

Rueda de emociones



Descripción de la actividad

Es un ejercicio de autorreflexión que ayuda a las personas participantes a reconocer y comprender sus respuestas emocionales, desarrollando inteligencia emocional y resiliencia mediante la reflexión guiada.

Objetivo de aprendizaje

Las personas participantes:

- Podrán identificar y nombrar las emociones en situaciones difíciles.
- Reflexionarán y desarrollarán estrategias personales de afrontamiento.
- Desarrollarán conciencia emocional y resiliencia mediante autorreflexión.

Grupo destinatario

Rango de edad: desde los 16

Tamaño del grupo: 1-15
participantes

Duración

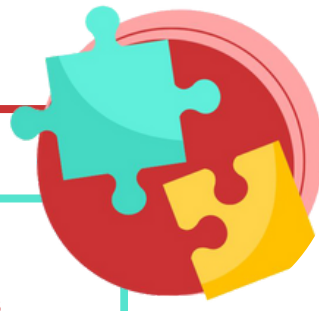
30-45 minutos

Formato

- En persona Adaptable a un formato digital
- Incluido en la plataforma de aprendizaje

Materiales

- Papel A4 y bolígrafos; o
 - Dispositivos con conexión a internet y una rueda digital
- Incluido en esta actividad:
- Infografía de la actividad
 - Guía de referencia de definiciones de emociones
 - Set de herramientas de estrategias de afrontamiento
 - Hoja de trabajo «Plan de bienestar personal»



Cómo implementarla

Paso 1: Crear un espacio seguro y confidencial para hablar sobre las emociones.

Paso 2: Explicar que todas las emociones son normales e importantes.

Paso 3: Pedir a los/as participantes que piensen en una situación difícil reciente.

Paso 4: Presentar la Rueda de emociones para ayudarles a identificar sus sentimientos.

Paso 5: Invitarlos/as a recorrer la rueda y a rodear con un círculo las emociones que sintieron.

Paso 6: Animarlos/as a escribir las emociones que no comprenden bien.

Paso 7: Reflexionar juntos/as sobre cómo gestionar estas emociones.

Paso 8: Usar las definiciones de emociones para aclarar los sentimientos.

Paso 9: Compartir estrategias sencillas para afrontar el estrés y mejorar el bienestar.

Paso 10: Terminar enumerando actividades agradables y analizando las conclusiones clave.

Consejos para su uso

Úsela como actividad individual o grupal: funciona bien en ambos entornos, permitiendo la reflexión personal o el intercambio de ideas.

Funciona en entornos semipresenciales/en línea: versión digital disponible con rueda interactiva y definiciones de emociones interactivas.

Fomente la autorreflexión honesta: enfatice que no hay emociones correctas o incorrectas.

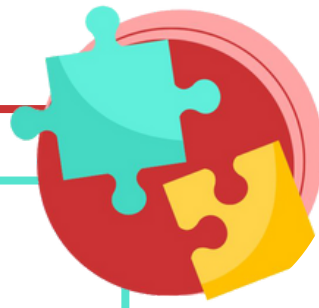
Permita el silencio para procesar: dé a los/as participantes el tiempo suficiente para reflexionar sin prisas.

Prepare recursos de apoyo: tenga a mano información sobre los servicios locales de salud mental disponibles si los/as participantes muestran interés.

Utilice salas pequeñas (en línea) o grupos pequeños (presencial) para compartir ideas voluntariamente, respetando la privacidad.

Ofrezca ejemplos visuales: muestre cómo usar la rueda y la hoja de trabajo antes de comenzar.

Fomente la seguridad psicológica: establezca normas básicas de confidencialidad y respeto.



Herramientas y descargas 🧩

📎 Herramienta

- 🔧 *Infografía de la actividad*
- 🔧 *Guía de referencia de definiciones de emociones*
- 🔧 *Set de herramientas de estrategias de afrontamiento*
- 🔧 *Hoja de trabajo «Plan de bienestar personal»*

Recursos en línea 🧩

📎 Herramienta

- 🔧 *First Aid Kit*

🔗 Enlace

[EN](#) | [FR](#)



Infografía de la actividad



1

UNA SITUACIÓN QUE ME HACE SENTIR UNA EMOCIÓN

.....

