



**Nombre de alumno: Francisco de Jesus Marto González.**

**Nombre del profesor: María Eugenia Pedrueza Cano.**

**Nombre del trabajo: Diseño del Juego Didáctico y Diseño de Cartel.**

**Materia: Comunicación Visual II.**

**Grado: Quinto cuatrimestre.**

**Fecha: 13/02/2023**

- Planteamiento del problema.

Diseño de juego didáctico.

- Investigación del problema.

Emotion blocks, es un juego basado en el juego de mesa Jenga, que consta en apilar la torre inicial que tiene dieciocho niveles de tres bloques colocados uno al lado del otro a lo largo de su lado largo y en ángulo recto con el nivel anterior (así, por ejemplo, si los bloques del primer nivel se encuentran a lo largo de norte a sur, los bloques del segundo nivel estarán de este a oeste).

Una vez construida la torre, inicia el juego el Jenga consiste en tomar 1 solo bloque de cualquier nivel (excepto de los últimos tres niveles superiores incompletos) de la torre, y colocarlo en el nivel superior para completarlo. Solo se debe usar una mano a la vez cuando se toman bloques de la torre. Los bloques se pueden golpear para encontrar un bloque suelto que no moleste al resto de la torre. Cualquier bloque que se mueva fuera de lugar debe devolverse a su ubicación original antes de quitar otro bloque. El juego termina cuando la torre cae, o si cualquier pieza cae de la torre que no sea la pieza que está siendo derribada para moverse a la cima. El ganador es la última persona en eliminar y colocar un bloque con éxito.

la forma de jugar Emotion blocks es similar que el jenga original a diferencia que Emotion blocks, contiene 54 blocks con colores y emojis correspondientes a las 5 emociones principales, ALEGRIA (Amarillo), TRISTEZA (Azul), ENOJO(Rojo), DESAGRADO (Verde) Y MIEDO (Morado).

De igual forma cuenta con 10 tarjetas que corresponden a cada color de las emociones, que contiene preguntas y algunos consejo para poder regular las emociones dependiendo del color que tenga.

Y piezas que no tienen color ni emoji son piezas que se pueden tomar como bonus.

Número de jugadores:

- De 2 a 8 jugadores.

Instrucciones:

- Formar la torre con todas las piezas del juego.
- Cada jugador tira un dado, el jugador que obtenga el mayor número en los dados será el primero en sacar la primera pieza y así iniciar el juego.
- Cada jugador debe sacar una pieza de la torre, dentro de cada pieza ahí un emoji y un color que representa una emoción, cada vez que un jugador saque una de las piezas y esta tenga un color deberá tomar una de las tarjetas

correspondientes a ese color y leer la pregunta o consejo que esta tenga. Por ejemplo: Si el jugador saca una pieza con el color amarillo deberá tomar una de las cartas con el color amarillo y leer la pregunta y contestarla en voz alta. (Algunas de las tarjetas contienen preguntas y algunas tiene tips para poder controlar la emoción según su color.)

- Si el jugador saca una de las piezas que no contine color ni emoji, esto quiere decir que el jugador tomara la pieza y la colocara sin tomar ninguna tarjeta.
- Si uno de los jugadores al sacar una pieza de la torre, se cae este perderá y tendrá como castigo volver a armar la torre para poder iniciar el juego nuevamente.

Este juego tiene como objetivo:

- Conocer las propias emociones, tener conciencia de ellas y ser capaces de reconocer los sentimientos en el momento en el que suceden.
- Regular nuestra disposición a los sentimientos que pueden afectarnos.
- Evita conflictos: si logramos expresar las emociones somos capaces de hacerle saber a nuestro interlocutor lo que estamos sintiendo.
- Concentración: los jugadores deben estar concentrados para no derribar la torre y perder.
- Capacidad de análisis: deben analizar cómo se va desarrollando la partida en cada momento para elegir la pieza que van a deslizar en próximo lugar.
- Mejora la toma de decisiones: Al principio igual les costará tomar decisiones y elegir qué pieza mover. Sin embargo, a medida que juegan, aprenden y tienen más confianza, tomarán decisiones más acertadas.

