

Lección 01**Qué es la inteligencia emocional y cómo empezar**

Nombre: _____ Fecha: _____

Recuerda una situación leve. Describe acciones concretas y prueba una alternativa segura.

Situación: qué pasó en tres frases

1. _____

2. _____

3. _____

Emoción y respuesta que tuve

Emoción (o duda): _____

Dije o hice: _____

Consecuencias de mi respuesta

Inmediata: _____

Posterior: _____

Respuesta alternativa que quiero ensayar

Mi frase o acción: _____

Cuándo la probaré: _____

Resultado y progreso observado

Qué ocurrió: _____

Qué mantendré o ajustaré: _____

Observaciones

Lección 02**Pon nombre a lo que sientes**

Nombre: _____ Fecha: _____

Registra tres momentos. Usa intensidad baja, media o alta. No es una prueba clínica.

Momento agradable

Hecho: _____

Emoción e intensidad: _____

Señal observable: _____

Mi interpretación: _____

Me apetecía / decidí: _____

Momento incómodo

Hecho: _____

Emoción e intensidad: _____

Señal observable: _____

Mi interpretación: _____

Me apetecía / decidí: _____

Momento con emociones mezcladas

Hecho: _____

Emoción e intensidad: _____

Señal observable: _____

Mi interpretación: _____

Me apetecía / decidí: _____

Precisión que he ganado

Palabra que encaja mejor y por qué: _____

Observaciones

Lección 03**Escucha las señales de tu cuerpo**

Nombre: _____ Fecha: _____

Haz tres observaciones breves en días distintos. Si aumenta el malestar, detén la práctica.

Observación 1

Fecha y actividad: _____

Dos objetos del entorno: _____

Señal y posibles factores físicos: _____

Ajuste seguro que probé: _____

Efecto al retomar la tarea: _____

Observación 2

Fecha y actividad: _____

Dos objetos del entorno: _____

Señal y posibles factores físicos: _____

Ajuste seguro que probé: _____

Efecto al retomar la tarea: _____

Observación 3

Fecha y actividad: _____

Dos objetos del entorno: _____

Señal y posibles factores físicos: _____

Ajuste seguro que probé: _____

Efecto al retomar la tarea: _____

Mi aviso temprano

Señal personal y acción que me recuerda: _____

Observaciones

Lección 04**Separa los hechos de tus interpretaciones**

Nombre: _____ Fecha: _____

Distingue lo que sabes de lo que supones. No necesitas buscar una explicación positiva.

Hechos disponibles y dudas

Hecho 1: _____

Hecho 2: _____

Hecho 3: _____

Lo que no recuerdo o no sé: _____

Interpretación inicial

Estoy interpretando: _____

Otras explicaciones compatibles con los hechos

Alternativa 1: _____

Alternativa 2: _____

Comprobación y siguiente paso

Dato que falta: _____

Pregunta que haré: _____

Si llega la aclaración: _____

Si no llega: _____

Resultado de la práctica

Qué comprobé y qué ajustaría: _____

Observaciones

Lección 05**Descubre tus patrones emocionales**

Nombre: _____ Fecha: _____

Registra tres episodios de la misma dificultad y una excepción. Usa frases breves.

Episodio 1

Fecha, contexto y desencadenante: _____

Condiciones, emoción e interpretación: _____

Conducta y consecuencia inmediata: _____

Consecuencia posterior: _____

Episodio 2

Fecha, contexto y desencadenante: _____

Condiciones, emoción e interpretación: _____

Conducta y consecuencia inmediata: _____

Consecuencia posterior: _____

Episodio 3

Fecha, contexto y desencadenante: _____

Condiciones, emoción e interpretación: _____

Conducta y consecuencia inmediata: _____

Consecuencia posterior: _____

Excepción y patrón provisional

Cuándo respondí mejor y qué fue distinto: _____

Elemento repetido e hipótesis: _____

Prueba de un cambio

Acción elegida y ocasión para probarla: _____

Qué cambió; qué mantendré o ajustaré: _____

Observaciones

Lección 06**Haz una pausa antes de actuar**

Nombre: _____ Fecha: _____

Ensayá una frase de pausa y pruébala en un asunto leve. Prepara también el regreso.

