

## Guía para Entender y Trabajar con las Emociones



### **El corazón es el motor de la manifestación.**

Todo lo que creamos en nuestra vida nace desde nuestro interior, y es el corazón quien dicta la vibración de aquello que atraemos.

Pero, ¿qué pasa cuando nuestro corazón está lleno de emociones turbulentas como miedo, rabia o tristeza? Esas emociones, aunque normales, generan ondas que afectan todo lo que nos rodea, creando situaciones igual de caóticas o confusas en nuestra vida. Por eso es fundamental aprender a conocer nuestras emociones y darles un nombre. Solo así podemos transformarlas en aliadas para manifestar lo que realmente deseamos: paz, amor, abundancia y claridad.

En este PDF exploraremos dos teorías esenciales para comprender el mundo emocional:

- **La Rueda de las Emociones de Robert Plutchik**, que nos ayuda a identificar y clasificar nuestras emociones de manera clara.
- **La Escala de Conciencia de David Hawkins**, que explica cómo nuestras emociones vibran en diferentes niveles, y cómo estas vibraciones afectan lo que atraemos.

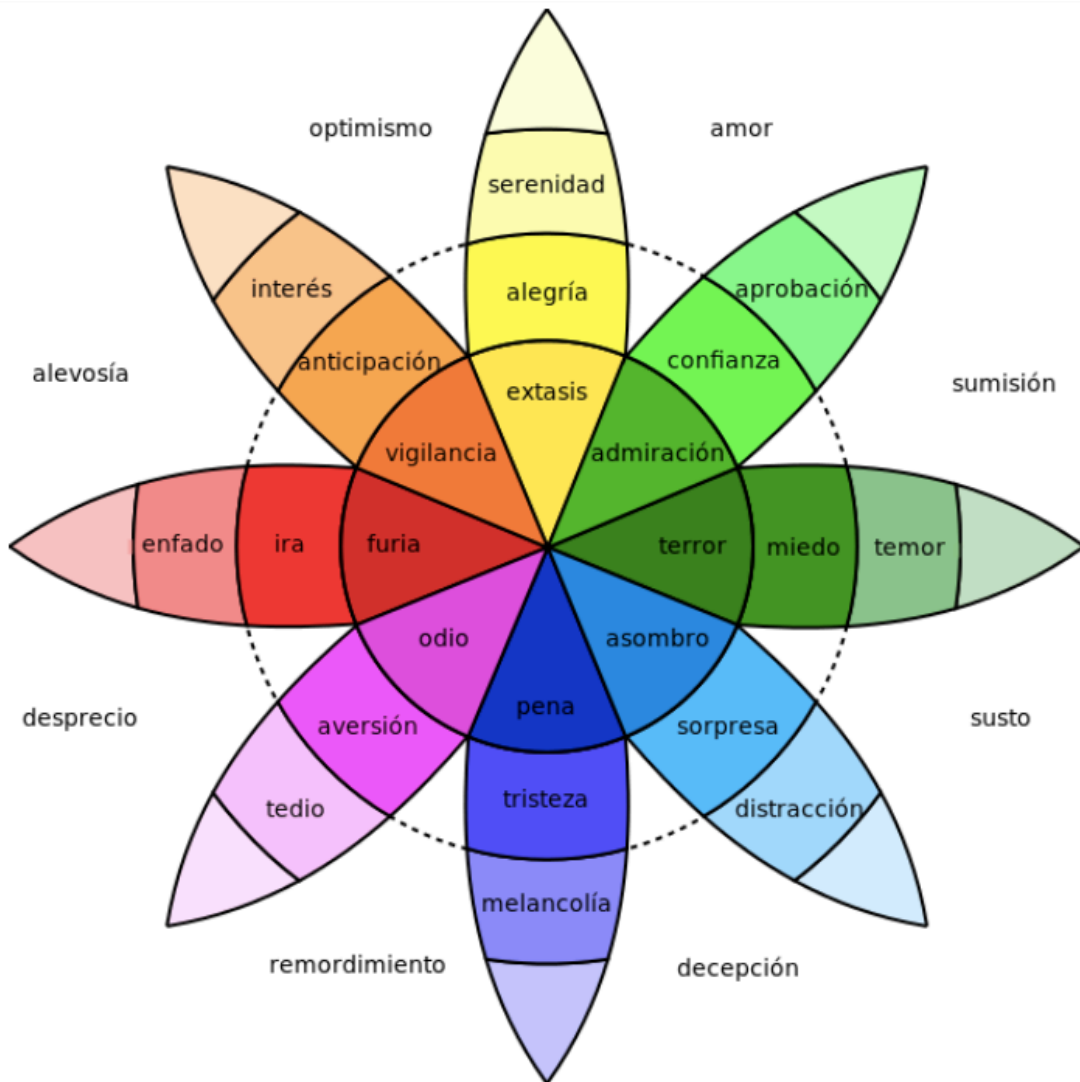
Con estas herramientas aprenderás a mapear tus emociones, entenderlas y elevarlas, para que tu energía y tu corazón sean un canal limpio y claro hacia la manifestación de tus sueños.

