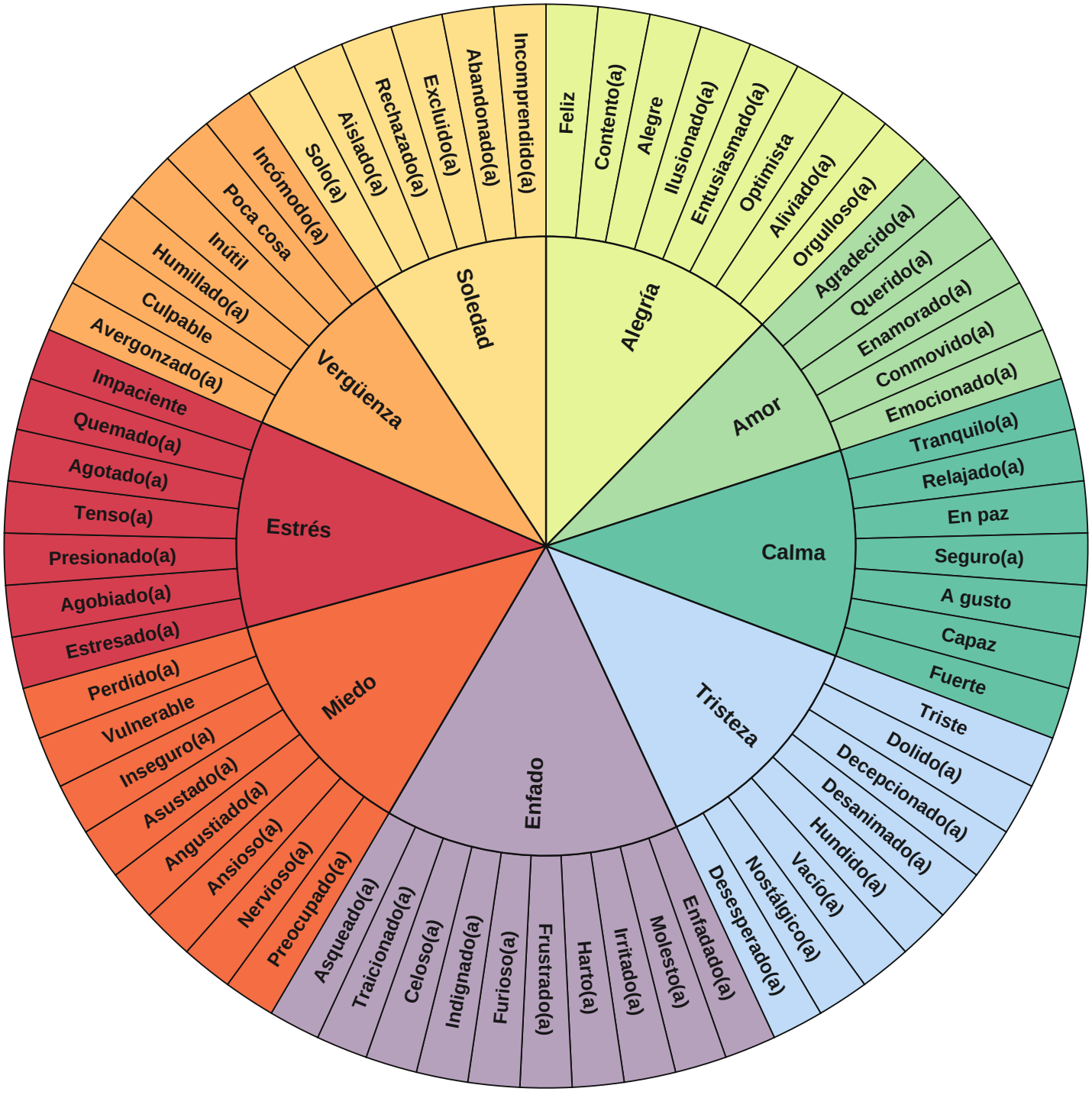
La rueda de las emociones

Empieza en el centro por la emoción más cercana a lo que sientes.
Después avanza hacia fuera hasta encontrar la palabra que encaja.



Lleva un registro de cómo te sientes

La app gratuita Rueda de las emociones pone esta rueda en tu móvil. Toca las palabras que encajan contigo, añade una nota y descubre tus patrones con el tiempo. Escanea el código para descargarla en iPhone o Android.

feelingwheel.app

Puedes imprimirla y compartirla gratis, en casa, en clase o en terapia. El significado de cada palabra en feelingwheel.app/es/emociones