Señal de inicio

Cuando note: _____

La conducta que detendré: _____

Mi frase de pausa

Diré: _____

Versión más breve: _____

Durante el intervalo

Actividad que haré: _____

Lo que evitaré para no alimentar la discusión: _____

Cómo retomaré el asunto

Tema concreto: _____

Momento y frase de regreso: _____

Ensayo y prueba real

Cuándo lo ensayé: _____

Qué ocurrió al probarlo: _____

Conducta que evité o necesito ajustar: _____

Observaciones

Lección 07**Regula tus emociones sin reprimirlas**

Nombre: _____ Fecha: _____

Elige una estrategia por su utilidad práctica. No te exijas dejar de sentir una emoción.

Situación y problema

Situación leve: _____

Problema concreto: _____

Estrategia elegida

Cambiar condiciones, pausar, comprobar o pedir apoyo: _____

Acción breve: _____

Efecto esperado

Qué espero poder hacer: _____

Resultado de la prueba

Consecuencia inmediata: _____

Consecuencia posterior: _____

Mi repertorio personal

Opción 1 que conservaré: _____

Opción 2 que conservaré: _____

Alternativa si no puedo usarlas: _____

Progreso y ajuste

Qué me ayudó y qué cambiaré: _____

Observaciones

Lección 08**Revisa cómo te hablas**

Nombre: _____ Fecha: _____

Trabaja con un error pequeño. Busca una frase precisa, respetuosa y creíble.

Frase autocrítica original

Mi frase: _____

Etiquetas, absolutos o exigencias que detecto: _____

Hecho concreto

Lo que ocurrió realmente: _____

Lo que me está costando: _____

Responsabilidad sin descalificación

Mi responsabilidad concreta: _____

Frase respetuosa que puedo creer: _____

Acción de hoy

Ahora puedo: _____

Cuándo lo haré: _____

Versión breve para recordar

Mi frase preparada: _____

Resultado

Acción que realicé: _____

Cómo me ayudó la frase y qué ajusté: _____

Observaciones

Lección 09**Reconoce tus necesidades y tus valores**

Nombre: _____ Fecha: _____

Separa la necesidad de tu solución preferida. Prepara una petición y una acción propia.

Malestar y necesidad

Situación y emoción: _____

Necesidad posible: _____

Tres estrategias

La que prefiero: _____

Otra opción: _____

Una tercera opción: _____

Valor que quiero practicar

Valor elegido: _____

Conducta visible que lo expresaría: _____

Petición concreta

Lo pediré así: _____

Si no se acepta, haré: _____

Revisión del ensayo

¿Intento controlar una emoción ajena? ¿Qué cambiaré?: _____

Qué ocurrió y qué aprendí: _____

Observaciones

Lección 10**Escucha para comprender**

Nombre: _____ Fecha: _____

Practica con alguien que acepte el ensayo. A solas, prepara las tres preguntas del final.

Condiciones del ensayo

Tema cotidiano y persona (iniciales): _____

Momento y disponibilidad acordados: _____

Comprensión antes de aconsejar

Idea principal que devolví: _____

Corrección que me hizo: _____

Mi pregunta de aclaración: _____

Ayuda que la persona quería

Qué pregunté sobre la ayuda: _____

Qué respuesta le serviría: _____

Resultado y cambio de papeles

Qué facilitó la escucha: _____

¿Reconoció como fiel mi explicación? ¿Qué ajustaré?: _____

Alternativa individual: tres preguntas abiertas

Pregunta 1: _____

Pregunta 2: _____

Pregunta 3: _____

Observaciones

Lección 11**Practica la empatía sin olvidarte de ti**

Nombre: _____ Fecha: _____

Elige un desacuerdo pequeño y seguro. Comprende la otra postura sin borrar tu necesidad.

