

Guía de aprendizaje

Ruedas de las Emociones e intervención metafórica

La rueda de las emociones y el lenguaje metafórico ayudan a pasar de una vivencia difusa o excesivamente racionalizada a reconocer, nombrar y sentir una gama emocional, para navegarla con preguntas, cuerpo e imágenes y abrir movimientos más conscientes en la relación.

Antes de ver el vídeo

¿Qué sabes ya de este tema? ¿Qué deseas comprender o aplicar?

Preguntas de integración

1. ¿Qué emoción aparece primero en una situación de pareja y qué podría haber detrás de esa primera palabra?
2. ¿Qué diferencia hay entre vivir una emoción como todo o nada y explorar sus distintos grados?
3. ¿Qué imagen o metáfora podría ayudarte a mirar una situación sin quedarte únicamente en la explicación racional?
4. ¿Qué preguntas harías para desplegar una metáfora sin imponerle un significado cerrado?
5. ¿Cuándo tendría sentido comenzar por el cuerpo y cuándo por una imagen, un cuento, una carta o un símbolo?
6. ¿Qué cambia cuando una etiqueta fija se explora preguntando por la emoción, la necesidad, los recursos y la función?

Capítulos

- 00:00:00 · La rueda amplía la mirada
- 00:10:43 · Nombrar y graduar emociones
- 00:15:22 · La metáfora hace visible
- 00:21:27 · Recorrer el cuerpo y sentir
- 00:35:00 · Dos técnicas, un proceso
- 00:44:00 · Preguntas que abren imágenes
- 00:55:30 · Elegir el camino de intervención
- 01:04:23 · Transformar significados en el sistema