## ➤ Síntesis y Análisis

**Jenga:** Jenga es un juego de habilidad física creado por la diseñadora y autora británica de juegos de mesa Leslie Scott, y actualmente comercializado por Hasbro. Los jugadores se turnan para quitar un bloque a la vez de una torre construida con 54 bloques. Cada bloque eliminado se coloca en la parte superior de la torre, creando una estructura progresivamente más inestable. Jenga fue creada por Leslie Scott,<sup>2</sup> la cofundadora de Oxford Games Ltd, basado en un juego que evolucionó dentro de su familia a principios de la década de 1970 utilizando bloques de madera para niños<sup>3</sup> que la familia compró en un aserradero en Takoradi, Ghana. El nombre jenga se deriva de kujenga, una palabra swahili que significa "construir".<sup>3</sup> Ciudadana británica, Scott nació en Tanganica, donde se crio hablando inglés y swahili, antes de trasladarse a vivir en Ghana, África Occidental. Scott lanzó el juego que nombró y registró como "Jenga" en la Feria del Juguete de Londres en enero de 1983<sup>4</sup> y lo vendió a través de su propia empresa, Leslie Scott Associates. Los bloques de los primeros juegos de Jenga fueron fabricados para Scott por Camphill Village Trust en Botton, Yorkshire. El Museo de la Infancia V&A ha exhibido uno de los conjuntos originales de Jenga desde 1982.<sup>5</sup>

En 1984, Robert Grebler, un emprendedor de California que era hermano de un amigo cercano de Scott, la contactó y le expresó interés en importar y distribuir Jenga en Canadá. En abril de 1985, Grebler adquirió de Scott los derechos exclusivos de Jenga para Estados Unidos y Canadá, y luego, en octubre de ese año, Scott asignó los derechos mundiales de Jenga a Grebler,<sup>6</sup> que a su vez asignó a Pokonobe Associates. Convencido del potencial de Jenga, Grebler había invitado a dos primos a formar Pokonobe Associates con él en 1985 para aumentar la distribución de Jenga.<sup>7</sup> Pokonobe luego otorgó la licencia a Irwin Toy para vender Jenga en Canadá y ser licenciataria principal en todo el mundo. Irwin Toy otorgó la licencia de Jenga a Schaper en los Estados Unidos y cuando Hasbro compró esa empresa, Jenga se lanzó bajo la bandera de Milton Bradley en 1987.<sup>8</sup> Finalmente, Hasbro se convirtió en licenciataria en la mayoría de los países del mundo.

A finales de 2017, según Pokonobe Associates, propietarios de la marca Jenga, se han vendido más de 80 millones de juegos Jenga, equivalentes a más de 4,3 mil millones de bloques Jenga, en todo el mundo.

**Emociones:** Las emociones son reacciones automáticas a estímulos relevantes para nosotros. Así, las emociones aparecen ante eventos tanto internos (imágenes mentales, pensamientos, sensaciones corporales, otra emoción...) como externos (lugares, personas, situaciones...). Cuando responden a eventos internos, pueden hacer referencia a eventos pasados, presentes o futuros. Para dar

significado a la emoción necesitamos saber a qué evento responde (momento temporal) y si esta respuesta se ajustada a él en nivel de intensidad (saludable o no saludable). Por lo general, las emociones aparecen de tres formas simultáneas.

1. Sensaciones corporales.
2. Pensamientos.
3. Impulsos o pautas de acción.

**Colores:** El color es una experiencia generada por los sentidos debido al fenómeno de la emisión de luz, reflejada por los objetos al incidir con una determinada intensidad.

El color existe gracias a la presencia de luz. El color en los objetos no existe propiamente, sino que cada elemento posee la capacidad de absorber o reflejar la luz natural o artificial que se encuentra en el ambiente.

La luz que refleja y no pudo ser absorbida es lo que podemos percibir y es lo que denominamos color.

