

# INTELIGENCIA

# EMOCIONAL

Material educativo preparado por C.I.C Centro Internacional de Capacitaciones.

Prohibida su venta.

**C.I.C No se responsabiliza por el mal uso de este material.**

## **La rueda de las emociones de Robert Plutchik**

Robert Plutchik fue un profesor emérito del Colegio Seminario Pontificio Menor y profesor adjunto de la Universidad de Florida Sur. También fue psicólogo, aportando sus conocimientos a este campo.

Te dejamos un link para que veas un poco más sobre este tema (lectura opcional) <https://core.ac.uk/download/92992143.pdf>

### **Algo de introducción antes de la actividad....**

#### **Qué es y para qué sirve La rueda de las emociones**

El psicólogo estadounidense Robert Plutchik, profesor emérito del Colegio Seminario Pontificio Menor y profesor adjunto de la Universidad de Florida Sur, creó una herramienta que sirve de gran ayuda para identificar cuáles son las emociones básicas, que son primordiales para nuestra supervivencia y el resto de las emociones más complejas.

La teoría Plutchik está constituida por ocho emociones fundamentales, las cuales casi nunca se presentan solas, sino que se expresan en diferentes grados de intensidad.

-La alegría: es una emoción “positiva”, que se expresa como un estado de bienestar y satisfacción respecto a uno mismo y a las condiciones generales de la vida. Su grado más básico

se manifiesta como serenidad, mientras que el más complejo adopta la forma de éxtasis. La alegría puede combinarse de muy distintas maneras con otras emociones básicas.

-La confianza es una emoción esencial, la cual implica la creencia firme de que se puede actuar sin peligro de perjuicio o daño. Cuando está atenuada adopta la forma de aceptación, una integración sincera de los hechos vividos en la narrativa de la propia experiencia. Al inflamarse deviene admiración, con la que se expresa una total exaltación del aprecio que se proyecta sobre una persona o cosa. Su extremo es la aversión.

-El miedo es una reacción básica y universal. En su grado más sutil se expresa como aprensión y en el más alto nivel se convierte en un auténtico terror o pavor. El miedo, una reacción adaptativa ante las amenazas presentes en el entorno, tiene a la ira como su opuesto.

-La sorpresa es una emoción cuya naturaleza tiende a ser considerada neutra, suponiendo una reacción ante circunstancias cambiantes e imprevisibles que se ubican en el entorno inmediato. Según su grado, el más leve sería la distracción y el más intenso sería el asombro.

-La tristeza es una respuesta emocional que depende de la pérdida, que nos permite obtener apoyo social a partir de la activación de las neuronas espejo de quienes la observan. El grado más leve es el aislamiento y el más grave es la depresión.

-La aversión es una emoción sugerente de rechazo, y de una voluntad cruda y deliberada de evitación. En sus límites tenues se expresa como aburrimiento, mientras que en los más intensos deviene asco o aborrecimiento.

-La ira surge como respuesta directa a una afrenta, especialmente cuando se atribuye a la voluntad clara de un tercero, siendo este un elemento perceptivo de gran relevancia para su aparición. En su versión más suave adopta la forma de un simple enfado y en la más extrema se convierte en furia.

-La anticipación: El perfil más bajo de esta emoción es el interés, que implica un grado moderado de atracción hacia un objeto o estímulo particular, y el más alto es la vigilancia.

La complejidad de la vida interior.

Como puede apreciarse, la vida interior es profunda y muy diversa. Los seres humanos podemos experimentar diversas cosas al mismo tiempo y ese es nuestro estado natural. Conocer las posibles combinaciones de las emociones primarias y su traducción en términos subjetivos es esencial para aprender a identificar, discriminar y gestionar lo que ocurre dentro de nosotros. Esto es, para tener una adecuada inteligencia emocional.

