

Rueda de emociones

Una herramienta para entender las emociones

El primer paso para comprender y manejar sus emociones es poder nombrar cómo se siente. Una rueda de emociones puede ayudar. El círculo interno está etiquetado con los nombres de los sentimientos primarios, mientras que el anillo exterior contiene los nombres de los sentimientos secundarios relacionados con los primarios.

Agregue sus propias palabras o imágenes a los espacios en blanco en el anillo exterior para ayudar a expandir sus pensamientos sobre las emociones enumeradas.

