



**UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN,  
EDUCACION Y HUMANIDADES**

**CURSO: PSICOLOGIA**

**TEMA: MANUAL PARA CONTROLAR  
LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS**

**DOCENTE: MARÍA DEL CARMEN  
CARDENAS**

**Integrantes:**

**RUBY FERNANDEZ VILLEGAS  
LIZBETH ROJAS HERRERA  
ROSMARY SUEROS GUTIERREZ  
MARK RUELAS RAMOS  
CARMEN QUIROZ PAREDES**

**Ciclo: I  
2014**

## **INDICE**

- **Introducción**
- **Las emociones, definiciones.**
- **Las emociones primarias y secundarias**
- **Ejercicios para controlar las emociones en los niños**
- **Conclusiones**
- **Anexos**
- **Bibliografía**

# MANUAL PARA CONTROLAR LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS



## **INTRODUCCION**

En el presente trabajo vemos que las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, qué nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros, que actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas, y que poseen ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas.

# LA EMOCIONES

## Definiciones

Las **emociones** afectan nuestra vida diaria e influyen en nuestras decisiones. Literalmente las sentimos en el cuerpo y las manifestamos en nuestras expresiones faciales.

Las personas que logran una sana salud mental o lo que comúnmente denominamos inteligencia emocional, son conscientes de los pensamientos, los sentimientos y los comportamientos por los cuales atraviesan.

Lo importante es saber que son las emociones y aprender como manejarlas para poder superar el stress, los problemas diarios y tomar las mejores decisiones. El aprender a manejar las emociones ayuda a que tengamos una mejor salud y que experimentemos mejores relaciones con las demás personas.

Todos los días nos suceden cosas que producen que sintamos emociones, por eso es tan importante el vivir con inteligencia emocional. Lea sobre las emociones básicas, el proceso emocional y que tipos de emociones más comunes existen.

Algunos de los eventos que influyen para que sintamos negativas son por ejemplo: los problemas laborales, el que nos mudemos a un nuevo lugar, que tengamos alguna enfermedad y el enfrentamiento de muchos eventos que nos suceden diariamente.

Las emociones, son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo importante. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria. Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los músculos, la voz, la actividad del SNA y la

del sistema endocrino, a fin de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo. Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas, y poseen ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas (Levenson, 1994).



## LAS EMOCIONES PRIMARIAS Y SECUNDARIAS

Conocemos nuestras emociones gracias a su intromisión en nuestras mentes conscientes, sea ésta bienvenida o no. Pero las emociones no evolucionaron como sentimientos conscientes. Evolucionaron como resultado de especializaciones de la conducta y fisiológicas: respuestas físicas controladas por el cerebro que permitieron sobrevivir a organismos antiguos en entornos hostiles y procrear.

Aun cuando se ha avanzado mucho en materia de definir las emociones, hasta hoy, la psicología continúa estudiando si alguna reacción en particular se identifica con una emoción específica. Por ejemplo, si los escalofríos son una reacción exclusiva del miedo.

Pese a esto, la mayoría de los especialistas está de acuerdo en trazar una línea en el conjunto de las emociones humanas y distinguir aquellas que son primarias (evolutivamente) de las que son secundarias.

Para el célebre psicólogo Theodore Ribot, nuestra personalidad envuelve en su profundidad el origen de la gran trinidad afectiva constituida por el miedo, la cólera y el deseo: son los tres instintos nacidos directamente de la vida orgánica: instinto defensivo, instinto ofensivo, instinto nutricional.

Desde este punto de partida se mantuvieron el miedo y la cólera, y se agregaron la alegría y la tristeza, cuatro emociones que poseen también los mamíferos superiores, y quedó entonces conformado un cuadro de cuatro emociones primarias, con sus respectivas variedades de manifestaciones:

**1. Cólera:** enojo, mal genio, atropello, fastidio, molestia, furia, resentimiento, hostilidad, animadversión, impaciencia, indignación, ira, irritabilidad, violencia y odio patológico.



2. **ALEGRÍA**: disfrute, felicidad, alivio, capricho, extravagancia, deleite, dicha, diversión, estremecimiento, éxtasis, gratificación, orgullo, placer sensual, satisfacción y manía patológica.



3. **MIEDO**: ansiedad, desconfianza, fobia, nerviosismo, inquietud, terror, preocupación, aprehensión, remordimiento, sospecha, pavor y pánico patológico.



4. **TRISTEZA**: aflicción, autocompasión, melancolía, desaliento, desesperanza, pena, duelo, soledad, depresión y nostalgia.





**En 'LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES EN EL HOMBRE Y EN LOS ANIMALES'**, Charles Darwin planteó que 'los principales actos de expresión que manifiestan el hombre y otros animales inferiores son innatos o heredados, es decir, el individuo no los ha adquirido'. Como prueba de que las emociones son innatas, señaló la similitud de las expresiones en una misma especie y entre diferentes especies. A Darwin le impresionó bastante el hecho de que las expresiones corporales del hombre que tienen lugar cuando se producen las emociones, sobre todo las faciales, son las mismas en todo el mundo, con independencia de los orígenes étnicos o culturales. También indicó que estas mismas expresiones están presentes en personas que han nacido ciegas y que, por tanto, carecen de la posibilidad de haber aprendido los movimientos musculares viéndolos en los demás, y que también están presentes en los niños que tampoco han tenido mucho tiempo para aprender a imitarlas.