## **Conclusiones**

El lenguaje emocional se ha definido y categorizado de múltiples maneras. ¿Estás buscando herramientas para

enseñar a los más pequeños a expresar lo que sienten? la rueda de las emociones de Robert Plutchik nos lo explica.

Las emociones nos ayudan a aprender cosas nuevas, entender otras e impulsarnos a la acción. Las emociones son vitales para el ser humano ya que nos permiten vivir adaptados y plenamente.

La Ruleta de emociones es una propuesta lúdica de mucho éxito para trabajar competencias emocionales desde la reflexión grupal y el aprendizaje colaborativo.

Emociones combinadas primarias:

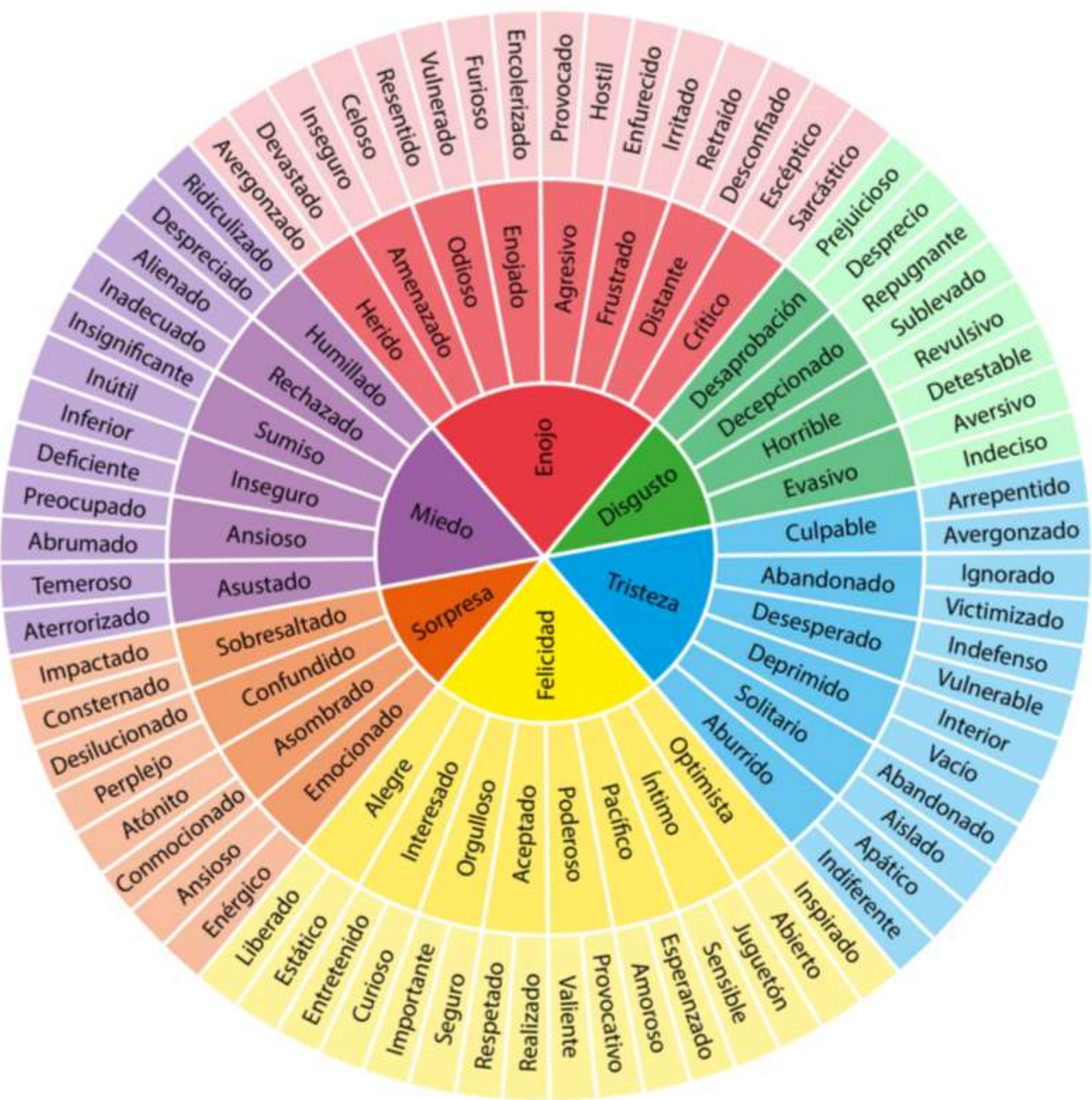
Miedo + Sorpresa = Alarma. Sorpresa + Tristeza = Decepción.  
Tristeza + Asco = Remordimiento. Asco + Ira = Desprecio.

