

Rueda de Emociones por el Clima

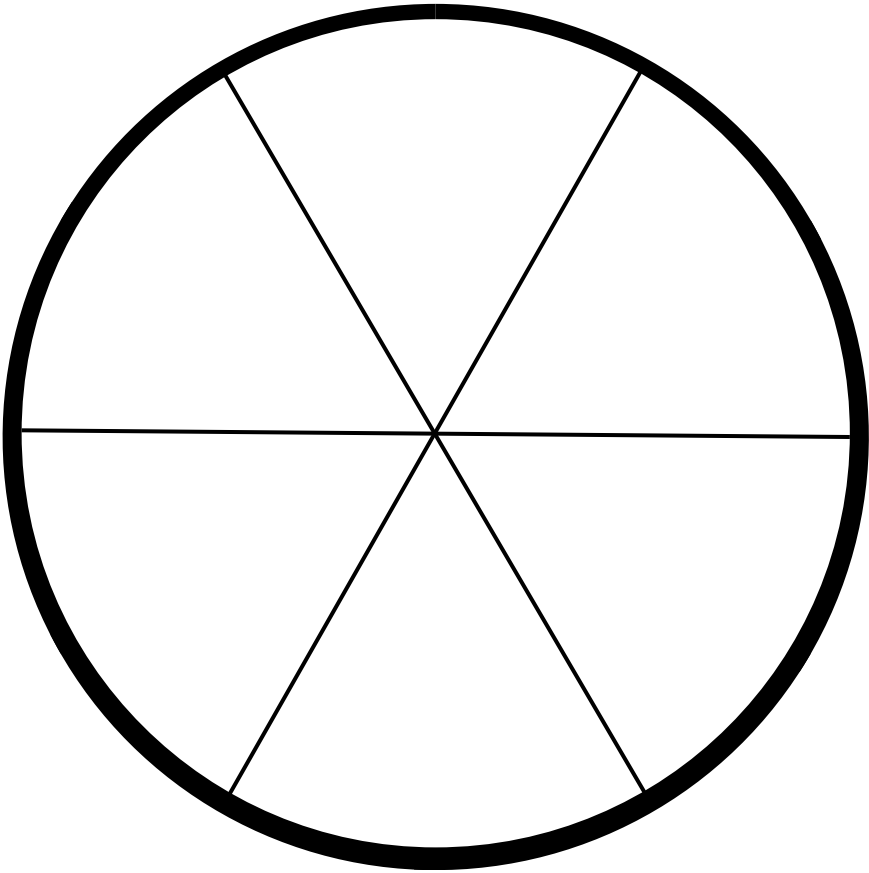


Climate
Mental Health
Network

Rueda de Emociones por el Clima

Las ruedas de emociones han sido una herramienta visual utilizada por los psicólogos durante décadas para ayudar a las personas a comprender e interpretar mejor sus propios sentimientos. Esta rueda de emociones climáticas se basa en la investigación de Panu Pihkala de la Universidad de Helsinki y, en particular, en su artículo de 2022 [Toward A Taxonomy of Climate Emotions](#). No pretende ser exhaustivo ni definitivo, y no está a escala; Las emociones positivas no suelen identificarse en la mayoría de las investigaciones con tanta frecuencia como otras emociones en esta escala. Nuestra esperanza es que mirar esta rueda te ayude a identificar tus propias emociones y trabajar con ellas.

Actividad de la Rueda de Emociones por el Clima



Actividad de la Rueda de Emociones por el Clima

Cualquier emoción que sientas en relación con la crisis climática es normal y válida. Explora y conecta con estas emociones usando la Actividad de la Rueda de Emociones por el Clima. Esta actividad es para personas de todas las edades y puede hacerse con los miembros de la familia, en una clase, con amigos, compañeros de trabajo, etc. Imprime la Rueda de Emociones por el Clima en blanco, y escribe y dibuja la representación de las emociones climáticas que sientes con más frecuencia en cada segmento. Por favor, consulta la Rueda de Emociones por el Clima completa para saber qué emociones poner. Cuando termines, comparte con alguien lo que has creado, por qué, y analiza formas de abordar tus emociones y cuidarte. Para obtener más información, consulta nuestras Fichas sobre Autocuidado y Toma de Decisiones, la Guía de Terapia Artístico-Creativa, la Página de Recursos y las Guías para Padres.