

LAS CINCO EMOCIONES

Las emociones son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar pero todas ellas, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida.

Para recordarlas usaremos una palabra que tiene cinco letras: MARTA

M: Miedo. 

A: Alegría. 

R: Rabia. 

T: Tristeza. 

A: Amor. 

Las dos emociones más importantes son el **AMOR** y el **MIEDO**. Las otras tres son alegría, rabia y tristeza, estas emociones se sienten expresan y controlan.

La emoción del amor: Sientes el amor cuando tus padres te besan y te acarician; el amor que percibes de ellos es como una llave poderosa que abre muchas puertas, una de ellas es la **SEGURIDAD EN TI MISMO**, otras puertas que se abren son la alegría y la felicidad.

La emoción del miedo: Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad. El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución. El miedo también te da fuerza para luchar y vencer al enemigo. Tienes que hacerte amigo o amiga del **MIEDO** pues al conocerlo van desapareciendo todos los fantasmas que lo acompañan.