Las emociones primarias suelen estar acompañadas de claros indicios físicos. Cuando usted está deprimido/a, su cuerpo se moviliza (o se desmoviliza) para desconectarse. Y cuando es feliz, su cuerpo se moviliza para asumir compromisos y acciones positivas. Se activan determinados músculos para apoyar ciertas acciones, y su cerebro envía mensajes especiales a sus glándulas endocrinas (que controlan la producción y la liberación de hormonas) y a su sistema nervioso autónomo (que regula los órganos sobre los cuales usted no ejerce control voluntario, como el corazón y el estómago).

## **LAS EMOCIONES SECUNDARIAS**

Actualmente, para la mayoría de los autores existen ocho emociones básicas, de las cuales cuatro son primarias (como ya vimos) y otras cuatro son secundarias.

Las secundarias, con su respectiva variedad de manifestaciones, son éstas:

**1. AMOR:** aceptación, adoración, afinidad, amabilidad, amor desinteresado, caridad, confianza, devoción, dedicación, gentileza y amor obsesivo.



2. **SORPRESA**: asombro, estupefacción, maravilla y shock.



3. **VERGÜENZA**: arrepentimiento, humillación, mortificación, pena, remordimiento, culpa y vergüenza.



4. **Aversión**: repulsión, asco, desdén, desprecio, menosprecio y aberración.



Otros teóricos consideran emociones básicas a las 8 mencionadas hasta ahora (primarias y secundarias), y postulan que las emociones secundarias serían el resultado de fusiones o mezclas de las más básicas. Izard, por ejemplo, describe la ansiedad como la combinación del miedo y de dos emociones más, que pueden ser la culpa, el interés, la vergüenza o la agitación.

Plutchik ha expuesto una de las teorías mejor desarrolladas sobre la combinación de las emociones. Utiliza un círculo de emociones, análogo al círculo cromático en el que la mezcla de colores elementales proporciona otros. Cada emoción básica ocupa un lugar en el círculo. Las combinaciones compuestas por dos emociones básicas se llaman 'díadas'. Las compuestas por emociones básicas adyacentes en el círculo se llaman 'díadas primarias'; las compuestas por emociones básicas separadas entre sí por una tercera se llaman 'díadas secundarias', etc.

En este esquema, el amor es una díada primaria resultante de la mezcla de dos emociones básicas adyacentes: la alegría y la aceptación, mientras que la culpa es una díada secundaria formada por la alegría y el miedo, que están separadas por la aceptación. Cuanta más distancia haya entre dos emociones básicas, menos probable será que se mezclen. Y si dos emociones distantes se mezclan, es probable que surja el conflicto. El miedo y la sorpresa son adyacentes y se combinan directamente para dar lugar a un estado de alarma, pero la alegría y el miedo están separadas entre sí por la aceptación, y su fusión es imperfecta: el conflicto resultante es la fuente de la culpa.

Tanto las emociones primarias como las secundarias casi nunca se presentan aisladas, más bien son una combinación de todas las familias de emociones básicas mencionadas. Por ejemplo, los celos pueden ser una combinación de enojo, tristeza y miedo.

Finalmente, conviene mencionar otra categoría que podría incluir los sentimientos personales que pueden ser de estimación propia o egocéntrica como el orgullo, la vanidad narcisismo, contrarios y el a la simpatía, el amor o la compasión.



[www.tuentifotos.com](http://www.tuentifotos.com)



## **EJERCICIOS PARA CONTROLAR LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS**

### **1. ESCUCHANDO MUSICA**

#### **OBJETIVO:**

- Liberar la tensión acumulada del cuerpo



#### **❖ MATERIALES:**

- Música, radio

#### **❖ PROCEDIMIENTO:**

- Introduciremos las audiciones de música para experimentar las diversas emociones
- Propondremos a los niños escuchar diferentes audiciones: divertidas, tristes, infantiles, clásicas,... se trata de que ellos se muevan, actúen y se desplacen por el espacio según aquello que les inspire la música, usando la cara y el cuerpo para expresarse

## EL DADO DE LAS EMOCIONES

### ❖ OBJETIVO :

- Expresar nuestras emociones

### MATERIALES :

- Un dado y dibujos de nuestras caras

### ❖ PROCEDIMIENTO :

- Se construye un dado en el que en cada cara se represente una emoción distinta
- Con los niños sentados en círculo , cada uno en orden va tirando el dado y va poniendo la cara que aparece en el.
- Se puede complementar diciendo situaciones que les provoquen esas mismas caras



## 2.-DI PATATA

### ❖ OBJETIVO:

- Aprender a expresar mediante gestos las emociones de alegría, tristeza y enfado.