Elementos básicos del color

El color posee cualidades propias que hacen posible poder diferenciarlos uno del otro dentro del mismo espectro de una misma tonalidad y así, ser capaces de diferenciar distintos tonos. Estas cualidades son tres:

- Tono: El tono es la cualidad que permite diferenciar cada color, en otras palabras, es el tinte.
- Brillo: Es la cantidad de luz emitida o reflejada por un objeto, es decir, su claridad u oscuridad.
- Saturación: Es la intensidad o grado de pureza de cada color. Cuando dices que un color es muy vivo significa que está muy saturado.

Colores primarios

Los colores primarios son aquellos que no pueden obtenerse de la mezcla de otros colores. El reflejo de la luz sobre los objetos da como resultado los colores primarios.

Existen diferentes modelos de color con sus propios colores primarios, pues algunos limitan la cantidad de colores que se puede obtener al mezclarlos. Entre esos modelos puedes encontrar los siguientes:

Existen otros modelos de color pues algunos limitan la cantidad de colores que se puede obtener al mezclarlos, como los siguientes:

- Modelo RGB: rojo, verde y azul

- Modelo CMYK: cian, magenta y amarillo y negro

### Colores cálidos y fríos

- Los colores cálidos van del rojo al amarillo, pasando por las distintas tonalidades de colores que hay entre ellos. Estos colores permiten simular las fuentes de calor de la naturaleza como el sol y el fuego.
- Los tonos fríos transitan entre el azul y el verde, también pasando por todas las tonalidades intermedias. El azul ayuda a representar la ausencia de calor y puede evocar al agua; mientras que el verde puede representar a la humedad y frescura de la vegetación.

**Tristeza:** La tristeza es la emoción que activa el proceso psicológico que nos permite superar pérdidas, desilusiones o fracasos. Nos permite establecer distancia con las situaciones dolorosas para impulsar la interiorización y cicatrización del dolor generado por ellas. Así mismo, el sentir tristeza, nos ayuda a empatizar con la tristeza de los otros y así crear redes de apoyo y consuelo.

La tristeza se manifiesta de múltiples formas y en diferentes niveles:

- A nivel físico encontramos llanto, retardo psicomotor, rostro abatido, falta de apetito, problemas de sueño...
- A nivel mental hay una focalización de la atención en la situación problemática, dificultad para mantener la mente en blanco, problemas de concentración, pensamientos intrusivos sobre la situación...
- A nivel conductual la persona se encuentra desmotivada para realizar las tareas cotidianas y actividades sociales.

Cuando nos sentimos tristes nos replegamos sobre nosotros mismos, nos aislamos para iniciar el proceso de gestión de la emoción, este comienza con la generación de pensamientos alternativos sobre la situación traumática que nos ayudan a encajarla en nuestra vida e historia personal. Acto seguido se produce una reorganización de las conductas que emitimos para adaptarnos a la nueva realidad que nos toca vivir con nuestras pérdidas, desilusiones o fracasos.

Por tanto, la tristeza es una emoción útil, aunque dolorosa puesto que es el punto de arranque del proceso de aceptación de una realidad que nos daña.

Para poder gestionar esta emoción, es fundamental identificar la presencia de la misma, ser conscientes de ella, del cansancio y de la apatía que la acompaña.

Aceptarla, la tristeza no es signo de debilidad, debemos permitirnos estar tristes, contrariamente a lo que nos dicta la sociedad de control emocional.

Buscar soluciones, si es algo sobre lo que podemos actuar debemos orientarnos a la acción para eliminar la situación que nos genera la tristeza, por ejemplo si estás triste

por una discusión con alguien puedes hablar con la persona para resolver el malentendido. Si la tristeza es fruto de una situación que no tiene solución, por ejemplo la muerte de un ser querido; busca consuelo en aquellas personas de tu entorno que sepan escucharte y comprenderte. El expresar las emociones ayuda a superarlas. Intenta mantener tus actividades diarias en la medida de lo posible, e incrementa las actividades agradables, te ayudará a equilibrar tu tono emocional.

Practicar ejercicios de relajación cuando tu mente se quede anclada en la tristeza también te ayudara puesto que te permitirá redirigir tu atención evitando así "darle vueltas a la cabeza".

**Alegría:** se trata de una emoción agradable o positiva que se produce como respuesta a un suceso que percibimos como positivo, es decir, se trata de un sentimiento de placer. Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española es aquel sentimiento grato que se expresa mediante signos exteriores.