.....

.....

.....

2

Me siento

porque

.....

.....

.....

.....

.....



3

TIPS

Quando necesites alivio inmediato

- Dirige tu atención a algo agradable
- Cuenta regresivamente desde 10 lentamente
- Respira profundamente / usa aplicaciones de respiración
- Sal a caminar, corre o haz ejercicio
- Practica la relajación muscular progresiva
- Visualiza una escena tranquila
- Escucha música relajante
- Tómate un descanso
- Habla con un/a amigo/a de confianza
- Intenta encontrarle humor a la situación

4

COMPARTE TUS IDEAS



.....

.....

.....

.....

.....



Guía de referencia de definiciones de emociones



EMOCIONES PRIMARIAS

IRA

Definición: Un fuerte sentimiento de disgusto u hostilidad provocado por la percepción de amenazas, injusticia o frustración.

Emociones relacionadas: Rabia: Ira intensa e incontrolable; Furia: Ira violenta y explosiva; Irritación: Exasperación o impaciencia leves; Enfado: Ira leve causada por una inconveniencia.

Signos físicos: Tensión, puños apretados, taquicardia, rostro enrojecido, mandíbula tensa.

TRISTEZA

Definición: Un sentimiento de desconsuelo, infelicidad o pena, a menudo en respuesta a una pérdida o decepción.

Emociones relacionadas: Duelo: Pena profunda, especialmente por una pérdida; Depresión: Sentimientos persistentes de tristeza y desesperanza; Soledad: Tristeza por estar aislado o desconectado; Melancolía: Tristeza suave y reflexiva.

Signos físicos: Llanto, sensación de opresión en el pecho, fatiga, pérdida de apetito.

MIEDO

Definición: Emoción desagradable causada por la percepción de peligro, amenaza o dolor.

Emociones relacionadas: Ansiedad: Preocupación anticipada ante una amenaza futura; Preocupación: Angustia mental por posibles problemas; Pánico: Miedo repentino y abrumador; Terror: Miedo y pavor extremos.

Signos físicos: Taquicardia, sudoración, temblores, respiración superficial.

FELICIDAD

Definición: Sensación de gran placer, dicha y satisfacción.

Emociones relacionadas: Alegría: Estado emocional agradable y positivo; Emoción: Entusiasmo y energía; Satisfacción: Alegría tranquila; Serenidad: Felicidad tranquila y pacífica.

Signos físicos: Sonrisa, postura relajada, energía, calidez.

ASCO

Definición: Fuerte sentimiento de desagrado o aversión a algo desagradable.

Emociones relacionadas: Desprecio: Sentimiento de superioridad y desdén; Repulsión: Disgusto y retraimiento intensos; Aversión: Intenso desagrado u odio; Repugnancia: Aversión o disgusto leves.

Signos físicos: Náuseas, apartar la mirada, expresiones faciales de disgusto.

SORPRESA

Definición: Sensación causada por algo inesperado o inusual.

Emociones relacionadas: Asombro: Maravilla y pasmo; Confusión: Incertidumbre y desconcierto; Maravilla: Admiración curiosa; Impacto: Sorpresa repentina, a menudo desagradable.

Signos físicos: Ojos muy abiertos, cejas levantadas, boca abierta, quietud.

Guía de referencia de definiciones de emociones



EMOCIONES SECUNDARIAS

VERGÜENZA

Definición: Un sentimiento doloroso de humillación o angustia causado por la conciencia de un comportamiento incorrecto o insensato.

Emociones relacionadas: Culpa: Arrepentimiento por acciones específicas; Bochorno: Inseguridad en situaciones sociales; Humillación: Profunda vergüenza por ser humillado; Remordimiento: Profundo arrepentimiento y tristeza por las malas acciones.

Signos físicos: Sonrojarse, mirar hacia abajo, retraerse, sentirse pequeño/a.

AMOR

Definición: Una fuerte emoción positiva de profundo afecto, cuidado y apego.

Emociones relacionadas: Afecto: Apego cariñoso y atento; Compasión: Preocupación compasiva por el sufrimiento ajeno; Ternura: Amor tierno y afectuoso; Adoración: Profundo amor y reverencia.