### ❖ MATERIALES:

- Una cámara fotográfica de juguete y una real opcional

### ❖ PROCEDIMIENTO:

- Salen los niños de uno en uno indicamos al niño que sale a la pizarra que sentimiento tiene que representar para la foto.
- Mientras que el niño posa y le hacemos la foto (real o ficticia ), el resto de la clase debe adivinar de que sentimiento se trata.
- Una vez identificado , preguntamos a los alumnos en que situaciones se encuentran así.
- Al final si tenemos una cámara de verdad, hacemos 3 fotos a toda clase una en la que estén todos alegres, en otra todos tristes y en otra todos enfadados. luego las revelamos y las colgamos en la clase Una cámara fotográfica de juguete y una real opcional.

## **DIBUJO A DOS MANOS**

(Cuestionario para completar)

### **OBJETIVO:**

- Como nos sentimos cuando tenemos que tomar la iniciativa
- Como nos sentimos cuando nos imponen un comportamiento que no compartimos
- Como nos sentimos cuando preferimos no tomar la iniciativa para evitar errores

### **MATERIAL:**

1. Lápiz|
2. Folio
3. Papel

### **PROCEDIMIENTO**

Dividimos la clase en parejas.

A continuación damos a cada pareja un lápiz y un folio que han de partir en 3 partes iguales.

Les explicamos que en esos trocitos de folio han de realizar tres dibujos. Para el primer dibujo deberán tomar el único lápiz que tienen con las dos manos (una de cada persona que forma la pareja). Antes de realizar el dibujo no podrán tener



ninguna comunicación (en absoluto) entre la pareja. Por supuesto no podrán acordar qué cosa van a dibujar puesto que no se les permitirá tener ninguna comunicación.

Para el segundo dibujo podrán hacer 4 preguntas que se respondan con SI o NO. Una vez hechas las preguntas empezarán a realizar el segundo dibujo sin ninguna comunicación hablada más.

Para realizar el tercer dibujo podrán hablar durante todo el tiempo que quieran y consultar todas las dudas que se les ocurra. No hay ningún límite en la comunicación.

### **EVALUACIÓN:**

¿Cómo se han sentido? Seguro que alguna persona no se habrá sentido muy bien y es necesario y muy importante que lo exprese. ¿Se han sentido igual en la realización de los 3 dibujos?

¿Quién ha tomado la iniciativa más veces? ¿Vivimos situaciones similares en la vida real? ¿Nos sentimos cómodos cuando tenemos que tomar la iniciativa? ¿Nos sentimos cómodos cuando nos imponen comportamientos que no compartimos? ¿Preferimos no tomar la iniciativa para evitar errores?

¿Hemos vivido un conflicto? ¿Podemos ganar un conflicto? ¿Qué le pasa a la otra persona cuando vamos a ganar un conflicto? ¿Existe otra forma de regular conflictos en la que no haya que ganar o perder?



© Can Stock Photo - csn16404810

## **DAR Y RECIBIR AFECTO**

### **MATERIALES:**

Amplio Espacio

Una sala suficientemente amplia con sillas, para acomodar a todos los miembros participantes.

### **OBJETIVO**

Vivenciar los problemas relacionados con dar y recibir afecto.

### **TIEMPO:**

Duración: 30 Minutos

### **TAMAÑO DEL GRUPO:**

Ilimitado.

### **PROCEDIMIENTO**

I. El instructor presenta el ejercicio, diciendo que para la mayoría de las personas, tanto dar como recibir afecto, es asunto muy difícil. Para ayudar a las personas a experimentar la dificultad, se usa un método llamado bombardeo intenso.

II. Las personas del grupo dirán a la persona que es el foco de atención todos los sentimientos positivos que tienen hacia ella. Ella solamente oye.

III. La intensidad de la experiencia puede variar de diferentes modos, Probablemente, la manera más simple es hacer salir a la persona en cuestión del

círculo y quedar de espaldas al grupo, escuchando lo que se dice. O puede permanecer en el grupo y le hablan directamente.

IV. El impacto es más fuerte cuando cada uno se coloca delante de la persona, la toca, la mira a los ojos y le habla directamente.

V. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.



## **EL TRUEQUE DE UN SECRETO**

### **OBJETIVO**

Crear mayor capacidad de empatía entre los participantes.

### **MATERIALES**

- Hoja
- Lapicero

### **PROCEDIMIENTO**

I. El instructor distribuye una hoja a cada uno de los participantes.

II. Los participantes deberán describir, en una hoja las dificultades que siente para relacionarse con las demás personas y que no les gustaría exponer oralmente.

III. El instructor recomienda que todos disfracen la letra, para no revelar el autor.

IV. El instructor solicita que todos doblen la hoja de la misma forma que los demás participantes. Una vez recogidas estas serán mezcladas, distribuyendo luego las hojas dobladas a cada participante.

V. El instructor recomienda que cada uno asuma el problema de la hoja, como si el participante fuera el autor, esforzándose por comprenderlo.

VI. Cada uno a su vez, leerá en voz alta el problema que había en la hoja, usando la primera persona "Yo" y haciendo las adaptaciones necesarias, para proponer una solución.