Algunos sinónimos para la palabra alegría son: contento, diversión, entretenimiento, risa, satisfacción, gozo, regodeo, animación, entusiasmo, alborozo, etc.

¿Qué tipos de alegría existen?

A pesar de que es desconocido por muchas personas, existen diferentes tipos de alegría y no todas ellas son positivas:

- Alegría verdadera. Es aquella que se genera de forma natural y espontánea en la persona después de un acontecimiento placentero.
- Alegría hilarante. Se trata del tipo de alegría que se experimenta, por ejemplo, cuando nos cuentan un chiste, es decir, es la respuesta a situaciones espontáneas que nos resultan graciosas.
- Alegría simulada. Es la que se muestra de manera intencionada sin que exista nada que la genere. Dentro de este tipo de alegría se encontraría la cínica, que es aquella que se genera para evitar dar otro tipo de respuesta. Por ejemplo, cuando alguien nos pregunta algo que no queremos responder, nos reímos para evitar tener que dar otro tipo de respuesta.
- Alegría maligna. Cuando nos reímos de la desgracia ajena. Las personas que la experimentan se sienten alegres porque a otras personas no les va bien en la vida o porque han cometido algún error. Por ejemplo, un niño en clase dice mal la lección y sus compañeros se sienten alegres por ello.
- Alegría patológica. La alegría, como el resto de emociones, en grandes cantidades también puede ser peligrosa. Una persona que se está siempre riendo o que siempre está feliz puede perder el control de la situación y dejar de ser objetiva. Puede ser peligrosa y poner en riesgo nuestra salud mental. Por ejemplo, la alegría patológica se puede producir en el transcurso de un

episodio maníaco. Se trata, por lo tanto, de un estado de hiperactivación desproporcionado.

La alegría verdadera o hilarante, según diversos estudios, tiene muchos beneficios tanto para la salud mental como para la salud física. A continuación, comentaremos los más importantes:

- Disminuye el estrés. Estar alegres nos ayudará a no estresarnos tanto. Está comprobado que reírnos hace que se segreguen hormonas encargadas de reducir el estrés (por ejemplo, adrenalina o endorfinas).
- Mayor autoestima. Estar felices nos ayudará a tener mejor opinión sobre nosotros mismos y a tener la fuerza necesaria para afrontar los problemas.
- Mayor fortaleza. Las personas alegres muestran mayor fortaleza y ganas a la hora de tener que hacerles frente a los problemas, se sienten llenos de energía.
- Mejor rendimiento. Si estamos alegres rendiremos mejor tanto a nivel académico como laboral. Existen muchos programas de motivación que tienen como objetivo alegrar a los trabajadores porque está comprobado que los trabajadores alegres y felices son más productivos.
- Mejora el sistema inmune. Se dice que la alegría y, en general, las emociones positivas, mejoran la barrera inmunológica.

**Enojo o Ira:** La ira como todas las demás emociones es una reacción compleja en la que se ponen en funcionamiento tres tipos de respuestas.

La primera es una respuesta corporal, en la que nuestro cuerpo se activa para la defensa o el ataque. Nuestro ritmo cardiaco aumenta al igual que nuestra respiración se acelera, nuestros músculos se tensan y el flujo sanguíneo se dispara preparándonos para actuar ante una amenaza percibida.

Cuando este estado de excitación permanece estamos más predispuestos a actuar de forma impulsiva llegando a emitir conductas agresivas.

La segunda es una respuesta cognitiva, es decir, depende de nuestra manera de interpretar las situaciones. Cuando estamos inmersos en una situación, esta por si sola no tiene ningún valor emocional, es la valoración personal que hacemos de ella la que le confiere un significado. De esta manera, las emociones están en función de nuestros pensamientos, así que cuando interpretamos una situación como un abuso, una injusticia, una falta de respeto o como un obstáculo para conseguir una meta, sentimos ira.

Pensamientos del tipo "esto es intolerable", "como se atreven a tratarme así" "pero quien se cree que es", "la vida se empeña en ponerme trabas" etc, son el combustible perfecto para incrementar y prolongar los sentimientos de ira aumentando la posibilidad de ser agresivos.

