EXPLORANDO MIS EMOCIONES

Por Mirelki Pérez Pérez



Este libro le pertenece a:

_____

_____

Prólogo

Este libro nace de una convicción profunda: las emociones son la esencia de nuestra humanidad y la brújula de nuestra vida. Con "Explorando mis emociones", queremos guiarte, ya seas niño, padre o educador, por el colorido mundo de los sentimientos.

Te enseñaremos a identificar cada emoción, a comprender su propósito y a aprender a dirigirlas hacia un crecimiento personal positivo. Este libro, adecuado para todas las edades, es una herramienta valiosa para todos aquellos que buscan entender y moldear el mundo emocional de una manera enriquecedora.

¿Recuerdas la última vez que una sonrisa inesperada iluminó tu día? ¿O aquel momento en el que la tristeza te envolvió con su manto de reflexión?

Cada emoción pinta un matiz único en el lienzo de nuestras experiencias.

Pero, ¿cómo sería tu mundo si pudieras entender y moldear esos colores de una manera enriquecedora?

Bienvenido a un Viaje por Tus Emociones

Te invito, pequeño lector, a abrir las páginas de este libro como quien abre un cofre de tesoros. En él encontrarás las claves para descifrar tus sentimientos y los secretos para dirigir tus pasos hacia una vida plena y feliz.

Padres y educadores, acompáñenlos en este viaje; juntos, aprenderemos a construir corazones fuertes y mentes claras.

Hemos diseñado un recorrido colorido y lleno de descubrimientos. Aquí te explicamos cómo navegarlo:

El Descubrimiento: Aquí, empezamos con lo básico. ¿Cómo se siente cada emoción? Te ayudaremos a reconocer las señales que tu cuerpo y tu corazón te envían.

El Contexto: Las emociones no surgen de la nada. En esta sección, te contaremos en qué momentos y situaciones suelen aparecer estas emociones. ¿En qué momentos se despierta la alegría? ¿Cuándo se asoma la tristeza?

El Por qué: Cada emoción tiene su razón de ser. Aquí profundizamos en la importancia de cada sentimiento y su rol en nuestras vidas. ¿Para qué sentimos lo que sentimos?

En Tus Manos: Finalmente, te daremos herramientas para que tú mismo puedas intensificar o calmar estas emociones. ¿Cómo cultivar la felicidad? ¿Cómo apaciguar el enojo?



FELICIDAD

Cómo se siente:
Sensación de ligereza, sonrisa en el rostro, sensación de energía.

Cómo aparece:
Surge en momentos agradables, logros, o cuando estoy con gente que me quiere.

Función:
Me llena de alegría y energía positiva.

Cómo intensificarla:
Compartiendo momentos felices, recordando buenos tiempos.

TRISTEZA

Cómo se siente:
Peso en el pecho, ganas de llorar.

Cómo aparece:
Surge por pérdidas, decepciones o recuerdos tristes.

Función:
Me ayuda a procesar las pérdidas o cambios difíciles.

Cómo calmarla:
Hablando de mis sentimientos, buscando consuelo.



ENOJO

Cómo se siente:
Tensión corporal, manos apretadas, corazón acelerado.

Cómo aparece:
Surge por injusticias, frustraciones o cuando algo no es como debería ser.

Función:
Me impulsa a hacer cambios o expresar desacuerdos.

Cómo calmarla:
Ejercicios de respiración, expresión calmada de sentimientos.





SORPRESA

Cómo se siente:
Salto en el corazón, sensación rápida e inesperada.

Cómo aparece:
Surge ante eventos inesperados o noticias sorprendentes.

Función:
Me hace más consciente y atento a lo inesperado.

Cómo manejarla:
Adaptándome rápidamente a la nueva información o situación.



MIEDO

Cómo se siente:
Corazón acelerado, manos sudorosas, temblores.

Cómo aparece:
Surge ante peligros, incertidumbres o situaciones desconocidas.

Función:
Me protege alertándome sobre posibles peligros.

Cómo calmarla:
Asegurándome de que estoy seguro, hablando de mis miedos.



ASCO

Cómo se siente:
Fruccián de nariz, revuelo en el estómago, deseo de alejarme.

Cómo aparece:
Surge por olores, sabores, vistas o conceptos desagradables.

Función:
Me protege evitando cosas potencialmente dañinas o desagradables.

Cómo manejarla:
Alejándome de la fuente del asco, si es posible.