VII. Al explicar el problema a los demás, cada uno deberá representarlo.

VIII. No será permitido debatir ni preguntar sobre el asunto, durante la exposición.

IX. Al final, el instructor podrá liderar el debate sobre las reacciones.

X. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida

## **HOJA DE TRABAJO**

### **EL TRUEQUE DE UN SECRETO**

Formular las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste al describir tu problema?
- ¿Cómo te sentiste al explicar el problema de otro?
- ¿Cómo te sentiste cuando tu problema fue contado por otro?
- A tu entender, ¿el otro comprendió tu problema?
- ¿Consiguió ponerse en la situación?
- ¿Sentiste que comprendías el problema de las otra persona?
- ¿Cómo te sentiste en relación con los otros miembros del grupo?
- ¿Cambiaron tus sentimientos en relación con los otros, como consecuencia de este ejercicio?



## **¡VAMOS A DIBUJAR CARAS!**

Se trata de dibujar en una hoja unas caras que reflejen las distintas emociones.

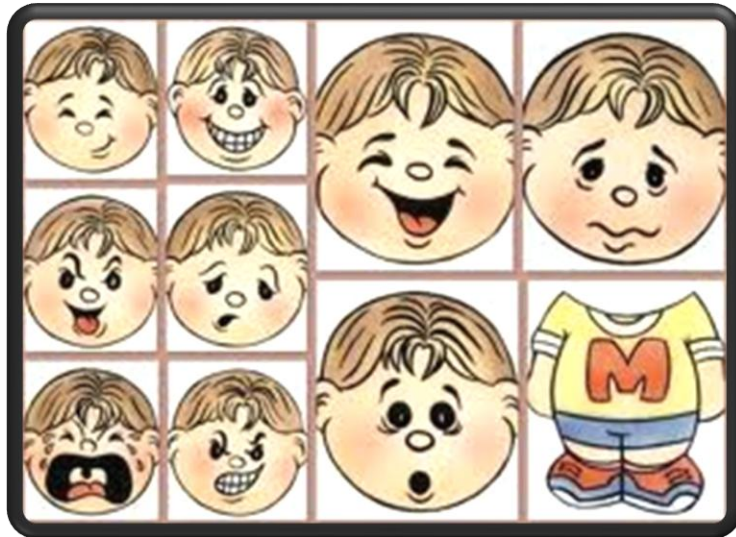
Antes de empezar a dibujar podemos aprovechar a hablar de que se siente cuando nos sentimos de esa manera (con miedo, o rabia, alegres o tristes...). Servirá también para pensar como ponemos la cara cuando sentimos esas emociones (la postura, de la boca de los ojos, si hay o no lágrimas, rojez en las mejillas, etc...).

Le podemos hacer preguntas para que él llegue a sus conclusiones y luego lo plasme en un papel. Una vez hechos los dibujos los niños pueden mostrar sus dibujos a otras personas para ver si identifican las emociones en las caras.

- Alegría
- Tristeza
- Miedo
- Rabia
- Sorpresa
- Vergüenza

### **MATERIALES**

- Borrador
- Papel
- Lápiz
- Tarjador



### **OBJETIVO**

Este juego nos servirá para hablar de las emociones con el niño, para que aprenda a diferenciarlas, a ponerles nombres y para que empiece a entender que todas las personas sentimos esas emociones en algún momento.



## **MINICUENTO INFANTIL**

Planteamos una situación un minicuento que de lugar a hablar de las emociones y al debate

Ejemplo: estan todos los niños jugando en el recreo a la zapatilla por detrás de pronot llega otro niño jorge y los demas niños no le dejan jugar por que dicen que ya son muchos. Le dicen que se vaya a otro sitio que no puede jugar...

## **PREGUNTAS**

- ¿Cómo se sentiria jorge?
- ¿Cuál sera su expresion?
- ¿Cómo se sentiran los demas niños?

## **OBJETIVO**

Distanciarse de las historias siempre les ayuda a comprender mejor las situaciones y a ponerse en el lugar de otras personas.



## **PONIENDO COLOR Y FORMA A LA EMOCION**

**Jugamos a ponerles colores y características a las emociones**

- ¿Y la tristeza?
- ¿La alegría?
- ¿Y el miedo? ¿ La sorpresa?

### **MATERIALES**

- Colores
- Papel
- Tarjador

### **OBJETIVO**

Dejemos volar nuestra imaginacion y hechemonos unas risas con ellos...todo puede valer.. despues, manos a la obra y ¡a dibujarlas!...a ver que es lo que sale...



## **LOS NUDOS**

### **MATERIALES:**

Grupo de niños

Si el grupo es de más de 15 personas es más fácil separarnos en dos grupos mas pequeños

### **OBJETIVO:**

- Divertirse todos
- Como se han divertido al dar más ordenes
- Sentir la actitud cooperativa

### **PROCEDIMIENTO:**

Nos colocamos en un círculo lo suficientemente cerrado como para que nuestro brazos estén en contacto con los de nuestros vecinos. Cerramos los ojos, levantamos las manos e intentamos dar un paso al centro para coger con cada una de nuestras manos la mano de otra persona del grupo. Cuando cada mano está entrelazada con la de otra persona del grupo y ninguna se ha quedado descolgada abrimos los ojos e intentamos, sin soltarnos, deshacer el enmarañamiento que hemos creado.

Con paciencia, pasando por arriba y por abajo, saltando personas y brazos llegaremos a desenredar el nudo y crearemos un círculo o dos con una agradable

sensación de éxito. Si el grupo es de más de 15 personas es más fácil separarnos en dos grupos más pequeños.