Mi punto de partida

Desacuerdo: _____

Interpretación inicial de su postura: _____

Pregunta y comprobación

Pregunta sobre su preocupación: _____

Lo que entendí: _____

Corrección que recibí: _____

Las dos necesidades

Para la otra persona importa: _____

Para mí importa: _____

Ayuda o acuerdo delimitado

Puedo ofrecer: _____

No puedo asumir: _____

Podemos probar: _____

Revisión

Qué comprendí mejor: _____

¿Puedo sostener lo ofrecido? ¿Qué ajustaré?: _____

Observaciones

Lección 12**Expresa lo que sientes y pide con claridad**

Nombre: _____ Fecha: _____

Transforma una queja en una petición. Ensayá con un asunto de poca intensidad.

Queja inicial

Lo que pensaba decir: _____

Hecho y experiencia propia

Hecho observable: _____

Emoción o efecto en mí: _____

Necesidad práctica: _____

Mi mensaje completo

Petición concreta: _____

Versión breve y natural: _____

Si no hay acuerdo

Alternativa que aceptaría: _____

Decisión que depende de mí: _____

Después de probarlo

Qué entendió la otra persona: _____

Qué respondió y qué quedó acordado: _____

Ajuste para que la petición sea más clara: _____

Observaciones

Lección 13**Di que no y establece límites**

Nombre: _____ Fecha: _____

Prepara una negativa breve ante una petición pequeña. La alternativa es opcional.

Petición y disponibilidad

Lo que me piden: _____

Lo que no puedo o no quiero asumir: _____

Lo que sí puedo ofrecer, si quiero: _____

Mi negativa

Una o dos frases: _____

Respuesta breve si insisten: _____

Coherencia después de decir que no

Acción con la que sostendré el límite: _____

Revisión de la incomodidad

Culpa o inquietud que noto: _____

Compromiso real que tenía, si existía: _____

Hechos para revisar mi decisión: _____

Resultado de la práctica

Qué ocurrió: _____

Qué mantendré o cambiaré: _____

Observaciones

Lección 14**Gestiona el enfado y la frustración**

Nombre: _____ Fecha: _____

Usa una frustración de baja intensidad. Prepara una pausa y una reclamación sin insultos.

Expectativa y hecho

Esperaba: _____

Ocurrió: _____

Señales de escalada

Señal 1: _____

Señal 2: _____

Respuesta que añadió problemas: _____

Alternativa inmediata

Mi pausa o acción segura: _____

Acción posterior

Lo que puedo reclamar o cambiar: _____

Frase de reclamación: _____

Si no tiene solución ahora, haré: _____

Ensayo y revisión

Qué pasó en una ocasión real: _____

Paso que simplificaré o mantendré: _____

Observaciones

Lección 15**Afronta la preocupación, la tristeza y la vergüenza**

Nombre: _____ Fecha: _____

Trabaja con una experiencia leve. Si el malestar te desborda, detén el ejercicio y pide apoyo.

Emoción y situación

Ahora noto: _____

Situación concreta: _____

Hechos e incertidumbre

Lo que sé: _____

Lo que todavía no puedo saber: _____

Respuesta que necesito

Gestión, compañía, reparación o descanso: _____

Por qué elijo esta respuesta: _____

Mi acción pequeña

Hoy puedo: _____

Cuándo y cómo lo haré: _____

Apoyo adicional

Pediré apoyo si observo: _____

Persona o recurso al que acudiré: _____

Resultado

Qué hice y qué efecto tuvo: _____

Próximo ajuste: _____

Observaciones

Lección 16**Resuelve desacuerdos y repara el daño**

Nombre: _____ Fecha: _____

Practica en un desacuerdo seguro. La disculpa solo corresponde si hay algo que reparar.