Signos físicos: Calidez, relajación, cercanía, sonrisa.

CONFIANZA

Definición: Seguridad en la fiabilidad, veracidad o capacidad de alguien o algo.

Emociones relacionadas: Aceptación: Disposición a recibir o aprobar; Admiración: Respeto y aprobación. Respeto: Consideración por el valor y los derechos; Aprobación: Juicio positivo o respaldo.

Signos físicos: Postura abierta, relajación, inclinación, contacto visual.

ENTENDER TUS EMOCIONES

Por qué importan las emociones: Las emociones proporcionan información importante sobre nuestras necesidades y valores; nos motivan a actuar; nos ayudan a comunicarnos con los demás; forman parte de la experiencia humana normal.

Procesamiento emocional saludable:

1. Reconocer: Admitir y nombrar la emoción.
2. Aceptar: Permitirse sentir sin juzgar.
3. Comprender: Explorar qué desencadenó la emoción.
4. Expresar: Compartir adecuadamente o escribir en un diario sobre ello.
5. Aprender: Identificar patrones y estrategias de afrontamiento.
6. Seguir adelante: Tomar medidas constructivas cuando se esté preparado/a.

Cuándo buscar apoyo: Las emociones se sienten abrumadoras o incontrolables; persisten durante períodos prolongados; interfieren con el funcionamiento diario; tienes pensamientos de autolesión; estás utilizando mecanismos de afrontamiento poco saludables.

Recuerda: No existen emociones *incorrectas*. Todos los sentimientos son válidos y proporcionan información valiosa sobre tu experiencia.

Set de herramientas de estrategias de afrontamiento



Para la **IRA**:

- **Técnicas de relajación:** Cuenta lentamente hacia atrás desde 10; Respira profundamente 5 veces, exhalando más tiempo que inhalando; Aléjate de la situación temporalmente; Aprieta y suelta los puños 10 veces; Usa agua fría en las muñecas o la cara.
- **Liberación física:** Sal a caminar o correr a paso ligero; haz saltos de tijera o flexiones; golpea una almohada o grita en privado; realiza una limpieza u organización enérgica.
- **Estrategias mentales:** Pregúntate: «¿Importará esto dentro de 5 años?»; piensa antes de hablar o actuar; concéntrate en lo que puedes controlar; usa el humor para reducir la tensión.

Para la **TRISTEZA**:

- **Técnicas de consuelo:** Permítete llorar si lo necesitas; envuélvete en una manta suave; escucha música relajante o inspiradora; mira fotos que te traigan buenos recuerdos; practica frases de autocompasión.
- **Conexión:** Llama a un/a amigo/a o familiar de confianza; escribe en un diario sobre tus sentimientos; pasa tiempo con una mascota; comparte una actividad con otras personas.
- **Movimiento suave:** da un paseo lento y consciente por la naturaleza; haz estiramientos suaves o yoga; baila con tu música favorita; participa en actividades creativas (arte, manualidades).

Para el **MIEDO/ANSIEDAD**:

- **Técnicas de conexión a tierra:** Método 5-4-3-2-1: nombra 5 cosas que veas, 4 que oigas, 3 que toques, 2 que huelas, 1 que saborees; siente sus pies en el suelo; sostén un cubo de hielo o échate agua fría en la cara; concéntrate en tu respiración.
- **Ejercicios de respiración:** Respiración 4-7-8: inhala 4 veces, retén 7 veces, exhala 8 veces; Respiración en caja: inhala 4 veces, retén 4 veces, exhala 4 veces, retén 4 veces; Respiración abdominal: mano en el pecho, mano en el abdomen, respira hacia el abdomen.
- **Revisión de la realidad:** Desafía los pensamientos catastróficos; pregúntate «¿Qué es lo peor que podría pasar?»; enumera evidencias a favor y en contra de tus miedos; enfócate en lo que puedes controlar ahora mismo.