¿Nos hemos divertido todos? ¿Se han divertido más los que daban más órdenes?

¿Hemos sido capaces de sentir la actitud cooperativa?



## **EL OVILLO**

### **MATERIALES:**

Ovillo de lana gruesa (que no se hagan nudos)

### **OBJETIVO:**

Reforzar esa parte positiva que llevamos dentro.

También el hablar bien de nosotros mismos hasta que se haga tan normal oír nuestras cualidades como oír nuestros defectos.

### **PROCEDIMIENTO:**

Necesitamos un ovillo de lana gruesa y habremos de tener cuidado para que no se hagan nudos.

Si el grupo es mayor de quince personas, esta dinámica se hace demasiado larga.

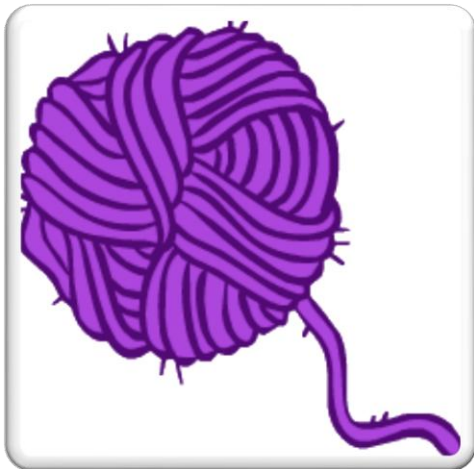
Nos sentamos en círculo. Ya sabéis, sólo movemos las sillas. Las colocamos en un círculo completamente cerrado y aprovechamos para ir reforzando las mejoras que vayan alcanzando a la hora de hacer el círculo de forma ordenada y silenciosa.

Es obvio que si este primer paso no funciona, cualquier cosa que hagamos después, tampoco funcionará así que debemos darle su valor a este paso de hacer el círculo.

Una vez que estamos en círculo lanzamos un ovillo a otra persona del grupo, manteniendo la hebra de lana sujeta con nuestro dedo.

Antes de lanzar el ovillo debemos decir alto a todo el grupo una cosa que hacemos muy bien. Repetiremos que es una cosa que hacemos muy bien y no una cosa que nos gusta hacer.

Cada persona que recibe el ovillo, rodea uno de sus dedos con la lana y pasa el ovillo a otra persona. Así hasta que todo el grupo haya dicho algo que hace muy bien, pero muy, muy bien.



## QUE SE CAMBIEN DE SITIO

### MATERIALES:

Sillas

### OBJETIVO:

Con esto tendremos una dinámica de introducción y la gente estará animada y preparada para temas más "sesudos

### PROCEDIMIENTO:

Nos sentamos en círculo, decía, una persona se queda en el centro sin silla y dice:

«Que se cambien de sitio las personas a las que les gusten las lentejas»

Durante el cambio de sitio la persona que estaba en el centro intentará pillar silla y la que quede de pie tendrá que decir algo parecido:

«Que se cambien de sitio las personas a las que les guste el helado»

Y así continuamos durante unos pocos minutos. Con esto tendremos una dinámica de introducción y la gente estará animada y preparada para temas más "sesudos.



## **APRENDO A RELAJARME**

**OBJETIVO:** Conviene fomentar la participación a los niños y hacer este ejercicio a modo de juego, esto es agradable porque los niños se animan se ponen contentos y relajados

**MATERIALES:** MUSICA

**PROCEDIMIENTO:** Se les pondrá música a los niños que invite al movimiento .Se les puede proponer que corran al ritmo de la música, unas veces muy deprisa y otras más lento. Los niños notaran como, después de haber forzado a trabajar a los músculos de su cuerpo, se sienten más relajados.

Otra forma consistirá en enseñarles un globo inflado y animarles a que no toque nunca el suelo, los niños correrán tras él, intentando alcanzarlo .Se les puede proponer que bailen con la música pero que, cuando deje de sonar, se tienen que parar y estar muy quietos hasta que vuelva a escucharse la melodía

Otros ejercicios de relajación dinámica consisten en imitar animales moviendo todas las partes del cuerpo, bailar de forma individual o en corro, hacer un tren, etc. En cada uno de ellos se utilizara una música que contenga distintos ritmos para que los niños se muevan de acuerdo al sonido que escuchan, parando y volviendo a realizar ejercicios.





