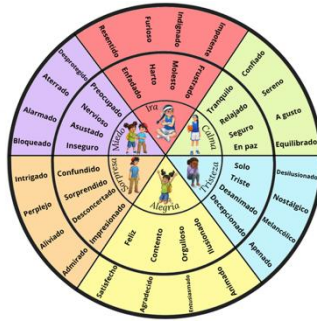


LA RUEDA DE EMOCIONES



Tomando como referencia a **Alma Serra**, las personas construimos nuestro mundo interno y externo a través del lenguaje, y para ello cuando más rico sea nuestro vocabulario, mayor capacidad tendremos de crearlo y entenderlo. <https://almaserra.com/almaserra/>

Para elaborar nuestra propia Rueda de Emociones nos hemos adaptados al vocabulario que utiliza nuestro alumnado y hemos usado como imagen los personajes del cuento "El Camino de las Emociones". El objetivo no es relacionar unas emociones con otras, sino que aprendan a identificar lo que están sintiendo y sepan ponerle nombre a ello.

¿Qué es la Rueda de las Emociones?

La Rueda de las Emociones de **Plutchik**, organiza las emociones en una estructura circular, donde las emociones básicas están en el centro y las emociones secundarias y terciarias surgen de la combinación de estas.

La rueda no solo muestra las emociones en sus estados puros, sino también visualiza cómo estas pueden combinarse para formar emociones más complejas. Por ejemplo, la combinación de alegría y confianza produce amor, mientras que la mezcla de anticipación y miedo genera ansiedad.

Robert Plutchik clasifica las emociones en dos grandes categorías: emociones básicas y emociones secundarias o compuesta. Esta clasificación permite entender cómo las emociones se combinan, evolucionan y varían en intensidad, ayudando a visual el complejo espectro emocional humano.

◆ Emociones básicas.

Son las más primitivas y fundamentales. Son innatas. Plutchik identificó ocho emociones primarias que aparecen en el centro de la rueda.

- Alegría vs tristeza
- Confianza vs asco
- Miedo vs ira

- Sorpresa vs anticipación.

◆ **Emociones secundarias**

Surgen de la combinación de dos emociones básicas adyacentes en la rueda. Esta combinación refleja la complejidad del mundo emocional, donde una experiencia no suele estar marcada por una sola emoción, sino por la mezcla de varias. Algunas son:

- Amor: resultado de la combinación entre alegría y confianza
- Culpa: surge de la interacción entre alegría y miedo.
- Desprecio: nace de la combinación entre asco e ira.

En el modelo de Plutchik las emociones están organizadas por niveles de intensidad que se visualizan en la rueda con variaciones de color. Cuanto más cerca del centro de la rueda más intensa será. Por ejemplo, el miedo tiene un grado de intensidad mayor que temor y en su extremo más fuerte se convierte en pánico. Alegría puede variar desde una ligera serenidad hasta una euforia desbordante.

El centro de la rueda de emociones suele mostrar las emociones más fundamentales como la miedo, ira, alegría y tristeza y hacia el exterior se encuentran las emociones más específicas como culpa, frustración, orgullo... Estas emociones primarias y secundarias nos ayudan a comprender cómo una emoción puede evolucionar o combinarse con otra.

La rueda de las emociones es útil porque:

- Permite la identificación precisa de emociones. Nos ayuda a etiquetar con mayor precisión nuestras emociones, primer paso para saber qué significan y gestionarlas de manera efectiva.
- Nos ayuda a comprender la relación entre emociones. Las emociones no son estáticas ni variables. Por ejemplo, el miedo puede transformarse en ansiedad o inseguridad y la alegría puede convertirse en comodidad u orgullo de uno mismo. Con la rueda, podemos ver como una emoción puede derivar en otra y cómo influye en nuestro estado de ánimo general.
- Es una herramienta de comunicación. A veces nos resulta difícil expresar lo que sentimos. La Rueda de Emociones nos da el vocabulario necesario para comunicar de manera efectiva nuestras emociones, ayudándonos a mejorar nuestras habilidades de comunicación y la resolución de conflictos.
- Facilita la regulación emocional. Identificar lo que sentimos es solo el primer paso; el siguiente es saber transitar por él. La rueda nos permite detenernos y reflexionar sobre cómo estamos reaccionando, nos abre la puerta a una mejor autorregulación emocional.