**Porque recuerda: cuando limpias y elevas tu interior, el universo responde vibrando en armonía contigo.**

## Primera Parte

### La Brújula Emocional según Robert Plutchik

La Rueda de las Emociones, creada por el psicólogo **Robert Plutchik**, es una herramienta clave para comprender el complejo mundo de las emociones humanas. Este modelo identifica **ocho emociones básicas**: alegría, tristeza, confianza, aversión, miedo, ira, sorpresa y anticipación. En la siguiente rueda estas son las que se encuentra ubicadas en la mitad.



Cada una de estas emociones tiene intensidades diferentes, por ejemplo con la **ira**, la intensidad mas fuerte es la **furia**, mientras que la intensidad leve es el **enfado**. Las emociones más intensas se encuentran en el centro de la flor, mientras que las mas leves se encuentran hacia afuera de la flor.

También en este esquema podemos ver, las combinaciones avanzadas de las emociones, por ejemplo:

- el amor = alegría + confianza
- el desprecio = ira + aversión

Cada emoción tiene su opuesto, como la alegría frente a la tristeza o la confianza frente a la aversión.

**Nota:** En lo personal, de esta teoría los únicos opuestos que no me cuadran son la ira y el miedo como opuestos, pero un buen esquema para entender las emociones, en especial si viste las películas de Disney IntensaMENTE.

### ¿Por qué es importante este modelo?

Nos ayuda a identificar y poner nombre a lo que sentimos en cada momento. Al hacerlo, podemos enfrentarnos, aceptar y manejar nuestras emociones de forma consciente. **Si no sabemos qué estamos sintiendo, será más difícil transformarlo o gestionarlo de manera constructiva** utilizando los opuestos.

### Ejercicio 1: Reconociendo tus Emociones

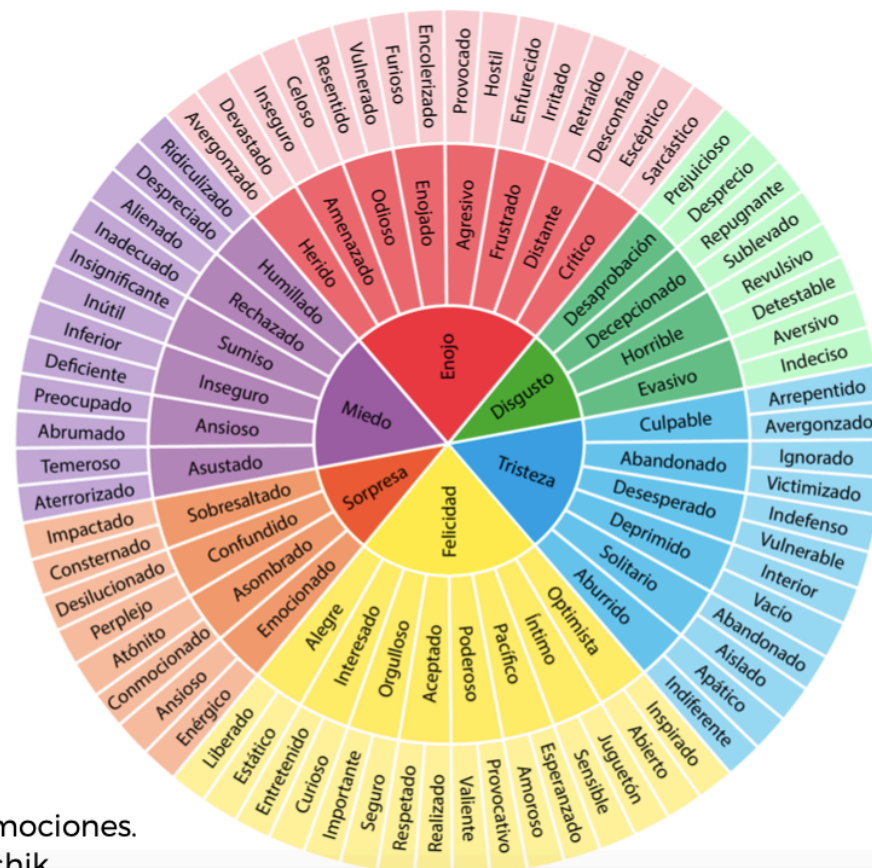
1. **Observa** la rueda de Plutchik. Identifica dos emociones que sueles sentir con frecuencia o durante el día.
  - ¿Qué situación reciente te llevó a sentir estas emociones?
  - ¿Cómo reaccionaste cuando estas emociones aparecieron?