## **CONCLUSIONES**

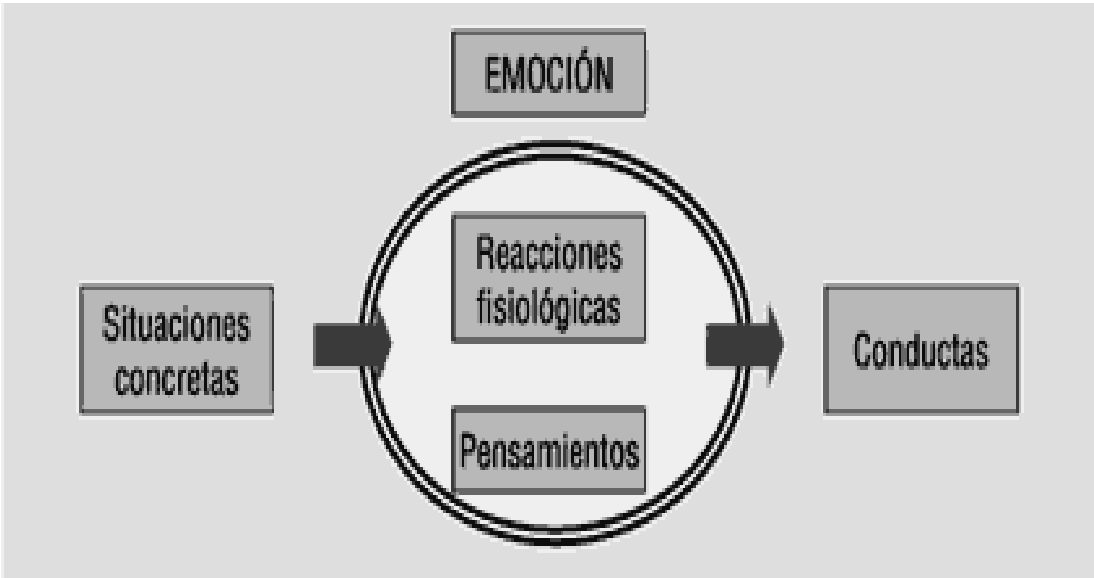
- Conocer nuestras propias emociones.
- Reconocer cuál es la emoción que estamos sintiendo, ya que nos permite un mayor conocimiento de nosotros mismos.
- Nos permite saber canalizar y expresar esas emociones hacia los demás de manera adecuada.
- Vemos también que las emociones negativas y el estrés afectan al sistema inmunológico, haciéndolo más vulnerable; y las emociones positivas, el buen humor, el optimismo y la esperanza, junto al apoyo de otros.

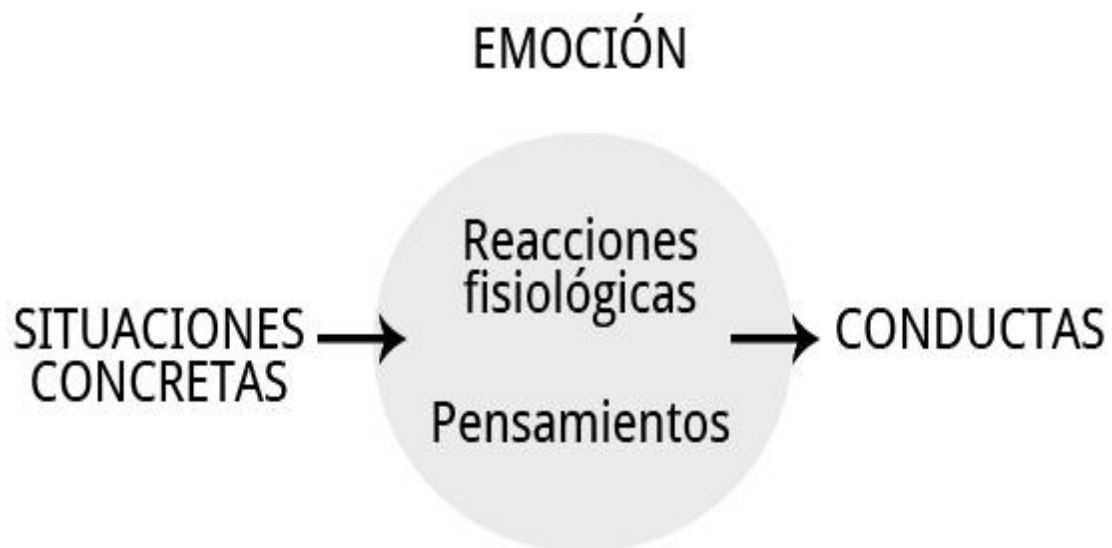
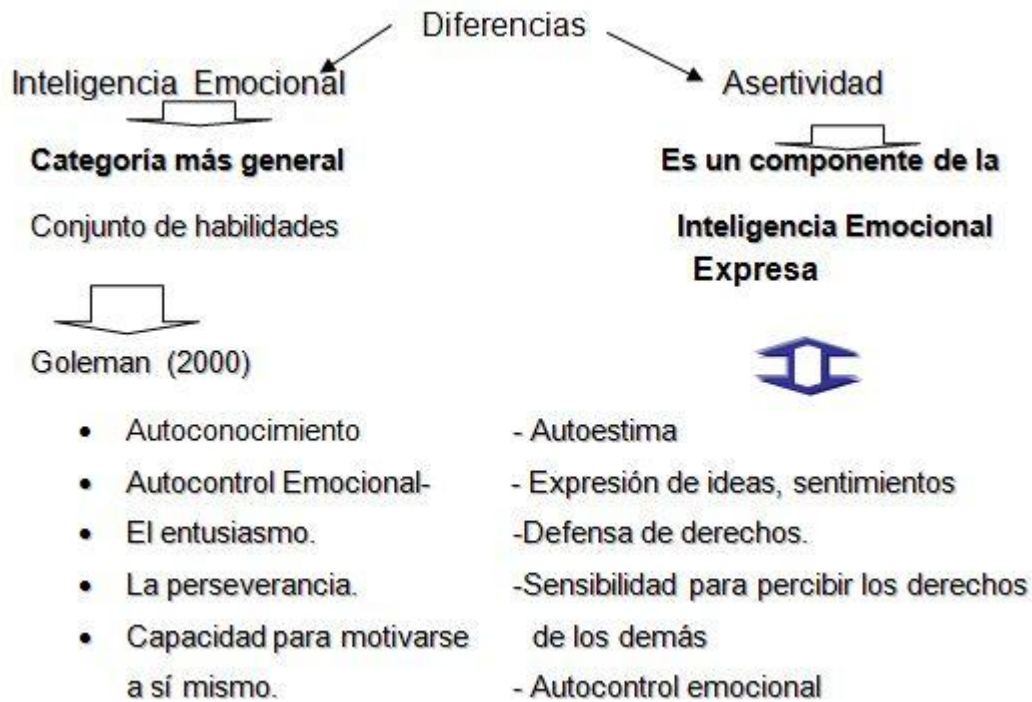
## ANEXOS