La última respuesta de la ira tiene que ver con la gestión conductual en estas situaciones. La conducta en estas circunstancias está orientada para defendernos de aquello que se interpone en nuestro camino y para ello se genera una energía interna que mueve a la "destrucción" del obstáculo. Ahora bien, no debemos confundir la emoción de la ira con la agresividad, ya que ésta es una de las múltiples maneras de gestión emocional. Experimentar y expresar la ira a través de la agresividad depende de las conductas que hayamos aprendido a lo largo de nuestra vida.

No obstante, hay otras conductas en la gestión de la ira que no están orientadas a la destrucción del obstáculo sino a la resolución de problemas.

**Desagrado o Asco:** El asco según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (RAE) se trata de "una impresión desagradable que es causada por algo que nos repugna". Algunos de sus sinónimos más utilizados son: repulsión, repugnancia, desagrado, grima, aversión, animadversión o aborrecimiento.

En este punto, es importante establecer qué hace que algo nos resulte asqueroso, repulsivo o aversivo. Las cosas más comunes que suelen causar esta emoción son: alimentos en mal estado (podridos), alimentos que no nos gustan, la falta de higiene, olores fuertes, fluidos corporales de otras personas o animales (esputos, sudor, sangre, orina, excrementos) algunos animales como las ratas, etc.

El asco como otras emociones, como puede ser el miedo o la ansiedad, tiene una función de supervivencia, es decir, sentimos asco ante estímulos que pueden ser peligrosos para nosotros y que pueden comprometer nuestra salud.

Se podría decir que es una emoción que está orientada a la supervivencia, es una emoción básica y que a la vez es universal, ya que es una emoción que experimentan todas las especies en mayor o menor medida.

Produce una serie de cambios tanto físicos como psicológicos:

- Físicos. Malestar gastrointestinal en forma de náuseas o arcadas, se nos activa el sistema nervioso parasimpático, se produce tensión muscular, aumento de la respiración, etc.
- Psicológico. Podemos sentir ansiedad, necesidad de escapar o de huir, repugnancia, etc.

Además, también se producen una serie de cambios en el rostro. A nivel de expresiones faciales, cuando sentimos asco solemos fruncir la nariz y el ceño, elevar la barbilla y las mejillas, etc. Todos estos cambios faciales están encaminados a comunicar e informar a los que nos rodean de que hay algo, ya sea comida, olores, animales etc, que pueden ser peligrosos.

**Miedo:** El miedo es un sentimiento de desconfianza que impulsa a creer que va a suceder algo negativo, se trata de la angustia ante un peligro que, y eso es muy importante, puede ser real o imaginario. La relevancia de ese matiz estriba en que aunque el peligro no exista por ser imaginario, el miedo, por el contrario, sí puede ser muy real.

El miedo es una emoción muy útil para escapar o evitar los peligros, sin embargo, también es una barrera que puede interponerse en el disfrute de una persona y en caso de que sea excesivo, puede llegar a bloquear y a impedir el transcurso de una vida normal. De hecho, muchos de los trastornos más habituales tienen como origen el miedo a una situación real o posible, como la ansiedad, las fobias o los ataques de pánico.

La respuesta del miedo es autónoma, es decir, no la activamos voluntariamente de forma consciente. Los expertos establecen cuatro respuestas automáticas: huida, defensa agresiva, inmovilidad y sumisión. Además, se produce otra respuesta fisiológica en la que aumenta la presión cardíaca, la sudoración mientras desciende la temperatura corporal, se dilatan las pupilas y aumenta el tono muscular llegando al agarrotamiento.

Cualquier cosa puede dar miedo a una determinada persona y puede ser un miedo real, ante un peligro real y que tiene un valor adaptativo o irreal si tiene origen imaginario, distorsionado y catastrofista como puede ser el miedo a volar o a hablar en público. Estos no son miedos adaptativos ya que no hay peligro real y pueden llegar a transformarse en fobias.

Así, según su nivel, los miedos pueden ser normales o patológicos. Los primeros son aquellos que aparecen ante estímulos dañinos, tienen corta duración y no interfieren con la vida cotidiana. Los patológicos son los miedos que se activan, aunque no haya peligro y que pueden prolongarse indefinidamente en el tiempo.

