¿QUÉ ESTÁS SINTIENDO?

La Rueda de las Emociones

Descubre las emociones básicas y las más complejas con la herramienta de Robert PlutchiK.

Identifica cómo te sientes partiendo de las emociones básicas (en el centro), y luego ves observando las emociones complejas.

Por ejemplo:

- Jugar a fútbol me genera miedo, indaguemos un poco más... Me genera miedo porque si voy a jugar, me sentiré humillado y ridiculizado porque no se me da bien.
- Me siento muy <u>feliz</u>
 porque he logrado el
 hábito de hacer ejercicio
 3 veces a la semana, me
 siento <u>orgullosa</u> y <u>segura</u>
 de mí misma

