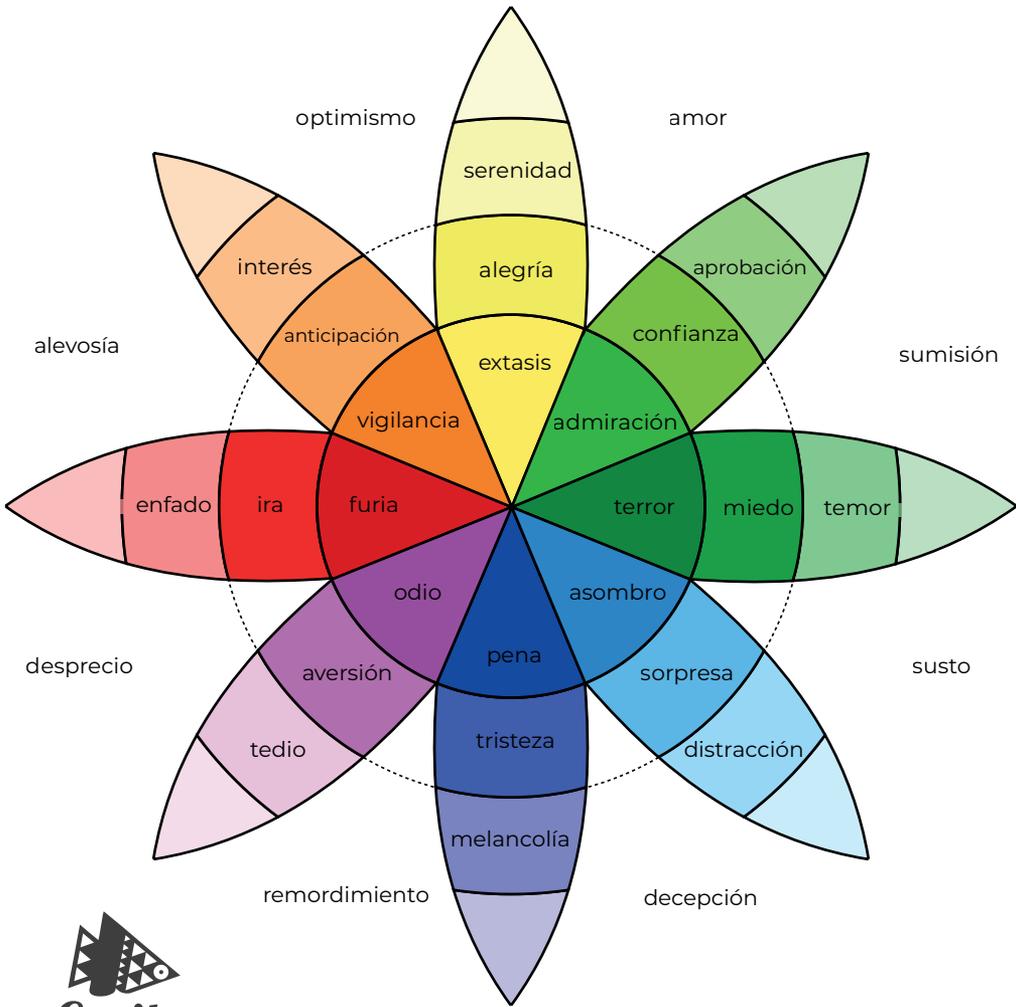
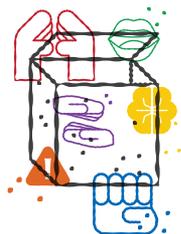


FLOR DE LAS EMOCIONES





FLOR DE LAS EMOCIONES



La Rueda de las Emociones de Plutchik es un modelo teórico desarrollado por el psicólogo Robert Plutchik para representar las emociones humanas de manera visual y dinámica. Esta rueda organiza las emociones básicas en un esquema circular, mostrando cómo se relacionan entre sí y cómo varían en intensidad. Las emociones primarias según Plutchik son: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, aversión, ira y anticipación. Estas emociones se combinan y varían en intensidad para formar una amplia gama de estados emocionales.

¿Para qué sirve?

La Rueda de las Emociones de Plutchik sirve para comprender mejor las emociones, tanto en uno mismo como en los demás. Ayuda a identificar y clasificar las emociones, facilitando su reconocimiento, lo que es útil en el desarrollo de la inteligencia emocional. Además, esta herramienta es útil en contextos terapéuticos, educativos o de mediación, ya que promueve la reflexión sobre los estados emocionales y facilita el diálogo sobre las emociones.

¿Cómo se usa?

La rueda puede utilizarse de varias maneras:

- 1. Identificación de emociones:** las personas pueden usar la rueda para reconocer lo que están sintiendo, localizando en la rueda la emoción primaria (por ejemplo, miedo) y evaluando su intensidad (por ejemplo, de ligero temor a pánico).
- 2. Relación entre emociones:** la rueda muestra cómo las emociones se relacionan. Por ejemplo, la ira y el miedo son emociones opuestas en la rueda. Esto ayuda a comprender mejor las transiciones entre estados emocionales.
- 3. Combinación de emociones:** Plutchik sugiere que emociones primarias pueden combinarse para formar emociones más complejas. Usando la rueda, es posible ver cómo dos emociones cercanas o contrarias pueden interactuar.

En resumen, esta herramienta facilita una comprensión más profunda de las emociones, ayudando a gestionar y expresar los sentimientos de manera más consciente.