Las reacciones al miedo están grabadas en el cerebro desde el principio de los tiempos y de hecho, son muchas las partes de este órgano implicadas. El tálamo decide dónde enviar los datos sensoriales, el córtex sensorial interpreta esos datos, el hipocampo almacena y recupera los recuerdos conscientes y establece el contexto, la amígdala (donde están almacenados los recuerdos y emociones del miedo) decodifica las emociones y determina la posible amenaza y el hipotálamo activa la respuesta de lucha o de huida.

- Planteamiento del problema.

Diseño de juego didáctico (Cartel Social)

- Investigación del problema.

La técnica del semáforo.

### **(Detente, Piensa y Actúa)**

A menudo cuando interactuamos con otros nos dejamos llevar por nuestras emociones. En muchas ocasiones, estas emociones son intensas y pueden llegar a ocasionarnos algún tipo de conflicto con los demás o con nosotros mismos. La técnica del semáforo trata de una técnica muy útil para el control emocional y para mejorar nuestras interacciones y comunicación.

La técnica del semáforo en psicología se utiliza muy a menudo con niños para enseñarles a gestionar sus emociones, pero en terapia puede ser utilizado en pacientes (adolescentes y adultos). Ya que siendo adultos no siempre sabemos gestionar nuestras emociones de manera adecuada.

### **¿En qué consiste la técnica del semáforo?**

Todos conocemos lo que indican los diferentes colores de un semáforo: cuando está en rojo significa "no pasar", cuando está en ámbar quiere decir "precaución" y cuando está en verde, "pasar" o "adelante". Pues bien, la técnica del semáforo es una herramienta que está basada en esta simbología y puede resultar muy útil *para aprender a gestionar las emociones y para fomentar momentos adecuados para la comunicación.*

Para aprender a gestionar las emociones podemos traducir los colores del semáforo a lo siguiente, permitiéndonos asociar nuestras emociones a los colores de este:

- **ROJO = PARAR:** Cuando sientas una emoción fuerte (enfado, ira, rabia, miedo, ...) párate de la misma forma que lo harías si fueras en el coche y vieras un

semáforo en rojo. En este momento deberás identificar cuál es la emoción y qué estás sintiendo.

- **AMBAR = PENSAR:** Una vez que hayas parado, piensa y reflexiona qué comportamientos alternativos pueden ayudarte a solucionar esa situación.
- **VERDE =ACTÚA:** Lleva a cabo la mejor solución.

**el objetivo de esta técnica es aprender a identificar la ira o la rabia.** Hay que ayudar a los pacientes a ser conscientes de que estamos experimentando esta emoción y por qué se produce. Por eso, debemos ayudarlos a identificar las señales que aparecen cuando están entrando en ese proceso de rabia o de frustración (nerviosismo, tensión muscular, respiración agitada, etc.).

Debemos tener en cuenta que gestionar las **emociones negativas** es un trabajo complicado que, en muchas ocasiones, supone una tarea pendiente incluso para los adultos, por lo que **debemos tener paciencia** y entender que poder recurrir a esta técnica no significa que vayamos a poder acabar con las rabietas y los enfados de los niños como por arte de magia.

➤ Síntesis y Análisis.

**Semáforo:** Los semáforos son señales luminosas que indican quién debe pasar o detenerse, en el caso de un peatón cuándo debe cruzar una calle o en el caso de un conductor cuándo debe esperar porque es el turno de los peatones o cuándo circular. Existen **diferentes tipos de semáforo** según a quién estén indicando el paso, si es a los peatones, de los coches o de los ciclistas.

Tipos de semáforos:

- **Semáforo para peatones:** tiene dibujado en su interior la silueta de un peatón y tiene 2 colores: verde y rojo; y dos tipos de posiciones: fija e intermitente:
  - **Luz verde fija:** en forma de peatón en marcha. Indica a los peatones que pueden comenzar a atravesar la calzada.
  - **Luz roja fija:** en forma de peatón inmóvil. Indica a los peatones que no deben cruzar la calzada.
  - **Luz verde intermitente:** Significa que el tiempo para que los peatones terminen de atravesar la calzada está a punto de finalizar y que se va a encender la luz roja.

