedra, cojín pequeño, un peluche o algún objeto para sostener en las manos.

Instrucciones:

1. Busca un lugar tranquilo.
2. Toma la piedra o el cojín y colócalo sobre tu pecho o abdomen. Siente su peso, sin cambiar nada.
3. Respira profundo, notando cómo el aire entra y sale bajo ese peso.
4. Con cada exhalación, imagina que ese aire pasa por el objeto, suavizándolo.
5. No se trata de soltarlo de golpe, sino de aflojar el vínculo con él.
6. Después de algunas respiraciones, quita el objeto con las manos y apóyalo frente a ti.
7. Obsérvalo y repite en silencio:

*“Puedo sostener lo que siento.”*

# LA VOZ DE MI CULPA

Toma una hoja y escribe libremente, comenzando por esta frase:

“Mi culpa me dice que...”

Deja que esa voz hable. No la censes. Permítele mostrarte de dónde viene.

Preguntas guías:

- ¿Tú culpa viene de una exigencia interna?
- ¿De un miedo a decepcionar a alguien?
- ¿De una idea sobre lo que “debería” ser?

Cuando termines, escribe una segunda parte:

“Pero yo sé que...”

Aquí puedes responderle desde tu parte adulta, compasiva y consciente.

Frases guías:

- Pero yo sé que puedo equivocarme y aun así ser dignx de amor.
- Pero yo sé que no tengo que cargar con todo para demostrar mi valor.
- Pero yo sé que cuidar de mí también es una forma de cuidar a los demás

Para cerrar, escribe una frase final que una ambas voces: la que te culpa y la que te comprende. Puedes tomar palabras de tus propias frases anteriores o crear una nueva que las abrace.

Ejemplo: “Mi culpa me dice que fallé, pero yo sé que sigo aprendiendo a perdonarme.”

Tu frase final:

---

---

---

# LA VOZ DE MI CULPA

La culpa pesa porque la acumulamos dentro. Este ejercicio busca sacarla del cuerpo y transformarla en algo visible, manejable y más liviano.

Materiales:

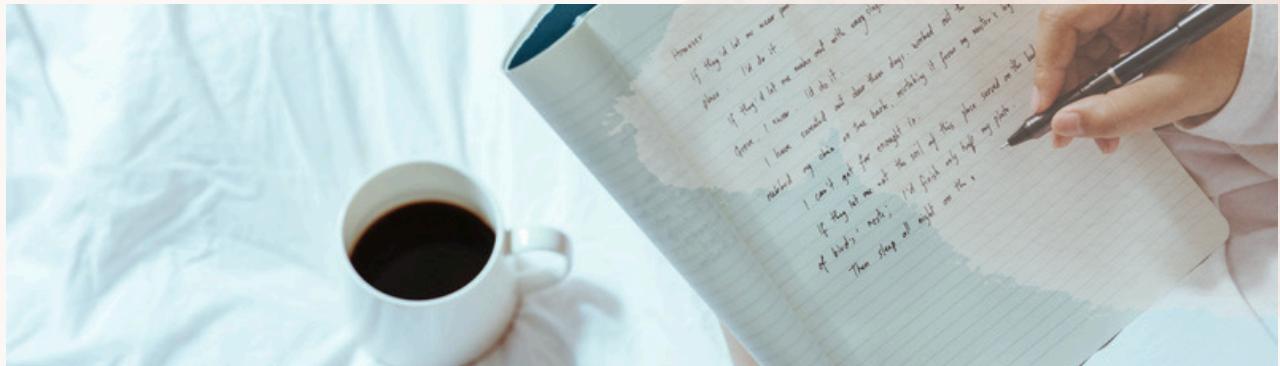
- hoja.
- lápices
- acuarelas o collage.

Instrucciones:

1. Dibuja una forma que represente el peso de tu culpa (puede ser una piedra, una nube, una sombra, lo que surja).
2. Dentro de esa forma, escribe palabras o frases que representen esas culpas que más te visitan.
3. Luego, con colores suaves o luz, transforma esa figura:
  - Agrégale brillo, grietas por donde entre la luz, flores, movimiento.
  - Deja que se vuelva más liviana, como si respirara.
4. Al final, escribe al lado del dibujo:  
*“No soy mis culpas. Soy quien las mira con compasión.”*



# BIBLIOGRAFÍA



MAYER & SALOVEY, P. (1997). "What is emotional intelligence?" En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators (pp. 3-31). New York: Basic Books.