

La rueda de las emociones (versión oveja negra)

¿Qué es y para qué sirve?

La rueda de las emociones no es un horóscopo ni un adorno bonito. Es una herramienta útil (y bastante reveladora) para poner nombre a lo que sentimos... incluso cuando no tenemos ni idea de por dónde empezar.

Sí, esa mezcla entre "me siento fatal pero no sé por qué" y "todo me molesta y no sé cómo explicarlo", tiene nombre. Literalmente.

La rueda te ayuda a:

Traducir sensaciones difusas en emociones concretas.

Explorar lo que hay debajo de un "estoy bien" automático.

Conectar con tus necesidades reales sin invalidarte.

Comunicarte mejor contigo y con los demás (sin dramatismos, pero con verdad).



¿Cómo se usa?

1. Mira al centro de la rueda

- Allí están las emociones más básicas: miedo, tristeza, enfado, alegría, sorpresa, etc.
- Pregúntate: ¿Con cuál te identificas ahora?

2. Avanza hacia fuera

- Cada capa afina más lo que sientes. Por ejemplo:
 - ¿Tienes miedo? Podría ser inseguridad, ansiedad o vulnerabilidad.
 - ¿Sientes tristeza? Quizá es soledad, culpa o rechazo.

3. No busques una sola emoción. Somos mixtos

- Puedes sentir rabia y alivio a la vez, nostalgia con enfado, alegría con culpa. La rueda no juzga.

4. Apunta lo que descubras

- Usa un cuaderno, tu móvil o el diario emocional que regalamos en los talleres. Ponerlo por escrito ayuda a ponerle orden al rebaño interno.



👉 Ejemplo muy oveja negra:

Me dijeron que no hiciera tanto drama porque "solo era una reunión familiar".

Sentí molestia... pero al mirar la rueda descubrí que en realidad era tristeza → soledad → no sentirme parte de nada → y un poco de rabia también.

¿Drama? No. Lo que tenía era una necesidad de pertenencia que nadie veía.

🧭 Para usarla día a día:

- Al final del día, elige 2-3 emociones que hayas sentido y ve a su raíz.
- Antes de una conversación difícil, revisa qué estás sintiendo en realidad.

Si todo se siente "demasiado"
empieza desde el centro.



Hogardeovejasnegras



El otro rebaño: Refugio de ovejas negras

www.Elotrorebaño.com



Recuerda

La rueda no es para que te analices sin parar, sino para escucharte mejor.

Como buena oveja negra, quizás nadie te enseñó a hacerlo, pero eso no significa que no puedas empezar ahora.

