

Nombre: _____ Fecha: _____

El color de las emociones

Por Zazil Be Palma López
2019

¿Sabías qué las emociones pueden representarse con formas y colores? Mientras lees, identifica la manera en que se representan y expresan las emociones.

[1] *¿Qué emociones experimentas en un día común?*

Las emociones son los sentimientos que te provocan las distintas situaciones que vives todos los días. Tus emociones son influenciadas por lo que has aprendido en el pasado. Ellas producen efectos en tu cuerpo como dolor de estómago, lágrimas y sudoración.

Puedes sentir miedo cuando reconoces un peligro real o imaginario. La alegría aparece cuando logras una meta y la tristeza llega cuando pierdes algo importante. ¿Alguna vez te has

sentido muy molesto por algo? Si lo has sentido, entonces has experimentado el enojo. Las personas podemos sentir más de 60 emociones como la frustración,¹ la envidia,² la decepción,³ la ansiedad,⁴ la melancolía,⁵ el amor y el optimismo.⁶



“Sin título” utilizada bajo licencia CC0.

Si pudieras ver tus emociones, ¿qué forma tendrían la alegría y el enojo? ¿Cuál sería el color de la tristeza?

[5] Algunos científicos han observado que las personas conectan las emociones con distintos colores. Las personas relacionamos la furia y el amor con el color rojo. El color azul representa la tristeza o la decepción. El amarillo es el color de la alegría. El negro representa el miedo y otras emociones negativas.

También se ha observado que las emociones suelen representarse de formas distintas. Las personas que realizan un dibujo cuando están enojadas hacen trazos⁷ puntiagudos y desordenados, mientras que la alegría provoca trazos más redondeados y controlados.

1. **Frustración (sustantivo):** tristeza por no poder satisfacer un deseo
2. **Envidia (sustantivo):** disgusto que experimenta una persona que desea lo que otra posee
3. **Decepción (sustantivo):** cuando no se cumple con lo que se esperaba
4. **Ansiedad (sustantivo):** estado de ánimo de inquietud, temor y nerviosismo
5. **Melancolía (sustantivo):** tristeza por algo que se extraña
6. **Optimismo (sustantivo):** alegría que permite ver los aspectos más positivos de una situación
7. Son las líneas que componen un dibujo, se distinguen por su forma y la fuerza con la que se realizan.

Para reconocer tus emociones debes identificar lo que te gusta y lo que te disgusta en distintas situaciones. Todas las emociones son válidas.⁸ No existen emociones buenas o malas, ya que son la respuesta de tu mente y cuerpo ante las distintas situaciones que te pasan. Es por ello que a veces sientes dolor en el estómago cuando tienes miedo, o puedes llorar de alegría al recibir un regalo que no esperabas.

¿Cómo expresas tus emociones? ¿Las compartes con alguien o prefieres ocultarlas?

Es importante aprender a expresar las emociones. Decir lo que sientes con sinceridad puede ayudarte a resolver conflictos con tus amigos, familiares y personas en la escuela. Si no lo haces puedes hasta enfermarte, sobre todo si guardas emociones que te provocan mucha ansiedad. Es importante aprender a expresar emociones sin pleitos ni malos tratos, respetando las emociones de las otras personas.

- [10] Además, también puedes aprender a controlar tus emociones cuando estás triste, ansioso o malhumorado. Por ejemplo, puedes realizar actividades para relajarte como respirar profundamente, escuchar la música de tu preferencia o hablar con alguien. Después, puedes pensar en lo que estás sintiendo y buscar la causa que te hace sentir de esta manera, para poder solucionarlo. Muchas veces ayuda platicar con un adulto de confianza para comprender la situación, ya que la mayoría de las veces nos cuesta trabajo identificar por qué nos sentimos así.

Ahora que ya sabes que las emociones pueden representarse con colores y formas ¿podrías identificar cómo te sientes hoy? ¿Qué colores tienen tus emociones ahora? ¡Inténtalo! Verás que lograrás conocer un poco más de ti y también comunicarte mejor con los demás.

"El color de las emociones" por Zazil Be Palma López. Copyright © 2019 por CommonLit, Inc. Este texto tiene licencia bajo CC BY NC-SA 2.0.

8. **Válido (adjetivo):** real o verdadero

Preguntas de Evaluación

Instrucciones: Lee las siguientes preguntas y subraya la respuesta correcta o responde utilizando oraciones completas.

1. Según el texto ¿a qué se deben las emociones?
 - A. a las experiencias que tenemos en la vida diaria
 - B. a la energía que se acumula en el cuerpo
 - C. a los colores que vemos a nuestro alrededor
 - D. a las cosas que te disgustan de los demás

2. Según el texto ¿cómo se relacionan los colores con las emociones?
 - A. Los colores ayudan a comprender la forma de actuar de las personas.
 - B. Los colores representan cómo nos sentimos en distintas situaciones.
 - C. Los colores resuelven problemas físicos y emocionales.
 - D. Los colores afectan las experiencias de las personas en distintos lugares.

3. En el texto se menciona que expresar las emociones contribuye al bienestar ¿cuál de las siguientes oraciones describe esta idea?
 - A. "Puedes sentir miedo cuando reconoces un peligro real o imaginario." (Párrafo 2)
 - B. "Algunos científicos han observado que las personas conectan las emociones con distintos colores." (Párrafo 5)
 - C. "Para reconocer tus emociones debes identificar lo que te gusta y lo que te disgusta en distintas situaciones." (Párrafo 7)
 - D. "Si no lo haces puedes enfermarte, sobre todo si guardas emociones que te provocan mucha ansiedad." (Párrafo 9)

4. ¿Cómo se organiza la información en el texto?
 - A. Explica qué son, cómo se representan y cómo expresar las emociones.
 - B. Describe para qué utilizamos las emociones y su importancia.
 - C. Explica cuáles son las mejores emociones y cómo utilizarlas para relacionarte con los demás.
 - D. Describe cómo ocultar las emociones negativas, conocerse mejor y comunicarse con los demás.

5. ¿Cuál es la idea central del texto? Explica tu respuesta incluyendo detalles del texto.