CURIOSIDAD

Cómo se siente:
Interés, ojos abiertos,
inclinación hacia adelante.

Cómo aparece:
Surge cuando algo nuevo o
desconocido capta mi atención.

Función:
Me impulsa a explorar,
aprender y descubrir.

Cómo intensificarla:
Investigando, haciendo preguntas,
explorando.

CELOS

Cómo se siente:
Nudo en el estómago, tensión.

Cómo aparece:
Surge cuando vemos a otros tener lo que nosotros queremos.

Función:
Me hace consciente de mis deseos o necesidades.

Cómo manejarla:
Centrándome en mis propias fortalezas, trabajando hacia mis metas.





VERGÜENZA

Cómo se siente:
Calor en la cara, deseos de esconderme.

Cómo aparece:
Surge cuando hacemos algo que pensamos que está mal o nos avergüenza.

Función:
Me hace consciente de las normas sociales y personales.

Cómo manejarla:
Aprendiendo de la experiencia, disculpándome si es necesario.



ORGULLO

Cómo se siente:
Erguido, pecho inflado, sonrisa.

Cómo aparece:
Surge por logros personales o de personas cercanas a nosotros.

Función:
Me fortalece y me da confianza en mis habilidades.

Cómo intensificarla:
Celebrando mis logros, compartiendo mis éxitos.

ANSIEDAD

Cómo se siente:
Puedo sentir mariposas en el estómago y mi corazón late rápido. En la mente, me preocupo mucho.

Cómo aparece:
Surge cuando estoy preocupado por algo que va a suceder o algo desconocido.

Función:
Me ayuda a prepararme para posibles problemas, pero a veces me preocupo demasiado.

Cómo calmarla:
Hablar sobre mis preocupaciones, respirar profundamente y pensar en cosas reales y no en "qué pasaría si".





GRATITUD

Cómo se siente:
Siento calidez en mi pecho y una sonrisa en mi cara. En la mente, pienso en lo bueno que tengo o lo bueno que alguien ha hecho por mi.

Cómo aparece:
Aparece cuando reconozco algo bueno que alguien ha hecho por mi o cuando aprecio algo que tengo.

Función:
Ayuda a ver y agradecer las cosas buenas de la vida.

Cómo intensificarla:
Diciendo "gracias" a menudo y pensando en las cosas y personas que me hacen feliz.



IMPACIENCIA

Cómo se siente:
Me puedo sentir inquieto, con ganas de moverme. En la mente, quiero que algo pase ya y me cuesta esperar.

Cómo aparece:
Surge cuando tengo que esperar algo y me cuesta hacerlo.

Función:
Me hace querer que las cosas sucedan rápido, pero a veces tengo que aprender a esperar.

Cómo calmarla:
Haciendo ejercicios de respiración, distrayéndome con algo divertido, o practicando contar hasta 10.

INSEGURIDAD

Cómo se siente:
Puedo sentir un peso en el estómago o querer esconderme. En la mente, me cuestiono a mi mismo y mis habilidades.

Cómo aparece:
Aparece cuando me siento no muy seguro de mi mismo o de lo que estoy haciendo.

Función:
Me hace ser cauteloso, pero a veces necesito recordar mis fortalezas.

Cómo calmarla:
Hablando de mis miedos con alguien de confianza y recordando las cosas que hago bien.



ESPERANZA

Cómo se siente:
Siento un ligero cosquilleo de emoción y positividad. En la mente, pienso en lo que quiero que suceda y creo que puede pasar.

Cómo aparece:
Surge cuando deseo algo bueno para el futuro.

Función:
Me ayuda a mirar hacia adelante con una actitud positiva.

Cómo intensificarla:
Imaginando el mejor resultado posible y hablando sobre mis sueños y deseos.



COMPASIÓN

Cómo se siente:
Puedo sentir una sensación cálida en mi corazón y un deseo de ayudar. En la mente, pienso en cómo se siente la otra persona y quiero hacer algo para ayudarla.

Cómo aparece:
Surge cuando veo a alguien en una situación difícil o triste y quiero ayudar.

Función:
Me ayuda a conectar con los demás y a ser amable.

Cómo intensificarla:
Escuchando las historias de otros y pensando en cómo puedo ayudar.



FRUSTRACIÓN

Cómo se siente:
Puedo sentir tensión en mi cuerpo y ganas de gruñir o golpear algo. En la mente, siento que algo es muy difícil o injusto.

