



4º Ejercicio práctico

Actividad: la rueda de emociones de Plutchik.

INTRODUCCIÓN

El primer paso para practicar la autoconciencia es obtener una mayor conciencia de las emociones. Por lo general, excluimos nuestros sentimientos de nuestro proceso de toma de decisiones y dependemos únicamente de nuestros pensamientos racionales, mientras que las emociones administradas de una manera constructiva pueden ayudar a lograr objetivos alinearnos con lo que queremos.

La teoría de las emociones de Plutchik proporciona una ayuda para analizar emociones, que es uno de los enfoques de clasificación más influyentes para las respuestas emocionales generales. Plutchik consideró que hay ocho emociones principales: ira, miedo, tristeza, disgusto, sorpresa, anticipación, confianza y alegría que son biológicamente primitivas y han evolucionado para garantizar la supervivencia de la especie. Robert Plutchik creó una rueda de emociones. Esta rueda se utiliza para ilustrar diferentes emociones de una manera convincente y matizada.

GRUPO OBJETIVO

Adultos

PALABRAS CLAVE

Emociones - autoconciencia - rueda de emociones - rueda de Plutchik

PROPÓSITO DEL EJERCICIO PRÁCTICO

Usando la rueda de las emociones, los participantes recibirán ayuda para comprender y describir sus emociones en situaciones difíciles, y dar un nombre ayudará a la persona a describir y manejar sus emociones.

Para el entrenador, este ejercicio puede dar la oportunidad de hablar sobre las emociones y saber qué siente la persona y ayudarlo a manejarlas.



RAZÓN ESPECÍFICA POR LA CUAL EL EJERCICIO PRÁCTICO HA SIDO DISEÑADO

Las emociones pueden influir en los hábitos alimenticios, lo que se denomina "alimentación emocional", esto sucede cuando una persona no come porque tiene hambre, pero para aliviar el estrés o para hacer frente a emociones desagradables como la tristeza, la soledad o el aburrimiento. Comer a veces también puede usarse como una forma de evitar pensar en las emociones.

Para evitar la "alimentación emocional" es mejor enfrentar las emociones que sientes y descubrir cómo no pueden ser arrastradas por ellas.

MATERIALES



DESCRIPCIÓN E INSTRUCCIONES

Primario: los ocho sectores están diseñados para indicar que hay ocho dimensiones primarias de emoción. Son ira, anticipación, alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza y disgusto.

El propósito de estas emociones es:

Sorpresa: para enfocarnos en nuevas situaciones, Tristeza: para conectarnos con aquellos que amamos, Asco: rechazar lo que no es saludable, Ira: para luchar contra los problemas,



Anticipación: mirar hacia adelante y planificar, Alegría: para recordarnos lo que es importante, Confianza: para conectar con personas que ayudan, Miedo: para protegerse del peligro

Intensidad: la dimensión vertical del cono representa la intensidad; las emociones se intensifican a medida que se mueven desde el exterior hacia el centro de la rueda. Por ejemplo, una sensación de aburrimiento puede intensificarse hasta aborrecer si no se controla. Esta es una regla importante sobre las emociones a tener en cuenta en las relaciones: si no se controla, las emociones pueden intensificarse. Aquí se encuentra la sabiduría de mejorar su vocabulario emocional: es la base de la navegación efectiva de las emociones.

Relaciones: Cada sector del círculo tiene una emoción opuesta. Lo opuesto a la tristeza es la alegría, y lo opuesto a la confianza es el disgusto. ¿Puedes encontrar lo contrario de la anticipación?

Ejercicio 1	Instrucciones
Descripción de los pasos	
1º paso	Piense en una experiencia desafiante (un examen, una presentación de un trabajo, un viaje, una dieta ...)
2º paso	Describe tus emociones antes, durante y después.
3º paso	Comparte esto con un compañero

Ejercicio 2	Instrucciones
Descripción de los pasos	
1º paso	<i>Piensa en tu rutina diaria.</i>
2º paso	<i>Escribe las emociones que sientes durante él y cuáles fueron las causas.</i>
3º paso	<i>Encuentre un día en el que no seguirá su rutina diaria y haga cosas opuestas</i>
4º paso	<i>Escribe tus emociones que sientas durante el día.</i>



5º paso	<i>Compare las emociones que se sienten durante los dos días y compártalas con un compañero.</i>

La rueda de Plutchik puede usarse también antes y después de otros ejercicios sugeridos en el kit de herramientas (YOGA, Mindfulness)

RESULTS OF THE PRACTICAL EXERCISE

La persona tiene la oportunidad de lidiar con sus propias emociones y hablar sobre ellas con otras personas.

CONSEJOS Y CONSIDERACIONES

La rueda de Plutchik puede ser muy útil para:

- Simplificar las emociones

La rueda de la emoción ayuda a navegar por las diversas emociones y señala las que la persona está experimentando.

- Esquema del modelo secuencial personal

Al examinar las emociones primarias, uno puede comenzar a identificar qué desencadena los estímulos, cómo se expresa la emoción (sus aspectos físicos y mentales), así como las acciones que impulsa a tomar. Al redactar el propio cuadro de eventos de estímulos, evaluación cognitiva, reacción subjetiva, reacción de comportamiento y función, un individuo puede profundizar más y volverse más consciente de sus hábitos y conductas.

- Proporcionar una oportunidad para compartir

Cuando alguien comparte sus emociones y sentimientos internos profundos con otros, automáticamente crea un ambiente de confianza y franqueza. A través de este tipo de intercambio, la persona puede abrirse y comenzar a hacer el trabajo profundo necesario para el cambio y la superación personal. El capacitador que proporciona la ayuda es, a su vez, capaz de apoyar a la persona con sus necesidades, así como establecer una relación positiva.

- Capacitar a los individuos



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Estar alineado con lo que uno siente y está haciendo es empoderar. En lugar de tratar de suprimir, rechazar o ignorar las emociones, aprender a expresarlas y compartirlas de una manera constructiva, así como analizar el papel que desempeñan en la vida, es extremadamente liberador. Obtener un control en esta área les dará a las personas la capacidad de alinearse con las cosas que desean, los resultados que les interesan y los estados emocionales que los ayudarán a alcanzar sus metas. (Minter, 2014)

CONCLUSIONES