

HAPPINESS SHOT / RUEDA DE LAS EMOCIONES

ELABORÓ: EQUIPO ÁGIL DE BIENESTAR



1. Elige una de las seis emociones en el centro de la Rueda de las emociones.
2. Baja al segundo nivel e identifica cuál es la emoción específica que estás sintiendo.
3. Entre mejor identifiquemos cual es la emoción específica que está presente y la nombremos, mejor será la solución que le demos. Dependiendo de cómo estés, puedes hacer algún ejercicio de respiración o estiramientos como práctica de regulación emocional.



Si buscas otra herramienta de autoconocimiento emocional, te compartimos El Atlas de las Emociones, un proyecto llevado a cabo por Eve y Paul Ekman, como respuesta a la petición del Dalai Lama de elaborar un mapa claro de las emociones básicas del ser humano.

¡Conoce y comienza a impulsar tu bienestar!

#BienestarUDEM

FUENTE:
[HTTPS://UDEMENCASA.UDEM.EDU.MX/RUEDA-DE-LAS-EMOCIONES/](https://udemencasa.udem.edu.mx/rueda-de-las-emociones/)