Si la silueta del peatón se enciende de forma intermitente y ya se ha comenzado a cruzar, es necesario darse prisa para llegar a la otra acera lo antes posible. Si todavía no se ha comenzado a cruzar, se debe esperar subidos en la acera hasta que nuevamente la silueta del peatón esté verde de forma fija.

En cruces con semáforo sólo para vehículos, se puede cruzar cuando los vehículos se encuentran detenidos con su semáforo en rojo.

- **Semáforo para viajeros:** regulan el paso de los vehículos a motor como los coches, motocicletas, camiones, Este tipo de semáforos tienen 3 luces diferentes: verde, amarilla y roja. Como en el caso de los semáforos de peatones la **luz verde** indica vía libre para el viajero, la **luz roja** indica que deben detenerse, y la **luz amarilla** significa precaución, ya que próximamente se cambiará a rojo.

**Rojo:** El color rojo es uno de los más intensos en la paleta cromática y provoca emociones como la valentía, el amor, la pasión, la fuerza, el crecimiento y la iniciativa. Se utiliza para llamar la atención, destacar y avisar sobre alguna situación.

El color rojo se encuentra en un extremo del espectro visible justo antes de la luz infrarroja, la que el ojo humano no es capaz de percibir. La luz infrarroja produce calor; de aquí vienen ciertas asociaciones del color con el fuego, así como con la pasión, la ira y la impulsividad.

el color rojo estimula el sistema nervioso, provocando la producción de adrenalina, aumenta la temperatura corporal y la presión sanguínea, y acelera el pulso. En los restaurantes de comida rápida, se utiliza como un estimulante del apetito, con la finalidad de que consumas más y te retires. El rojo nos mantiene en alerta; es eficaz para llamar la atención del espectador. Se usa en avisos cuando es requerido que la gente actúe rápido y en algunos casos significa peligro o prohibición. Lo encontramos en anuncios de ofertas, notificaciones de errores y mensajes no leídos o no enviados, señales de tránsito, sirenas de ambulancia, y más.

Los tonos del color Rojo:

- Rojo cereza: La imagen de esta fruta evoca sensualidad, pasión y fuego.
- Rojo borgoña: Una mezcla de café y rojo con tonalidades moradas se asocia al vino de esa región francesa y simboliza poder y ambición.
- Rojo carmesí: Brinda energía y se relaciona con la fuerza, el emprendimiento y la acción.
- Rojo sangre: Se vincula con la excitación, el odio y la violencia.
- Rojo vino: Transmite alegría y elegancia. Por ser el color de la bebida, se usa frecuentemente en la industria gastronómica.

**Ámbar:** El ámbar es un tono cálido que puede obtenerse con la combinación de amarillo y naranja, aunque el ámbar de la resina es un color brillante que podría lograrse incorporando algunos toques de oro.

En la paleta de colores se estandariza este tono como un amarillo oscuro, muy parecido a las tonalidades doradas como el brillo del sol. Su intensidad y atractivo de

color se ha empleado para ser referencia a elemento como la coloración de los ojos más oscuros que la miel, incluso para ella misma en sus tonalidades más oscuras.

El color ámbar es un tono amarillo más cálido, más profundo y más dorado, perfecto para agregar acentos vibrantes en los diseños. Combine su tono cálido con marrones profundos y rojos, y conseguirás una paleta vívida y terrosa.

Alternativamente, combínelo con profundos tonos de verde para un efecto natural inspirado en el otoño. Se cree que el ámbar simboliza y promueve la energía, la confianza y la seguridad.

Este color es usado en objetos como semáforos y las señales de giro. Además, es un tono simbólico el cual proyecta energía que está vinculado con el zoroastrismo debido a su práctica de adoración del fuego en templos de fuego.

En ocasiones puedes encontrar bebidas que pueden tener el ámbar, como es el caso de zumo de manzana, las bebidas refrescantes con sabor a manzanas, la sidra y algunos tipos de cerveza que cuentan con este tono.

