

# Ruleta de las Emociones Saprea

La Ruleta de las Emociones es una herramienta que te puede ayudar a identificar lo que estás sintiendo. A lo largo de los años, puede que hayas aprendido a no sentir, y ello puede hacer difícil identificar sentimientos específicos. Usa esta ruleta para ayudarte a distinguir lo que estás sintiendo.