¿CÓMO USARLA?

El objetivo principal de la rueda de emociones es facilitar la identificación emocional y la gestión de las emociones. Al reconocer qué estamos sintiendo, podemos mejorar nuestras relaciones personales, tener una mejor regulación emocional en momentos de conflictos y estrés.

1. Reconoce lo que sientes. Ante cualquier situación que provoque una reacción emocional intensa (agradable o desagradable) dedicar unos minutos a observar lo que uno está sintiendo es necesario. Observamos la Rueda y trata de ubicar tus emociones en ella. Esto nos ayuda a ser más conscientes de nuestro estado emocional presente.
2. Profundiza en tus emociones. Una vez identificado la emoción primaria, como la ira, observa las emociones más específicas que podrían estar detrás de ellas. Podemos descubrir que lo que sentimos es en realidad frustración o resentimiento.
3. Comunica tus emociones. La rueda de las emociones es una excelente herramienta para expresar lo que sentimos de manera clara. En lugar de decir simplemente "estoy enfadado".
4. Regula tus emociones. Identificar las emociones no es suficiente, también es primordial aprender a gestionarlas. Si identificamos una emoción desagradable como el miedo o la ira, pregúntate qué puedes hacer para calmarte, contextualizar y/o normalizar esa emoción. Practicar la respiración profunda, el mindfulness o salir a caminar pueden ser estrategias efectivas.

Algunas de las recomendaciones para su uso siguiendo a Alma Serra:

- Ante preguntas de ¿Cómo estás? ¿Cómo te sientes? No conformarse con bien o mal, invitar a que el alumno/a mire la rueda y haga el esfuerzo de identificar lo que siente.
- Tampoco conformarnos con las emociones del centro, animarlo a que investiguen y vean si el resto de las emociones asociadas a la del centro, les ayudan a matizar como se sienten.
- Una vez identificada la emoción, preguntar ¿y cómo sabes que estas.... (enfadado, contento, en calma...)? Invitar a que perciban sus sensaciones corporales para identificar qué sienten: "el corazón me late rápido, los puños se cierran, aprieto la mandíbula..." La percepción corporal es fundamental y forma parte del desarrollo emocional. Sin conectar con el cuerpo, no podemos saber lo que sentimos y regularlo y caemos en sólo pensar las emociones.
- Aunque no estén en un estado emocional desagradable, animales a que identifiquen lo que sienten y en qué parte del cuerpo lo sienten cuando también viven situaciones agradables: después de meditar, tras una buena noticia, después de ganar un juego.. las emociones agradables también es importante conocerlas, matizarlas y concretarlas. Van a ser una guía para aprender a regularnos.
- Todas las emociones son importantes, no existen emociones negativas ni positivas, todas tienen una función.

- Es importante ampliar el vocabulario emocional de nuestros alumnos y alumnas, mediante el juego, buscar sinónimos, antónimos, expresiones en otros idiomas...

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y WEBGRAFÍAS

Para la elaboración de este documento se han seguido las siguientes referencias bibliográficas:

- <https://youtu.be/bqJtOhLFhMo?si=DhQUy5mXY3RMeahk>
- <https://lmpsicologia.com/la-ruleta-o-rueda-de-emociones-como-entender-y-gestionar-nuestras-emociones/>
- <https://jordiriscopsiquiatria.com/la-rueda-de-las-emociones/>
- <https://almaserra.com/como-usar-la-rueda-de-las-emociones/>



Creando puentes hacia la Educación Emocional en nuestro cole © 2026 by Grupo de Trabajo CEIP Ciudad de Ceuta is licensed under CC BY-SA 4.0