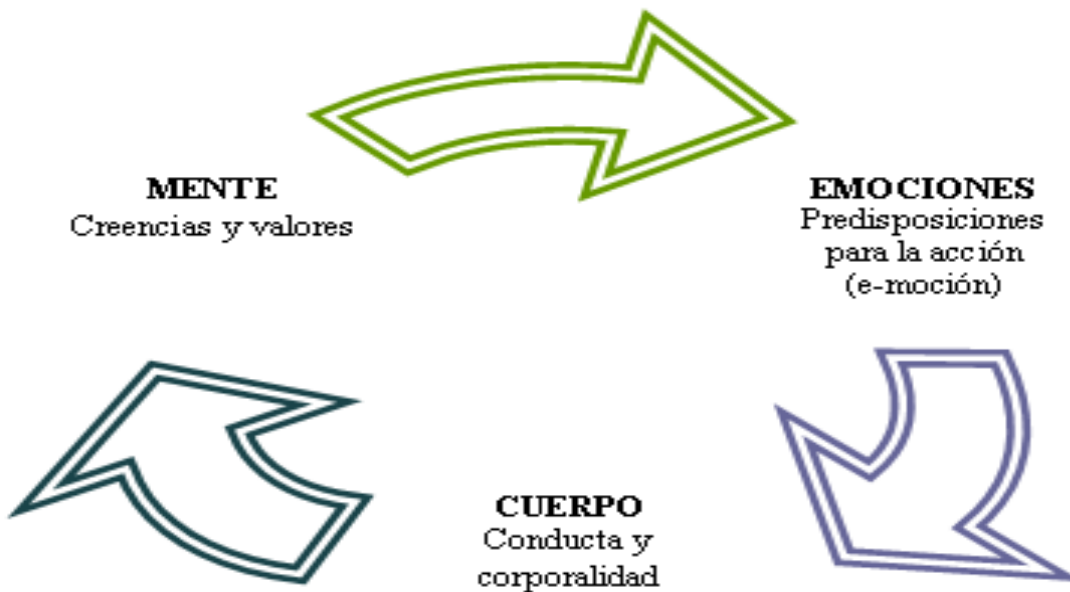
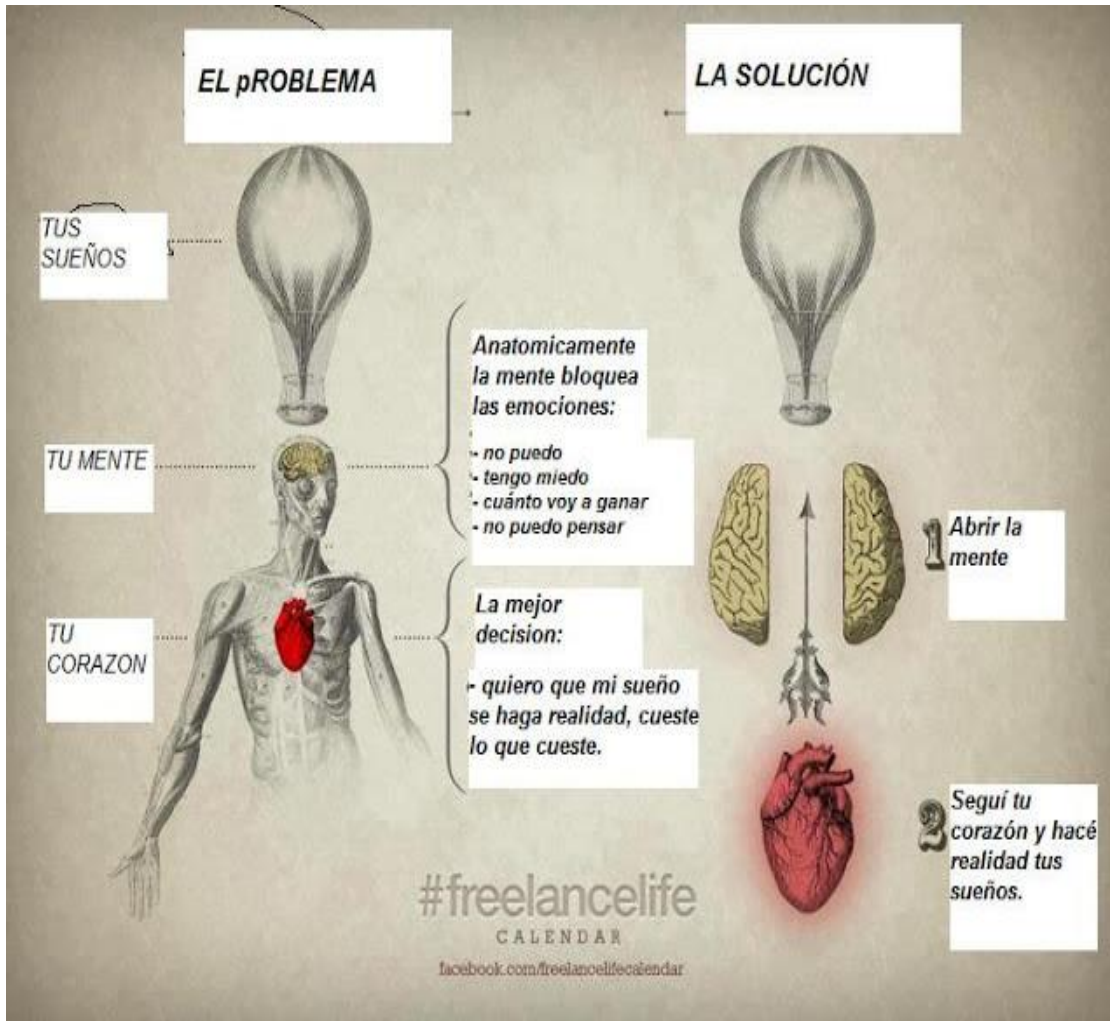
### Las emociones de nuestros órganos