Para cuando te sientes **ABRUMADO/A**:

- **Simplificación:** Haz una lista de tareas urgentes y no urgentes; elige una tarea pequeña para completar; establece límites y di *no* a nuevos compromisos; divide las tareas grandes en pasos más pequeños.
- **Técnicas de reinicio:** Tómate un descanso de 10 minutos de todas tus responsabilidades; cambia de ambiente (sal, cambia de habitación); escucha música relajante o sonidos de la naturaleza; practica la relajación muscular progresiva.

Set de herramientas de estrategias de afrontamiento



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO A LARGO PLAZO

Prácticas diarias:

Rutina matutina:

- Establece intenciones positivas para el día
- Practica la gratitud (enumera 3 cosas por las que estés agradecido/a)
- Haz estiramientos o movimientos suaves
- Desayuna sano

Rutina nocturna:

- Reflexiona sobre los aspectos positivos del día
- Escribe en un diario
- Practica técnicas de relajación
- Prepárate para dormir bien

Prácticas semanales:

Bienestar físico:

- Haz ejercicio regularmente (al menos 150 minutos a la semana)
- Mantén un horario de sueño constante
- Come alimentos equilibrados y nutritivos
- Limita el alcohol y la cafeína

Bienestar mental:

- Practica mindfulness o meditación
- Dedícate a pasatiempos que disfrutes
- Aprende algo nuevo
- Limita el consumo de noticias y redes sociales

Bienestar social:

- Mantén conexiones con personas que te apoyen
- Únete a clubes o grupos con intereses comunes
- Haz voluntariado en causas que te importen
- Practica la escucha activa en las relaciones

Opciones de apoyo profesional

Cuándo considerar:

- Las emociones interfieren con el funcionamiento diario
- Sentimientos persistentes que duran varias semanas
- Dificultad para afrontar la situación a pesar de probar diversas estrategias
- Pensamientos de autolesión o abuso de sustancias
- Problemas de pareja o laborales debido a problemas emocionales

Tipos de apoyo:

- Terapia individual
- Terapia de grupo o grupos de apoyo
- Programas de asistencia a la persona empleada (PAE)
- Líneas directas de salud mental
- Plataformas de terapia en línea
- Programas de apoyo entre iguales

Set de herramientas de estrategias de afrontamiento



RECURSOS DE EMERGENCIA

Apoyo en crisis:

- Contacta con tus servicios de emergencia locales
- Accede a los centros locales de crisis de salud mental
- Contacta con la línea de emergencias de tu profesional de la salud

Recursos en línea:

- Busca recursos de salud mental en tu área
- Contacta con tu departamento de salud local para obtener referencias
- Consulta con el Programa de asistencia a la persona empleada (PAE) si está disponible y es tu caso

CREA TU SET DE HERRAMIENTAS PERSONAL

Paso 1: Identifica tus patrones

- ¿Qué emociones experimentas con más frecuencia?
- ¿Qué situaciones suelen desencadenar emociones fuertes?
- ¿Qué estrategias de afrontamiento te han funcionado en el pasado?

Paso 2: Crea tu set de emergencia

Elige de 2 a 3 estrategias inmediatas para cada emoción que experimentes habitualmente

- Ira: _____
- Tristeza: _____
- Miedo/ansiedad: _____
- Agobio: _____

Paso 3: Desarrolla tu red de apoyo

Enumera las personas a las que puedes recurrir:

- Amigo/a de confianza: _____
- Familiar: _____
- Apoyo profesional: _____
- Recurso en caso de crisis: _____

Paso 4: Planifica tu autocuidado

- Prácticas diarias: _____
- Prácticas semanales: _____
- Revisiones mensuales: _____

Recuerda: Las estrategias de afrontamiento requieren práctica. Sé paciente contigo mismo/a mientras aprendes qué te funciona mejor. Está bien probar diferentes enfoques y adaptarlos a tus necesidades.

Plan de bienestar personal



Fecha de creación: _____

Fecha de revisión: _____

MIS OBJETIVOS DE BIENESTAR

Lo que quiero lograr:

1.
2.
3.

Por qué me importan estos objetivos:

.....

.....

.....

