



Co-funded by
the European Union



Herramienta educativa PR3

La rueda de las emociones

SESKAT. Desarrollo de habilidades sociales y emocionales en la formación de adultos

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



1) NOMBRE Y DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

En "La rueda de las emociones", los participantes tendrán la oportunidad de reflexionar sobre las distintas emociones y trabajarlas de forma creativa.

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

Los participantes:

- Aprender a nombrar y reconocer las distintas emociones;
- Reflexionar sobre cómo se sienten y cómo preferirían sentirse;
- Tener un lugar seguro para hablar de las emociones y aprender que no hay emociones buenas o malas.

3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL/HABILIDADES BLANDAS

El autoconocimiento es el primer componente de la inteligencia emocional y, por lo tanto, crucial en la gestión autoemocional. Los participantes tendrán la oportunidad de mejorar su gestión autoemocional reflexionando sobre cómo se sienten y cómo desean sentirse en su lugar.



Co-funded by
the European Union



4) RECURSOS Y MATERIALES

Para la herramienta, el formador necesitará una Rueda de emociones de Plutchik, impresa en color para cada participante o mostrada en la pizarra. A continuación, colores y una hoja de papel para cada participante con una rueda de ocho cuadrantes.

5) APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA

Primer paso

El formador presentará a los participantes la Rueda de las emociones de Plutchik y responderá a las preguntas que puedan surgir.

10 minutos

Paso 2

El formador pide a los participantes que reflexionen sobre qué emoción(es) están sintiendo en ese momento y cuál(es) les gustaría sentir en su lugar.

10 minutos

Paso 3

Los participantes recibirán un montón de colores y una hoja de papel que representa una rueda con ocho cuadrantes. Ahora tienen que elegir ocho emociones, incluidas las que sentían y las que desearían sentir, y tienen que representarlas en la rueda. Pueden utilizar diferentes colores, dibujos y texturas.

15 minutos

Paso 4

Ha llegado el momento de reflexionar sobre la actividad. ¿Cómo se sienten los participantes? ¿Han descubierto algo de lo que no eran plenamente conscientes? ¿Cómo afecta al estado emocional pensar en el propio estado emocional?



Co-funded by
the European Union



15

minutos

6) RESULTADOS ESPERADOS DEL APRENDIZAJE

Los participantes no sólo adquirirán conocimientos sobre las distintas emociones, sino que aprenderán a regularlas reflexionando sobre cómo se sienten/cómo desean sentirse.