2. **Identifica** una emoción avanzada (combinación de dos emociones básicas) que desees experimentar más a menudo. Por ejemplo, el amor o el optimismo.
  - **Reflexiona:** ¿Qué cambios podrías hacer en tu día a día para cultivarla?
3. **Escribe** las emociones que quieres minimizar o transformar en otras más constructivas. Por ejemplo: transformar la tristeza en aceptación o la ira en coraje.

**Recuerda:** La distancia entre emociones en la rueda indica qué tan naturales o conflictivas pueden ser sus combinaciones. Este ejercicio te ayudará a ver patrones en tu vida emocional y a empezar a transformarlos.

## Ejercicio 2: La Rueda de las Emociones

Observa la siguiente imagen de la rueda de las emociones que creó también Plutchik. Lee toda la gama de emociones que se pueden sentir e identifica cuales son las más adecuadas para describir lo que sentiste esta semana.



Rueda de las Emociones.  
De Robert Plutchik.

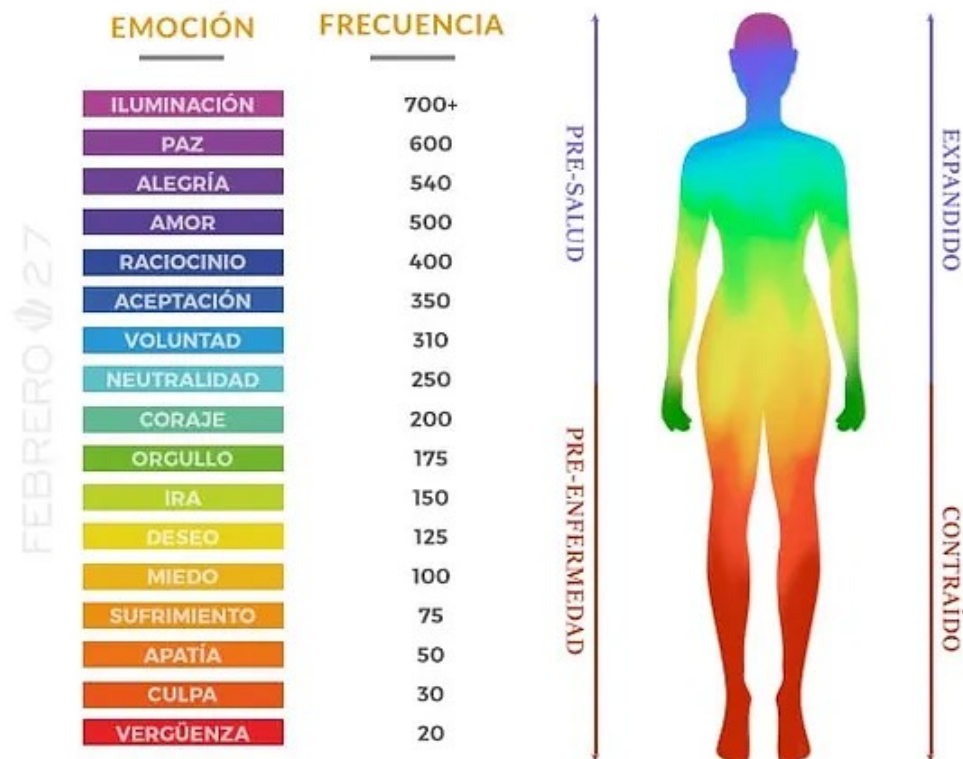
**Nota:** En lo personal aunque esta es una rueda muy completa, se enfoca en la emociones mas densas, y sólo tenemos una gama de emociones positivas que es la alegría. Es por eso que me gusta igualmente la teoría de David Hawkins que nos abre la puerta a las emociones más elevadas.

