

Ruedas de las Emociones e intervención metafórica

Idea principal

La rueda de las emociones ofrece un mapa para distinguir matices, reconocer lo que sucede y encontrar un movimiento posible. El lenguaje metafórico y la atención al cuerpo permiten profundizar sin quedarse en la explicación racional: la persona explora imágenes propias, las recorre con preguntas y descubre nuevas formas de relacionarse con lo que siente.

Recorrido de la clase

00:00:00 · La rueda amplía la mirada

La rueda presenta emociones organizadas en pares opuestos y con distintos grados. En el ejemplo de una pareja que discute por el dinero, la frustración puede abrirse hacia la ira, el miedo, la tristeza, la sorpresa y la anticipación.

Reconocer y aceptar esas emociones permite hablar con honestidad, comprender al otro sin juzgar y buscar un compromiso que cuide tanto el ahorro como el disfrute.

00:10:43 · Nombrar y graduar emociones

La experiencia no tiene que encajar en una sola caja: puede haber una gama y la persona puede navegar entre estados. Nombrar la emoción y distinguir su intensidad vuelve visible el camino entre disgusto y confianza, miedo e ira, o tristeza y alegría.

La rueda se propone como un recurso que puede acompañar la conversación con clientes para explorar lo que hay detrás de una primera palabra como “frustración”.

00:15:22 · La metáfora hace visible

En una situación de cambio de casa, la postura contraída y el estado de alerta se traducen en la imagen de una leona que protege a sus crías. La imagen permite preguntar por el cambio, el apoyo, la distancia y la función de proteger.

Al seguir la metáfora, la persona observa también la posibilidad de que las crías aprendan a valerse por sí mismas y de que la leona descanse.

00:21:27 · Recorrer el cuerpo y sentir

La guía lleva la atención a la espalda, la respiración y las sensaciones corporales. Contactar con la soledad y el miedo abre un espacio para reconocerlos sin discutirlos ni justificarlos.

Al recorrer la rueda aparecen tristeza, miedo, ilusión, satisfacción, felicidad y tranquilidad. La persona no tiene que sentir una sola emoción: puede reconocer varias y moverse gradualmente entre ellas.

00:35:00 · Dos técnicas, un proceso

La demostración combina el trabajo con las emociones y el enfoque metafórico. La metáfora reduce la necesidad de exponer y racionalizar todo el problema, mientras las preguntas acompañan a contactar con la emoción y llamarla por su nombre.

La rueda y la metáfora se presentan como caminos complementarios para bajar el estrés de una situación de pareja y favorecer un estado desde el que sea posible conversar o llegar a un acuerdo.

00:44:00 · Preguntas que abren imágenes

La metáfora de la mariposa se explora preguntando dónde está, qué ambiente la rodea, en qué etapa se encuentra, hacia dónde se dirige, si busca compañía, qué quiere experimentar y qué la limita.

Las respuestas construyen el significado desde la experiencia de la persona. La facilitadora mantiene la curiosidad y deja que aparezcan entusiasmo, curiosidad, alegría, sorpresa y confianza.

00:55:30 · Elegir el camino de intervención

La clase muestra que el cuerpo puede ser una puerta de entrada cuando la postura hace evidente una tensión, pero que también se puede comenzar directamente con una metáfora, un cuento, una carta o un símbolo.

Un refrán puede funcionar como material metafórico si permite explorar la dinámica. La elección depende del caso y de aquello que ayude a entrar en la experiencia sin forzar una interpretación.

01:04:23 · Transformar significados en el sistema

La imagen de la “hierba mala” abre un trabajo sobre tristeza, abandono, soledad, miedo y culpa. Preguntar qué siente, qué necesita, con qué recursos cuenta y cuál es su función transforma una etiqueta fija en una historia más compleja.

El cierre conecta crecimiento, distancia y responsabilidad. La metáfora permite reconocer aprendizajes y beneficios sin negar el daño, y ayuda a dejar a cada persona con su destino para poder seguir con la propia vida.