

La rueda de las emociones

Una herramienta para identificar y poner nombre a lo que sientes



LA RUEDA DE LAS EMOCIONES

Una herramienta para identificar y poner nombre a lo que sientes.



Del centro hacia fuera: Emoción → Experiencia relacionada → Matiz

CÓMO USAR LA RUEDA

«Empieza por identificar la emoción que más se acerca a lo que estás sintiendo. Después, recorre la rueda hacia fuera para encontrar palabras que describan tu experiencia con mayor precisión.»

Adaptación propia de carácter psicoeducativo, que toma de la rueda de sentimientos de Willcox la estructura por anillos y de Ekman y Bisquerra la idea de familias de emociones. Las agrupaciones son orientativas: una misma palabra puede encajar en más de una emoción. No es un instrumento diagnóstico ni sustituye la valoración de un profesional.



somaterra.cat

MI EXPERIENCIA EMOCIONAL

Elige una situación y usa la rueda para explorarla. Es opcional: a tu ritmo, y puedes parar cuando quieras.

1 ¿Qué ha ocurrido?

Una situación cotidiana, en pocas palabras. Si algo te desborda, no hace falta escribirlo.

2 ¿Qué emociones identificas?

Búscalas en la rueda. Puede haber más de una, y puedes escribir «no lo sé».

☐ Alegría ☐ Tristeza ☐ Miedo ☐ Ira ☐ Asco ☐ No lo sé

3 ¿Qué palabra se acerca más a lo que sientes?

Recorre la rueda hacia fuera. No hace falta que ninguna encaje del todo.

4 ¿Qué pensamientos acompañan esta experiencia?

Anótalos tal como aparecen. Un pensamiento no es necesariamente un hecho.

5 ¿Qué puede ser importante para ti en esto?

Si no lo tienes claro, déjalo en blanco. Una emoción no siempre trae un mensaje.

Si te ayuda: ¿qué necesitas ahora? Puede ser nada.

No hay respuestas correctas. Si quieres explorar dónde lo notas en el cuerpo, tienes el Mapa corporal de las emociones.

FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

Una rueda de las emociones es un esquema visual que ordena palabras emocionales de lo más general a lo más específico. Esta adaptación de SOMATERRA, de carácter psicoeducativo, toma de la rueda de sentimientos de Willcox (1982) la estructura por anillos, y de Ekman (1992) y Bisquerra (2009) la idea de familias de emociones. Plutchik (2001) es un antecedente de las ruedas de emociones. No reproduce literalmente ningún modelo, y las agrupaciones son orientativas. Tampoco incluye todas las emociones: no figura la sorpresa, por simplificación.

La investigación apunta a que distinguir con precisión entre emociones parecidas se relaciona con una mejor regulación emocional (Barrett et al., 2001; Kashdan et al., 2015). Algunas investigaciones sugieren que poner palabras a una experiencia emocional puede influir en su procesamiento y regulación, aunque los resultados dependen del contexto y no implican que nombrar una emoción siempre reduzca su intensidad (Lieberman et al., 2007; Torre y Lieberman, 2018). Sin embargo, gran parte de los datos son correlacionales o de laboratorio, y no hay evidencia de que esta rueda en concreto produzca esos efectos. No es un instrumento diagnóstico ni sustituye la valoración de una persona profesional.

Referencias

- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15(6), 713–724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3–4), 169–200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Kashdan, T. B., Barrett, L. F., & McKnight, P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation: Transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science*, 24(1), 10–16. <https://doi.org/10.1177/0963721414550708>
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x>
- Plutchik, R. (2001). The nature of emotions. *American Scientist*, 89(4), 344–350. <https://www.jstor.org/stable/27857503>
- Torre, J. B., & Lieberman, M. D. (2018). Putting feelings into words: Affect labeling as implicit emotion regulation. *Emotion Review*, 10(2), 116–124. <https://doi.org/10.1177/1754073917742706>
- Willcox, G. (1982). The Feeling Wheel: A tool for expanding awareness of emotions and increasing spontaneity and intimacy. *Transactional Analysis Journal*, 12(4), 274–276. <https://doi.org/10.1177/036215378201200411>

DERECHOS DE AUTOR Y USO

SOMATERRA · Recursos psicoeducativos

Material de descarga gratuita para uso personal y utilización en el acompañamiento profesional, conforme a sus condiciones de uso. No se autoriza su comercialización ni la eliminación de los créditos identificativos sin permiso de las personas titulares de los derechos.