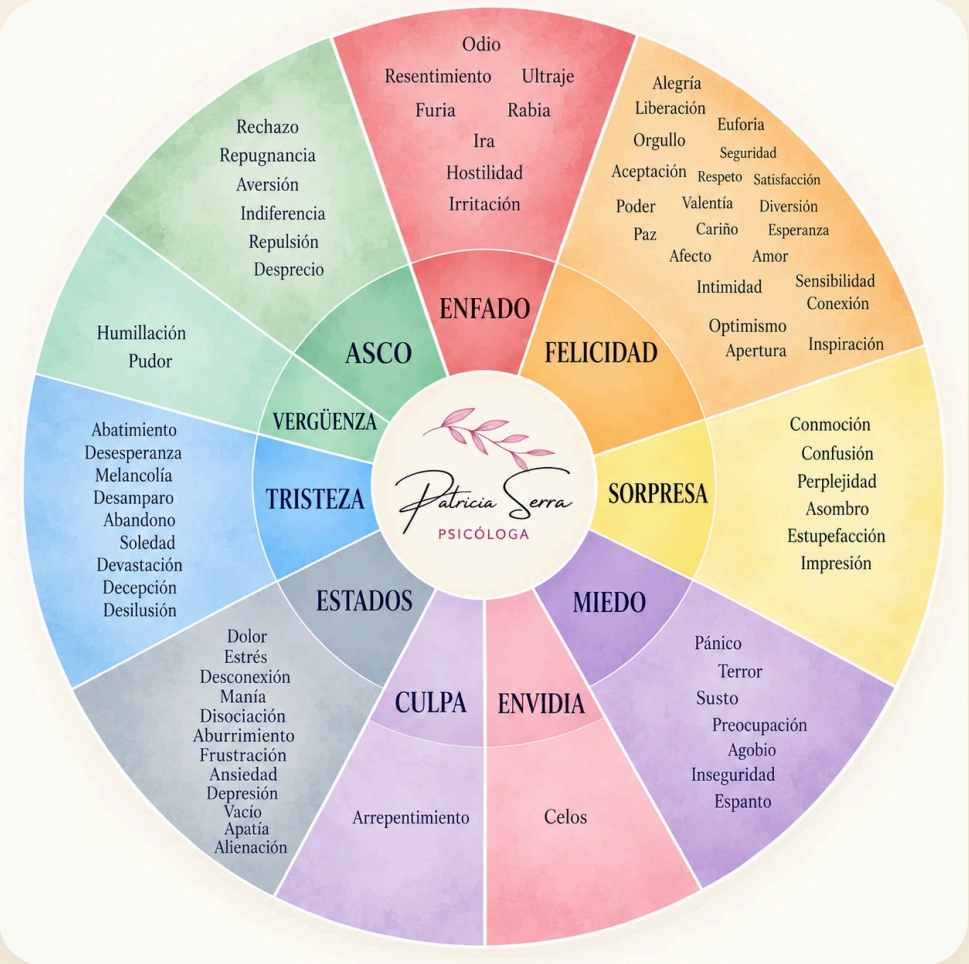
Para ponerle nombre a lo que sientes

La rueda de las emociones

La ciencia dice que simplemente con saber ponerle nombre a cómo nos sentimos ya podemos experimentar alivio — es lo que se conoce como **granularidad emocional**.

Para que tengas una herramienta para identificar tus emociones y comenzar a explorar más allá del "no sé" o "alegría, tristeza, miedo", te acerco esta herramienta: **ve explorando la lista e identificando tus emociones** poco a poco.

Fuente: Kashdan, T.B., Barrett, L.F. y McKnight, P.E. (2015). *Unpacking Emotion Differentiation: Transforming Unpleasant Experience by Perceiving Distinctions in Negativity.* Current Directions in Psychological Science, 24(1), 10-16.



Patricia Serra · Psicóloga integradora online

Un paso más

Si ya le has puesto nombre a lo que sientes

Si identificas un patrón de emociones desagradables, no terminas de entender la causa, o quieres explorar tu malestar, este es un primer paso — pero queda el trabajo profundo que pone remedio a la causa. Eso es lo que hacemos juntas en terapia, con precisión, desde la primera sesión.

Mi formación

para que sepas en manos de quién estás

- Grado en Psicología · Universidad Autónoma de Madrid.
- Máster de Especialización en Trauma desde un Enfoque Integrador · Origen.
- Formación en Terapia Familiar Sistémica · Universidad Pontificia Comillas.
- Experto en Trastornos de la Personalidad · Soc. Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia.
- Máster en Psicología General Sanitaria.
- Experto en Clínica e Intervención en Trauma con EMDR · Soc. Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia.
- Experto en Hipnosis Clínica · Colegio Oficial de la Psicología.
- Máster de Formación del Profesorado, esp. Orientación · UAM.

Nº de colegiada M-36871, Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

¿Empezamos a trabajar en esto juntas?

Llevo años ayudando a personas a entender y regular lo que sienten — puedes leer sus experiencias en **mis reseñas de pacientes**. Si sientes que es tu momento, reserva tu primera sesión online aquí mismo.

Reservar primera sesión

Patricia Serra · Psicóloga integradora online · patriciaserrapsicologa.com

patriciaserrapsicologa@gmail.com · +34 683 32 05 87