Cómo aparece:
Aparece cuando algo no sale como quiero o cuando encuentro obstáculos en el camino.

Función:
Me indica que algo está siendo difícil, pero me recuerda buscar soluciones o pedir ayuda.

Cómo calmarla:
Respirando hondo, tomando un descanso corto, o buscando diferentes maneras de hacer las cosas.





ENTUSIASMO

Cómo se siente:
Me siento lleno de energía, con ganas de saltar o moverme. En la mente, estoy emocionado por algo que va a suceder o que estoy haciendo.

Cómo aparece:
Surge cuando estoy muy emocionado por algo positivo o interesante.

Función:
Me da energía y me hace querer participar y disfrutar.

Cómo intensificarla:
Hablando sobre lo que me emociona y planeando cosas que me hacen sentir entusiasmado.

DESILUSIÓN

Cómo se siente:
Puedo sentir un vacío o pesadez en el pecho. En la mente, siento que algo no cumplió mis expectativas.

Cómo aparece:
Aparece cuando algo o alguien no es como esperaba o quería.

Función:
Me ayuda a entender que a veces las cosas no son como esperamos.

Cómo calmarla:
Ajustando mis expectativas, buscando aspectos positivos, o hablando de mis sentimientos.


PPESR'S IT PSU



CONFUCIÓN

Cómo se siente:
Puedo sentir que mi mente está nublada y no puedo pensar claramente. A veces, siento que doy vueltas sin llegar a ninguna parte.

Cómo aparece:
Surge cuando algo no tiene sentido o es difícil de entender.

Función:
Me indica que necesito más información o tiempo para entender algo.

Cómo calmarla:
Pidiendo ayuda, tomando un descanso para pensar, o buscando más información.

VALENTÍA

Cómo se siente:
Aunque puedo sentir miedo, hay una fuerza en mi pecho que me empuja a seguir adelante.

Cómo aparece:
Surge cuando enfrento algo que me asusta o es difícil.

Función:
Me ayuda a hacer cosas a pesar del miedo o la dificultad.

Cómo intensificarla:
Recordando momentos en los que fuí valiente antes y diciéndome a mi mismo que puedo hacerlo.



SOLEDAD

Cómo se siente:
Puedo sentir un vacío o como si me faltara algo. A veces, siento que nadie me entiende.

Cómo aparece:
Surge cuando estoy solo o siento que no estoy conectado con otros.

Función:
Me recuerda la importancia de conectar con otras personas.

Cómo calmarla:
Buscando compañía, hablando con amigos o familiares, o haciendo actividades que me conecten con otros.





ALIVIO

Cómo se siente:
Siento una sensación de peso quitado de mis hombros, y a veces un suspiro profundo sale de mi.

Cómo aparece:
Surge cuando una preocupación o miedo se va o se resuelve.

Función:
Me hace apreciar cuando las cosas se resuelven bien.

Cómo intensificarla:
Reflexionando sobre lo que ha pasado y apreciando el cambio positivo.

ADMIRACIÓN

Cómo se siente:
Siento una sensación agradable y respeto cuando pienso en alguien o algo que me impresiona.

Cómo aparece:
Surge cuando veo a alguien haciendo algo impresionante o cuando algo me asombra.

Función:
Me inspira a aspirar a ser mejor o apreciar las cualidades de otros.

Cómo intensificarla:
Aprendiendo más sobre la persona o cosa que admiro y compartiendo mi admiración con otros.





CULPA

Cómo se siente:
Puedo sentir un nudo en el estómago y una preocupación en mi mente por algo que hice mal.

Cómo aparece:
Surge cuando hago algo que pienso que está mal o cuando he lastimado a alguien.

Función:
Me hace pensar en mis acciones y cómo afectan a otros.

Cómo calmarla:
Asumiendo responsabilidad, pidiendo disculpas si es necesario, y aprendiendo de la experiencia.

ENVIDIA

Cómo se siente:
Puedo sentir un malestar o resentimiento cuando pienso en lo que alguien más tiene y yo no.

Cómo aparece:
Surge cuando veo a alguien con algo que deseo para mi.

Función:
A veces me hace pensar en lo que realmente quiero o valoro.

Cómo calmarla:
Centrándome en mis propias fortalezas y logros, y siendo agradecido por lo que tengo.



DESESPERANZA

Cómo se siente:
Puedo sentirme pesado, como si no hubiera una salida o solución.

Cómo aparece:
Surge cuando siento que una situación es demasiado difícil o imposible de mejorar.