Para practicarla, toma papel o cartulina, corta un círculo y luego dibuja caras con distintas emociones a su alrededor como: alegría, tristeza, enojo, sorpresa, miedo, vergüenza. Luego haz un pequeño agujero en el centro del círculo para amarrar una flecha que será el indicativo de la emoción que sientes.

Esta técnica es muy sencilla y práctica. Por consiguiente, es muy útil para profesionales y para madres y padres.

(fuente: Psicólogos Madrid)

**CONOZCAMOS LA RUEDA:**



Rueda de las Emociones.  
De Robert Plutchik.

## ACTIVIDADES

A continuación, exploraremos una serie de actividades diseñadas para fomentar la inteligencia emocional a través de la utilización de la "Rueda de las Emociones" desarrollada por Robert Plutchik.

Estas actividades están diseñadas para abordar diversas edades y contextos, permitiendo una comprensión profunda de las emociones y su gestión en la vida diaria.

**La actividad 1 es para hacerla de forma individual.**

**la 2 que la haga un tercero**

**la 3 en grupo**

**la 4 con niños**

**la 5 con adolescentes.**

**IMORTANTE: VERAN ENCUADRADO CADA SECCIÓN DE CADA ACTIVIDAD, COMO NOMBRE, DESARROLLO, MATERIALES, EXPLICACIONES, OBJETIVO TERAPEUTICO Y SI SOS PROFESIONAL EL OBJETIVO A SEGUIR COMO PROFESIONAL**

### **Actividad 1: Explorando Mis Emociones**

**Nombre de la Actividad:** Viaje Interior

## **Desarrollo de la Actividad:**

1. Consigue la "Rueda de las Emociones" de Robert Plutchik.
2. Encuentra un espacio tranquilo y dedica unos minutos para la reflexión.
3. Observa la rueda y selecciona una emoción que sientas en el momento.
4. Explora la emoción, identificando qué la desencadenó y cómo se manifiesta en tu cuerpo y pensamientos.

## **Materiales:**

- Rueda de las Emociones de Robert Plutchik.

**Explicación de Cómo Hacer la Actividad:** Observa la rueda, elige una emoción y sumérgete en su comprensión. Reflexiona sobre cómo esa emoción impacta tu estado emocional y comportamientos. Registra tus pensamientos en un diario emocional si lo deseas.

**Objetivo Terapéutico:** Desarrollar la conciencia emocional personal para fomentar una comprensión más profunda de las propias reacciones emocionales.

**Observación del Profesional:** Se busca una conexión más profunda con las emociones propias. El profesional puede guiar la reflexión, enfocándose en patrones emocionales recurrentes.



## Actividad 2: Conexión Emocional con Otro

**Nombre de la Actividad:** Identificación Diaria

**Desarrollo de la Actividad:**

1. Piensa en tres situaciones cotidianas: un momento de estrés en el trabajo, la alegría al encontrar a un amigo, la frustración al perder algo.
2. Elige una situación y utiliza la rueda para identificar la emoción asociada.
3. Reflexiona sobre cómo esa emoción influyó en tus pensamientos y acciones en esa situación.

**Materiales:**

- Rueda de las Emociones de Robert Plutchik.

