

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- ALEGRÍA -

TEST EMOCIONAL CON CONTEXTO

Durante una excursión, Martín se cae y se raspa la rodilla. Más tarde, sus amigos y amigas le organizan una sorpresa con una pulsera que hicieron para él. ¿Cuál es la emoción que Martín siente al final del día?

- A. Tristeza por la caída.
- B. Alegría por el gesto de sus amigos y amigas. ✓
- C. Miedo por salir otra vez.

✓ Respuesta correcta: B, porque aunque ocurrió algo negativo, la emoción final cambia por el apoyo recibido.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- ALEGRÍA -

COMPARACIÓN EMOCIONAL

¿En qué se diferencia la alegría de la sorpresa positiva?

- A. La alegría es más intensa que la sorpresa.
 - B. La alegría dura más tiempo y puede venir después de la sorpresa. ☒
 - C. La sorpresa es una forma más fuerte de alegría.
- ☒ Correcta: B. La sorpresa es breve y puede dar lugar a otras emociones como alegría.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- ALEGRÍA -

DEDUCCIÓN EMOCIONAL INDIRECTA

Escena: Carla está tarareando una canción, saltando de baldosa en baldosa, y dice:

“¡Me encanta estar aquí!”

¿Cuál de estas emociones
NO está presente?

A. Alegría

B. Ansiedad ☒

C. Entusiasmo

☒ Carla expresa señales positivas claras, por lo que la ansiedad no encaja.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- ALEGRÍA -

SECUENCIA EMOCIONAL

Ordena estas emociones desde la más tranquila hasta la más intensa:

Tranquilidad

Entusiasmo

Alegría

Euforia

✓ Orden correcto: Tranquilidad → Alegría → Entusiasmo → Euforia.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- ALEGRÍA -

¿CUÁL FALTA?

Escucha esta escena:

“Sara terminó su proyecto, se sintió satisfecha, recibió aplausos, y más tarde su madre le dijo lo orgullosa que estaba.”

¿Qué emoción NO aparece directamente?

- A) Satisfacción
- B) Orgullo
- C) Gratitude ☒

☒ Correcto si eliges C.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- ALEGRÍA -

ACIERTA LA EMOCIÓN

¿Cuál emoción encaja mejor en esta frase?

“Siento algo bonito cuando veo que alguien logra lo que se propuso. Me dan ganas de decirle: ¡bravo!”

A) Admiración ☒

B) Envidia

C) Miedo

☒ Correcto si eliges A.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza


ASCO

- ALEGRÍA -

ASOCIA LA EMOCIÓN CON LA ACCIÓN

Empareja las emociones Amor, Optimismo y Gratitude con las situaciones:

- Te esfuerzas aunque no sabes si saldrá bien.
- Das las gracias con una sonrisa.
- Cuida de alguien sin que te lo pidan.

 Superado si haces las 3 asociaciones correctas:

Optimismo: A | Gratitude: B | Amor: C

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- ALEGRÍA -

MENSAJE INVISIBLE

Di en voz alta una frase positiva
con palabras “neutras”
(sin decir feliz, alegre o contento)
pero con tono corporal y voz alegre.

El grupo debe adivinar la emoción sólo
por cómo lo expresas.

☒ Superado si lo adivinan.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- ALEGRÍA -

TATUAJE EMOCIONAL

Inventa y dibuja en un folio un símbolo que represente esperanza o gratitud.

Cuenta por qué elegiste ese diseño.

- ✓ Superado si puedes explicar cómo se conecta con la emoción.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- ALEGRÍA -

VERDADERO O FALSO

“La alegría puede hacerte reír,
moverte más rápido y compartir
cosas con otras personas.”

- ✓ Ganas si dices verdadero y puedes explicarlo con un ejemplo breve.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- ALEGRÍA -

COMPARACIÓN EMOCIONAL

¿Qué diferencia hay entre
tranquilidad y alegría?

- A) La tranquilidad es intensa, la alegría es aburrida.
- B) La alegría se nota más en el cuerpo, la tranquilidad es más suave. ☒
- C) Son iguales.

☒ Ganas si eliges la opción correcta.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- ALEGRÍA -

RECUERDO ALEGRE

Piensa en un momento reciente
(esta semana) en que
te hayas sentido muy feliz en la
ludoteca. Cuéntalo en 2 frases.

✓ Ganas si lo compartes claramente y
se identifica como momento de alegría.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- ALEGRÍA -

CARRERA ALEGRE SILENCIOSA

Camina hasta la pared del fondo
como si estuvieras feliz, pero
sin hacer ruido. Usa tu cuerpo
para expresar alegría en silencio.

- ☒ Ganas si los demás pueden ver claramente que estás contento/a.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- ALEGRÍA -

CARITA FELIZ EXPRESS

Haz tu mejor imitación de una persona súper CURIOSA usando solo tu cara y cuerpo (sin hablar).

☒ Ganas si el grupo adivina que estás expresando curiosidad.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- ALEGRÍA -

HISTORIAS VALIENTES INVISIBLES

Inventa una historia corta (puede ser real o ficticia) de 3 a 5 frases, en la que el/la protagonista haya tenido que ser valiente sin que nadie lo supiera.

Debe ser una situación que no tenga que ver con héroes ni cosas de películas, sino con valentía emocional o cotidiana (por ejemplo: hablar con alguien nuevo, defender a un compañero o compañera, decir algo difícil, pedir ayuda...).

Luego, di la historia sin decir en ningún momento la palabra “valentía” o “valiente”.

✓ Prueba superada si:

La historia tiene sentido y muestra claramente una acción valiente.

El grupo acierta y explica por qué fue una muestra de valentía.