## Segunda Parte

### La Escala de Conciencia de David Hawkins

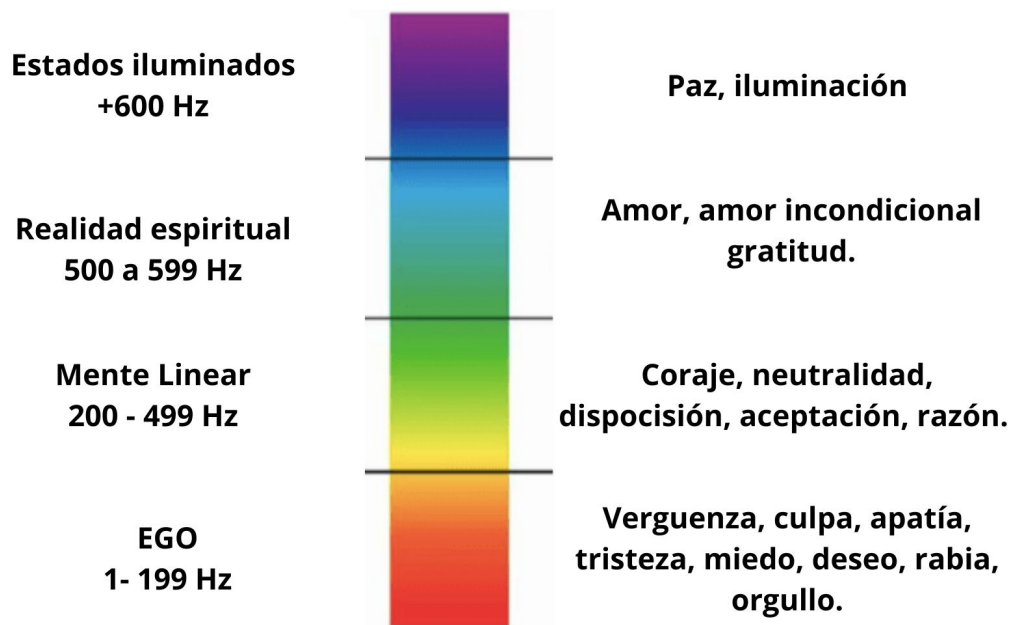
David Hawkins desarrolló un modelo basado en la frecuencia vibratoria de las emociones, donde las emociones de vibración baja, como la vergüenza o la culpa, tienden a atraer más experiencias negativas. Por el contrario, emociones de alta frecuencia, como el amor, la gratitud y la paz, elevan nuestra energía y nuestras experiencias.

## ESCALA VIBRACIONAL DE EMOCIONES



## Entendiendo la Escala:

- **Frecuencias bajas (1-199 Hz):** Incluyen emociones como vergüenza, culpa, apatía y miedo. Estas emociones nos anclan en un estado de sufrimiento y limitación.
- **Frecuencias medias (200-499 Hz):** Coraje, aceptación y razón. Representan un avance hacia la claridad y la resolución de conflictos.
- **Frecuencias altas (500 Hz en adelante):** Amor incondicional, gratitud, paz e iluminación. Estas emociones abren puertas a experiencias más positivas y expansivas.



## Ejercicio 1: Conectando con Emociones de Alta Frecuencia

1. **Identifica tu frecuencia emocional actual:** Reflexiona sobre cómo te has sentido esta semana. ¿En qué rango crees que estás vibrando (bajo, medio o alto)?
  - Anota tres emociones predominantes y su rango correspondiente.

2. **Rutinas para elevar tu vibración:** Elige una práctica diaria que fomente emociones de alta frecuencia:
  - **Gratitud:** Escribe tres cosas por las que estás agradecida cada día.
  - **Amor:** Dedica un momento al día para expresar cariño hacia alguien o hacia ti misma.
  - **Meditación o respiración consciente:** Conecta con la **paz interior**.
  
3. **Monitorea tu progreso:** Después de realizar estas rutinas durante una semana, revisa cómo te sientes. ¿Notas un cambio en tu frecuencia emocional?

## Integración de las Dos Herramientas

La combinación de la Rueda de Plutchik y la Escala de Hawkins permite identificar, nombrar y transformar emociones. La clave es practicar el autoconocimiento y establecer hábitos conscientes que eleven nuestra vibración.

**Recuerda:** Si vibramos en frecuencias bajas, atraeremos emociones similares, pero al conectar con emociones de alta frecuencia, crearemos una vida más plena y significativa.