Función:
Me hace reconocer cuando algo es realmente difícil, pero a veces exagero.

Cómo calmarla:
Buscando apoyo, recordado momentos pasados donde superé dificultades, y encontrando pequeñas cosas que puedo mejorar.



SATISFACCIÓN

Cómo se siente:
Siento una sensación de plenitud y contento, como si todo estuviera bien.

Cómo aparece:
Surge cuando logro algo o cuando disfruto de algo.

Función:
Me hace apreciar los buenos momentos y logros.

Cómo intensificarla:
Tomándome un momento para realmente apreciar lo que he hecho o lo que estoy disfrutando.



SENSIBILIDAD

Cómo se siente:
Me siento muy afectado por lo que pasa a mi alrededor, tanto lo bueno como lo malo, y a veces me siento vulnerable.

Cómo aparece:
Surge cuando estoy muy conectado con mis emociones o las emociones de los demás.

Función:
Me ayuda a ser empático y a entender a los demás, pero a veces necesito protegerme un poco.

Cómo calmarla:
Reconociendo mis emociones, estableciendo límites saludables y buscando apoyo cuando lo necesite.





RESENTIMIENTO

Cómo se siente:
Puedo sentir una amargura o enojo que persiste, especialmente cuando pienso en una injusticia o en alguien que me ha hecho daño.

Cómo aparece:
Surge cuando siento que me han tratado injustamente o me han herido repetidamente.

Función:
Me alerta de que algo no está bien en una relación o situación.

Cómo calmarla:
Hablando sobre mis sentimientos, tratando de entender la situación desde otra perspectiva, y practicando el perdón.



EUFORIA

Cómo se siente:
Siento una alegría intensa y energía, como si pudiera saltar de felicidad. Mi mente se llena de pensamientos positivos y excitantes.

Cómo aparece:
Surge en momentos de gran alegría o excitación, como una gran noticia o un evento feliz.

Función:
Me llena de energía y felicidad, haciendo que esos momentos sean realmente especiales.

Cómo intensificarla:
Compartiendo mi felicidad con otros y disfrutando plenamente del momento.



DESCONCIERTO

Cómo se siente:
Puedo sentirme perdido y confundido, como si no supiera qué hacer o pensar.

Cómo aparece:
Surge cuando enfrento situaciones ambiguas o mensajes mixtos que son difíciles de entender.

Función:
Me indica que necesito más claridad o información.

Cómo calmarla:
Pidiendo aclaraciones, tomándome el tiempo para procesar la información, y buscando consejo de otros.

OPTIMISMO

Cómo se siente:
Siento una sensación de esperanza y positividad hacia el futuro, creyendo que las cosas irán bien.

Cómo aparece:
Surge cuando pienso en el futuro y me concentro en los posibles resultados positivos.

Función:
Me ayuda a esperar lo mejor y afrontar desafíos con una actitud positiva.

Cómo intensificarla:
Recordando éxitos pasados y manteniendo una actitud positiva incluso en situaciones difíciles.



PESIMISMO

Cómo se siente:
Puedo sentir una sensación de duda o negatividad hacia el futuro, esperando que las cosas no salgan bien.

Cómo aparece:
Surge cuando me concentro en los posibles resultados negativos de una situación.

Función:
A veces me protege de decepciones, pero puedo exagerar los aspectos negativos.

Cómo calmarla:
Buscando aspectos positivos, recordando éxitos pasados, y hablando con alguien optimista.



AVERSIÓN

Cómo se siente:
Siento un fuerte rechazo o disgusto hacia algo, con una sensación de querer alejarte o evitarlo.

Cómo aparece:
Surge cuando encuentro algo realmente desagradable o inaceptable.

Función:
Me protege de cosas que podrían ser dañinas o desagradables.

Cómo calmarla:
Entendiendo por qué siento aversión y si es razonable, y buscando maneras de enfrentar o cambiar la situación.



MELANCOLÍA

Cómo se siente:
Siento una tristeza suave y reflexiva, a menudo con un tono nostálgico.

Cómo aparece:
Surge cuando reflexiono sobre el pasado o sobre cosas que han cambiado.

Función:
Me ayuda a procesar recuerdos y cambios, aunque a veces me quedo atrapado en el pasado.

Cómo calmarla:
Enfocándome en el presente y planeando cosas agradables para el futuro.