El ámbar es un tono que promueve la seguridad y la confianza. Las personas que se identifican con este tono suelen ser calmadas, alegres y pacifistas. Son excelentes en sus trabajos, ya que les gustan que las cosas salgan perfectamente ya que son muy detallistas.

**Verde:** El ojo humano tiene mayor precisión a la hora de detectar diferentes tonalidades del verde; no necesita ajustarse, puesto que el verde se encuentra en el centro del espectro de colores y resulta cómodo para la vista. Si retomamos una concepción evolucionista, nuestros antepasados desarrollaron habilidades de supervivencia en el entorno natural, rodeados de color verde, y es por eso que este color genera sensación de seguridad y calma.

Según la psicología, es el punto de equilibrio entre el corazón, las emociones y la mente. Se asocia a la frescura, salud, crecimiento y renovación de energía.

Generalmente, se usa en el diseño y decoración de ambientes para relajarse: salas de

espera, spas y salones terapéuticos. El verde es el color predominante del reino vegetal; está relacionado con la primavera y el medio ambiente.

Verde en sus diversas tonalidades:

Para obtener una tonalidad necesaria de un color, le agregamos tintes y subimos o bajamos la saturación. De aquí derivan los diversos tonos del verde; repasemos sus significados más comunes.

- Verde esmeralda: Se identifica con la piedra que da origen a este tono; significa claridad y creatividad, y proporciona sensación de bienestar.
- Verde lima: Es amarillento, vivo y brillante. Su nombre deriva de las cáscaras de lima y evoca frescura, energía y vitalidad.
- Verde oscuro: Se asocia al dólar, la moneda internacional, por lo tanto, está relacionado con las finanzas, la economía y la prosperidad.
- Verde oliva/aceituna: Como menciona su nombre, este tono deriva de los árboles de olivo. Significa fertilidad, equilibrio y longevidad, ya que estos árboles pueden vivir más de 2000 años, incluso en condiciones adversas.
- Verde musgo: Al estar matizado con gris, simboliza elegancia y aporta equilibrio, calma y paz en los ambientes donde se lo aplica.
- Verde agua: Es el color de la frescura; nos evoca pureza asociada al mundo marino.

**Emociones:** Las emociones son reacciones automáticas a estímulos relevantes para nosotros. Así, las emociones aparecen ante eventos tanto internos (imágenes mentales, pensamientos, sensaciones corporales, otra emoción...) como externos (lugares, personas, situaciones...). Cuando responden a eventos internos, pueden hacer referencia a eventos pasados, presentes o futuros. Para dar significado a la emoción necesitamos saber a qué evento responde (momento temporal) y si esta respuesta se ajustada a él en nivel de intensidad (saludable o no saludable). Por lo general, las emociones aparecen de tres formas simultáneas.

4. Sensaciones corporales.

5. Pensamientos.

6. Impulsos o pautas de acción.

**Pensar:**

1. Consideraciones mentales capaces de guiar la opinión, decisión o comportamiento de la persona respecto de algo o alguien en base a lo que se cree o juzga.

2. Idea o conclusión expresada verbalmente después de reflexionar sobre una cosa, persona o situación.

3. Recuerdo desencadenado por una conversación o situación.

4. Intención de hacer una cosa determinada originada por un pensamiento.

5. Obsesión por un tema específico. Ejemplo: Marcos solo piensa en comida.

6. Reflexión realizada con cuidado y dirigida hacia un fin. a) opinar b) juzgar c) recordar d) planificar e) imaginar f) decidir g) sospechar.

Actuar: Tu forma de actuar condiciona la forma en que te sientes y actúas. Si te obligas a sonreír (por ejemplo, poniéndote un lápiz en la boca) (acción), te va a llevar a sentirte bien, aunque antes estuvieras enfadado (emoción) y tu cerebro empezará a pensar de forma más positiva y más creativa (pensamiento).

# INTELIGENCIA EMOCIONAL



**DETENTE**



**PIENSA**



**ACTUA**

**Emociones**

Ambar = Pensar  
Desagrado = Parar = Rojo  
Técnica del Semáforo  
Alegria = Tristeza = Verde = Actúa

**EMOTION**  
Block