Órganos	Emociones positivas	Emociones negativas	Desequilibrios
<b>Corazón</b> <b>Intestino delgado</b>	Tranquilo, con paz, adaptable, divertido, con coraje, centro, confianza en sí mismo.	Hiperactivo, ruidoso, superficial, errático.	Excesivamente volátil, sin centro, tenso, histérico, impulsivo.
<b>Bazo</b> <b>Páncreas</b> <b>Estómago</b>	Comprensivo, con compasión, ayuda de forma incondicional, relajado, con centro.	Cínico, celoso, necesita a los demás con exceso, autocompasivo, hipersensible, piensa demasiado.	Sospechando, interfiriendo, autocompasivo.
<b>Pulmones</b> <b>Intestino grueso</b>	Positivo, práctico, centrado, feliz, con energía y vitalidad, positivo.	Desinteresado, melancólico, sin autoconfianza, deprimido, triste, muy crítico.	Depresivo en extremo.
<b>Riñones</b> <b>Vejiga</b> <b>Órganos sexuales</b>	Con coraje, aventurero, con confianza, sabe lo que quiere, no tiene miedo.	Tímido, indeciso, defensivo, confuso, con miedo.	Miedos, paranoico.
<b>Hígado</b> <b>Vesícula biliar</b>	Paciente, creativo, ordenado, claro de ideas, flexible.	Dominante, irritable, insensible, impaciente, obstinado, con resentimiento, colérico.	Ira, violento, furia.

Fuente: Del libro 'La alimentación y las emociones' de Montse Bradford (Ed. Océano Ambar)









# *Medicina Tradicional China.*

*causa y respuesta de los órganos :*

## *Las 5 emociones*



Las emociones tienen un gran poder dentro de nosotros que debemos conocer. Cada uno somos los arquitectos de nuestra propia vida !!!



## **BIBLIOGRAFIA:**

- DE LAS HERAS RENERO, M<sup>a</sup> DOLORES Y COLS. Programa Discover. Junta Castilla y León.
- E. CABALLO, VICENTE. Manual de evaluación y tratamiento de las habilidades sociales. SIGLO XXI. 1999.
- GOLDSTEIN ARNOLD. Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. SIGLO XXI. 1999.
- LUENGO MARTÍN, M<sup>a</sup> ÁNGELES Y COLS. Construyendo la Salud. MEC.
- MARTHA DAVIS, MATTHEW MCKAY. Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. MARTÍNEZ ROCA. 1998.
- MARTHA DAVIS, MATTHEW MCKAY. Técnicas de autocontrol emocional. MARTÍNEZ
- VALLÉS ARANDIGA A. Y VALLÉS TORTOSA C. Programa de refuerzo de las habilidades sociales III. EOS.

<http://blog.tiching.com/15-geniales-recursos-para-trabajar-la-educacion-emocional/>

<http://www.conmishijos.com/ocio-en-casa/actividades-escolares/actividades-tipo/Sentimientos-y-emociones/Alguna-vez-te-has-sentido-asi.html>

<http://www.desarrollodeltalento.com/2014/educacion-emocional-6-actividades-para-despertar-la-conciencia-emocional-en-los-ninos>

<http://orientafer.blogspot.com/2011/09/126-dinamicas-de-educacion-emocional.html>

Leer más: <http://www.monografias.com/trabajos7/ems/ems.shtml#con#ixzz3Kaudoutv>