SERENIDAD

Cómo se siente:
Siento una paz y tranquilidad profunda, como si todo estuviera en calma.

Cómo aparece:
Surge cuando estoy relajado y en armonía con mi entorno.

Función:
Me ayuda a disfrutar de la tranquilidad y a recargar energías.

Cómo intensificarla:
Practicando la meditación o mindfulness, y encontrando tiempo para estar en tranquilidad.





DESESPERACIÓN

Cómo se siente:
Siento una intensa sensación de estar atrapado y sin esperanza, como si no hubiera salida.

Cómo aparece:
Surge en situaciones que parecen sin solución o extremadamente difíciles.

Función:
Me hace reconocer la gravedad de una situación, aunque a veces exagero.

Cómo calmarla:
Buscando apoyo, recordando situaciones pasadas que he superado, y buscando pequeñas formas de mejorar la situación.

EMPATÍA

Cómo se siente:
Siento una conexión profunda con los sentimientos de otra persona, como si pudiera sentir lo que ellos sienten.

Cómo aparece:
Surge cuando me pongo en el lugar de otra persona y entiendo sus emociones.

Función:
Me ayuda a comprender y conectar con los demás.

Cómo intensificarla:
Escuchando activamente y tratando de entender la perspectiva de los demás.





EXASPERACIÓN

Cómo se siente:
Siento una intensa frustración y a veces enojo, como si estuviera al borde de perder la paciencia.

Cómo aparece:
Surge cuando me enfrento a situaciones repetidamente irritantes o a obstáculos constantes.

Función:
Me alerta sobre situaciones que son particularmente difíciles o molestas.

Cómo calmarla:
Tomando un descanso de la situación, respirando profundamente y buscando soluciones prácticas.



JÚBILO

Cómo se siente:
Experimento una alegría intensa y desbordante, como si mi corazón estuviera rebosante de felicidad.

Cómo aparece:
Surge en momentos de gran felicidad o celebración.

Función:
Me llena de una alegría extraordinaria y me hace apreciar los momentos especiales.

Cómo intensificarla:
Compartiendo mi alegría con otros y sumergiéndome completamente en el momento.

DESÁNIMO

Cómo se siente:
Siento una falta de motivación y energía, como si mis esfuerzos no valieran la pena.

Cómo aparece:
Surge cuando me siento frustrado por la falta de progreso o por obstáculos continuos.

Función:
Me indica que tal vez necesito replantear mis metas o estrategias.

Cómo calmarla:
Recordando mis éxitos anteriores, ajustando mis metas y buscando apoyo o inspiración.



ILUSIÓN

Cómo se siente:
Experimento una sensación de anticipación y entusiasmo, como si algo bueno estuviera a punto de suceder.

Cómo aparece:
Surge cuando espero con ansias algo positivo o emocionante.

Función:
Me llena de esperanza y anticipación por las cosas buenas por venir.

Cómo intensificarla:
Imaginando los posibles resultados positivos y planeando para el evento o situación esperada.





INDIGNACIÓN

Cómo se siente:
Siento una mezcla de enojo y desaprobación, como si algo fuera injusto o moralmente incorrecto.

Cómo aparece:
Surge cuando presencio o experimento algo que considero injusto o inaceptable.

Función:
Me impulsa a defender lo que es justo o a oponerme a la injusticia.

Cómo calmarla:
Expresando mis sentimientos de manera constructiva y buscando maneras de hacer cambios positivos.



ANHELO

Cómo se siente:
Siento un deseo profundo o una necesidad de algo o alguien que no tengo en este momento.

Cómo aparece:
Surge cuando deseo intensamente algo que está fuera de mi alcance.

Función:
Me motiva a buscar lo que deseo o a reflexionar sobre su importancia en mi vida.

Cómo calmarla:
Enfocándome en lo que puedo hacer o tener ahora y buscando satisfacer mis necesidades de maneras realistas.



APATÍA

Cómo se siente:
Siento una falta de interés o motivación, como si nada realmente importara.

Cómo aparece:
Surge cuando me siento desconectado de mis emociones o de lo que sucede a mi alrededor.

Función:
A veces me protege de decepciones, pero también puede impedirme disfrutar de la vida.

Cómo calmarla:
Buscando actividades que me interesen, conectando con otras personas y buscando ayuda si me siento así por mucho tiempo.



INCREDULIDAD

Cómo se siente:
Siento sorpresa y escepticismo, como si lo que estoy viendo o escuchando no pudiera ser verdad.