COMPRENDIENDO MIS PATRONES

Mis desencadenantes emocionales:

Situaciones que suelen causarme estrés o dificultades:

-
-
-

Mis señales de advertencia:

Cómo sé si tengo dificultades emocionales:

1. Señales físicas: _____
2. Señales emocionales: _____
3. Señales conductuales: _____
4. Patrones de pensamiento: _____

Mis fortalezas:

Qué me ayuda a afrontar la situación y qué hago bien:

- -
- -
- -
- -
- -

Plan de bienestar personal



MI ARSENAL DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Para un alivio inmediato (0-30 minutos):

Cuando me siento enfadado/a:

.....
.....

Cuando me siento triste:

.....
.....

Cuando me siento ansioso/a o temeroso/a:

.....
.....

Cuando me siento abrumado/a:

.....
.....

Para el mantenimiento diario:

Rutina matutina (lo que me ayuda a empezar bien el día):

.....
.....

Rutina nocturna (lo que me ayuda a relajarme):

.....
.....

Actividades semanales que me mejoran el ánimo:

.....
.....

MI RED DE APOYO

Contactos de emergencia:

En caso de crisis:

1. Nombre: _____	Teléfono: _____
2. Nombre: _____	Teléfono: _____
3. Línea de crisis: _____	Teléfono: _____

Apoyo habitual:

Personas con las que puedo hablar sobre los desafíos cotidianos:

- _____
- _____

Apoyo profesional (si corresponde):

- Terapeuta / consejero/a: _____
- Médico/a: _____
- Otro: _____

Plan de bienestar personal



MIS IMPRESCINDIBLES PARA EL AUTOCUIDADO

Cosas que disfruto (mi lista de referencias para momentos difíciles):

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-

Bienestar físico:

Ejercicio / Movimiento que disfruto:

-
-

Higiene del sueño:

-
-

Objetivos nutricionales:

-
-

Bienestar mental/emocional:

Técnicas de manejo del estrés:

-
-

Prácticas de mindfulness/relajación:

-
-

Actividades de aprendizaje/crecimiento:

-
-

Bienestar social:

Cómo mantengo mis relaciones:

-
-

Actividades sociales que disfruto:

-
-

Plan de bienestar personal



MI PLAN DE ACCIÓN

Cuando note señales de alerta, haré lo siguiente

Paso 1: _____

Paso 2: _____

Paso 3: _____

Si las estrategias inmediatas no ayudan, haré lo siguiente:

Plan B:

.....
.....
.....

Plan C:

.....
.....
.....

Para un bienestar continuo, me comprometo a:

- Diariamente:

.....
.....

- Semanalmente:

.....
.....

- Mensualmente:

.....
.....

Plan de bienestar personal



MONITOREO DE MI PROGRESO

Preguntas de control semanal:

- ¿Cómo manejé las emociones difíciles esta semana?
- ¿Qué estrategias de afrontamiento funcionaron bien?
- ¿Qué no funcionó como esperaba?
- ¿Qué quiero intentar diferente la próxima semana?

Revisión mensual:

- ¿Estoy progresando hacia mis objetivos de bienestar?
- ¿Necesito ajustar mis estrategias?
- ¿Qué nuevos recursos o apoyo necesito?
- ¿De qué me siento orgulloso/a?

Señales de que lo estoy haciendo bien:

-
-

Señales de que necesito más apoyo:

-
-

RECURSOS PARA APOYO ADICIONAL

Aplicaciones que podrían ayudar:

- Headspace (meditación)
- Calm (relajación)
- Meditopia (meditación)
- Sanvello (monitoreo de ansiedad/ánimo)
- Otros:

Libros/Recursos:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Recursos locales:

- Centro comunitario de salud mental: _____
- Grupos de apoyo: _____
- Actividades recreativas: _____
- Otros: _____

COMPROMISO CONMIGO MISMO/A

Me comprometo a:

- Usar este plan cuando necesite apoyo
- Ser paciente y compasivo/a conmigo mismo/a
- Buscar ayuda cuando la necesite
- Celebrar mi progreso, incluso los pequeños pasos
- Revisar y actualizar este plan regularmente

Mi firma _____ **Fecha:** _____

Nota: Este documento es dinámico. Revisalo y actualízalo periódicamente a medida que descubras qué funciona mejor para ti. Tu plan de bienestar debe evolucionar a medida que creces y cambias.