**Explicación de Cómo Hacer la Actividad:** Conecta una emoción específica con experiencias diarias para comprender mejor cómo las emociones influyen en tu vida cotidiana.

**Objetivo Terapéutico:** Fomentar la conciencia emocional en situaciones comunes, promoviendo la autorreflexión y el autoconocimiento.

**Observación del Profesional:** Observa cómo el individuo relaciona las emociones con situaciones específicas y cómo esa conciencia puede impactar en el manejo emocional.

## Actividad 3: Explorando Emociones en Grupo

**Nombre de la Actividad:** Historias Emocionales Compartidas

**Desarrollo de la Actividad:**

1. Cada participante elige una emoción de la rueda y comparte una historia real de su vida relacionada con esa emoción.
2. El grupo discute las diferentes experiencias emocionales y cómo impactaron en las vidas de los participantes.

**Materiales:**

- Rueda de las Emociones de Robert Plutchik.
- Espacio para la reunión grupal.

**Explicación de Cómo Hacer la Actividad:** Fomenta la conexión a través de historias personales, permitiendo que los participantes compartan sus experiencias emocionales.

**Objetivo Terapéutico:** Fortalecer la cohesión grupal a través de la comprensión y empatía hacia las experiencias emocionales individuales.

**Observación del Profesional:** Observa cómo las historias personales afectan la dinámica grupal y si se generan vínculos más fuertes a través de la empatía compartida.

## Actividad 4: Explorando Emociones con Niños

## **Nombre de la Actividad:** Colores y Dibujos Emocionales

### **Desarrollo de la Actividad:**

1. Presenta la rueda de las emociones a través de colores.
2. Pide a los niños que elijan una emoción y dibujen un momento de sus vidas relacionado con esa emoción.
3. Después del dibujo, discuten en grupo cómo manejarían esa emoción.

### **Materiales:**

- Rueda de las Emociones (representada con colores).
- Papel, crayones, lápices de colores.

**Explicación de Cómo Hacer la Actividad:** Combina la expresión artística con la exploración de emociones, permitiendo que los niños desarrollen estrategias para manejarlas.

**Objetivo Terapéutico:** Fomentar la expresión emocional en niños a través del arte y facilitar la discusión sobre estrategias de manejo emocional.

**Observación del Profesional:** Observa cómo los niños interpretan y expresan las emociones a través de los dibujos. Ofrece orientación para fortalecer habilidades de afrontamiento.

## **Actividad 5: Explorando Emociones con Adolescentes**

## **Nombre de la Actividad:** Playlist y Recuerdos Emocionales

### **Desarrollo de la Actividad:**

1. Cada adolescente elige una emoción y comparte una historia real de su vida asociada con esa emoción.
2. Luego, seleccionan una canción que les recuerde esa historia y la comparten con el grupo.
3. Discuten cómo la música evoca emociones y recuerdos.

### **Materiales:**

- Rueda de las Emociones de Robert Plutchik.
- Dispositivo para reproducir música.

**Explicación de Cómo Hacer la Actividad:** Explora la conexión entre la música, las experiencias personales y las emociones, fomentando la autorreflexión y la comunicación.

**Objetivo Terapéutico:** Profundizar en la comprensión emocional a través de la música, permitiendo que los adolescentes compartan experiencias y fortalezcan la expresión emocional.

**Observación del Profesional:** Observa las historias compartidas y cómo la música evoca respuestas emocionales. Interviene para facilitar la discusión sobre la conexión entre la música y las emociones.

En nombre de Axel Banfi, director del Centro Internacional de Capacitaciones (CIC), agradecemos su participación en nuestras actividades de inteligencia emocional. Estamos comprometidos con su desarrollo personal y profesional. Encuétranos en redes como Centro Internacional de Capacitaciones para futuras oportunidades de aprendizaje. ¡Gracias por ser parte de nuestra comunidad!