Problema e intereses

Descripción neutral: _____

Mi interés principal: _____

Interés de la otra persona: _____

Opciones realistas

Opción 1: _____

Opción 2: _____

Acuerdo de prueba

Qué probaremos: _____

Qué hará cada persona: _____

Cuándo lo revisaremos: _____

Si no funciona, hablaremos de: _____

Reparación, si corresponde

Conducta que reconozco y disculpa concreta: _____

Revisión del acuerdo

Qué se cumplió: _____

Reparto del esfuerzo y ajuste necesario: _____

Observaciones

Lección 17**Aplica la inteligencia emocional en el trabajo**

Nombre: _____ Fecha: _____

Elige una conversación laboral leve o una tarea compartida si ahora no trabajas.

Conversación elegida

Contexto y asunto pendiente: _____

Objetivo profesional o práctico: _____

Información para decidir

Hechos disponibles: _____

Información que todavía falta: _____

Pregunta que haré: _____

Dos frases preparadas

Para reconocer un error, si existe: _____

Para expresar una limitación real: _____

Resultado de la conversación

Acuerdo alcanzado o dato pendiente: _____

Responsable y plazo, si procede: _____

Mi progreso

Qué hice con más claridad: _____

Qué prepararé de otra forma: _____

Observaciones

Lección 18**Cuida tus relaciones dentro y fuera de la pantalla**

Nombre: _____ Fecha: _____

Elige una dificultad digital repetida y prueba un cambio concreto de atención.

Dificultad habitual

Hecho observable: _____

Interpretación que suelo añadir: _____

Acuerdo para reducir ambigüedad

Lo que necesito coordinar: _____

Acuerdo que propondré: _____

Mi petición breve: _____

Cambio de atención propio

Qué cambiaré: _____

En qué momentos lo probaré: _____

Resultados durante los próximos días

Día / efecto en una tarea o conversación: _____

Día / efecto en una tarea o conversación: _____

Día / efecto en una tarea o conversación: _____

Revisión

Qué acuerdo se cumplió y qué emoción seguía presente: _____

Cambio que mantendré o ajustaré: _____

Observaciones

Lección 19**Evita las trampas más comunes y aprende a pedir apoyo**

Nombre: _____ Fecha: _____

Prepara una petición de ayuda o una ficha preventiva si ahora no la necesitas.

Dificultad y apoyo

Lo que no quiero llevar a solas: _____

Compañía, ayuda práctica, orientación o atención profesional: _____

Mi petición

Ayuda concreta y momento o duración: _____

Persona o recurso apropiado: _____

Alternativa si no está disponible: _____

Tres datos para una consulta

Qué me ocurre y desde cuándo: _____

Cómo interfiere en mi vida: _____

Qué he probado y qué efecto tuvo: _____

Dos preguntas para consultar

Pregunta 1: _____

Pregunta 2: _____

Prevención y siguiente paso

Señales que me indicarían pedir ayuda: _____

Próximo contacto o gestión: _____

Observaciones

Lección 20**Diseña tu plan personal de inteligencia emocional**

Nombre: _____ Fecha: _____

Diseña un plan seguro y pequeño. Revisa acciones y efectos sin puntuarte como persona.

Mi ficha de proyecto

Situación y desencadenante: _____

Patrón actual: interpretación, emoción y conducta: _____

Señal temprana y pausa: _____

Meta observable y por qué me importa: _____

Persona o recurso de apoyo: _____

Ensayo y primera oportunidad

Frase principal: _____

Versión más breve: _____

Próxima ocasión y fecha de primera revisión: _____

Plan de cuatro semanas

Semana 1: qué observaré y prepararé: _____

Semana 2: conducta que probaré: _____

Semana 3: condición que ajustaré: _____

Semana 4: qué revisaré y mantendré: _____

Registro de un intento

Qué intenté: _____

Qué ocurrió: _____

Qué cambiaré; capítulo que repasaré si hace falta: _____

Observaciones