Cómo aparece:
Surge cuando me enfrento a algo que parece increíble o difícil de creer.

Función:
Me hace cuestionar y buscar más información para entender mejor.

Cómo calmarla:
Buscando pruebas o información adicional y hablando con otros sobre mis dudas.

AGOBIO

Cómo se siente:
Siento una sobrecarga de estrés o presión, como si tuviera demasiado que manejar.

Cómo aparece:
Surge cuando me siento abrumado por demasiadas tareas o responsabilidades.

Función:
Me alerta de que necesito un descanso o ayuda.

Cómo calmarla:
Organizando mis tareas, tomando descansos y pidiendo ayuda cuando la necesite.



RECONOCIMIENTO

Cómo se siente:
Siento una sensación de validación y satisfacción, como si mi trabajo o yo mismo fuera apreciado.

Cómo aparece:
Surge cuando alguien nota y aprecia mis esfuerzos o cualidades.

Función:
Me anima y me hace sentir valorado.

Cómo intensificarla:
Compartiendo mis logros y apreciando el reconocimiento de otros.





BÚSQUEDA RÁPIDA

¿Sientes algo que no sabes qué es o cómo llamarle?

¡Las tablas en las próximas páginas seguramente te ayudarán a identificar rápidamente qué emoción estás sintiendo!

BÚSQUEDA RÁPIDA

Sensación Física	Posible Emoción Relacionada
Cara enrojecida	Vergüenza, enojo, exasperación
Pecho apretado	Ansiedad, miedo, tristeza, desesperanza
Mariposas en el estómago	Nerviosismo, ansiedad, ilusión, expectativa
Corazón acelerado	Miedo, ansiedad, euforia, sorpresa
Manos sudorosas	Nerviosismo, ansiedad, miedo

BÚSQUEDA RÁPIDA

Sensación Física	Posible Emoción Relacionada
Sonrisa en el rostro	Felicidad, júbilo, entusiasmo, satisfacción
Lágrimas en los ojos	Tristeza, melancolía, alivio, gratitud
Sensación de ligereza	Felicidad, euforia, alivio
Sensación de pesadez	Tristeza, desánimo, desesperanza, agobio
Temblores	Miedo, ansiedad, excitación, nerviosismo

BÚSQUEDA RÁPIDA

Sensación Física	Posible Emoción Relacionada
Mirada baja	Tristeza, culpa, vergüenza, inseguridad
Puños apretados	Enojo, frustración, resentimiento, determinación
Inclinación hacia adelante	Interés, curiosidad, expectativa
Postura encorvada	Tristeza, desánimo, desesperanza, inseguridad
Respiración agitada	Ansiedad, miedo, enojo, exasperación

BÚSQUEDA RÁPIDA

Sensación Física	Posible Emoción Relacionada
Ojos muy abiertos	Sorpresa, asombro, incredulidad, curiosidad
Nudo en la garganta	Tristeza, ansiedad, nostalgia
Calor en la cara	Vergüenza, orgullo, enojo
Piel de gallina	Asombro, miedo, admiración
Estómago revuelto	Nerviosismo, asco, preocupación

Las emociones nos hacen humanos, ¡saber gestionarlas nos hace grandes y felices personas!

"Explorando mis emociones" es una guía esencial para niños, padres y educadores en el viaje del autodescubrimiento emocional. Este libro ofrece una exploración profunda y práctica de las emociones, enseñando a los lectores a identificar cada emoción, comprender su propósito y aprender a dirigirlas hacia un crecimiento personal positivo.

Este libro es un recurso invaluable para ayudar a los jóvenes lectores a entender y expresar sus sentimientos de manera saludable y constructiva.

Sobre la autora:
Mirelki Pérez Pérez, nacida en Cuba en 1981, teje su historia como madre y su perspicacia como ingeniera para guiar a los más pequeños en el laberinto de las emociones. Inspirada profundamente por sus dos hijas, verdaderas musas y fuente inagotable de aprendizaje, Mirelki ha dado vida a "Explorando mis emociones".

En este libro, Mirelki combina la lógica de su formación como ingeniera con la sensibilidad de su experiencia materna, ofreciendo un enfoque equilibrado y práctico en la educación emocional. Este libro es un testimonio del empeño de la autora por encaminar a las nuevas generaciones hacia una comprensión profunda de sus sentimientos, buscando cultivar en los niños una inteligencia emocional que les permita alcanzar la felicidad y el bienestar.