

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO  
ALEGRÍA  
IRRA  
Tristeza  
ASCO

# **- ASCO -**

## **ASCO**

### **SITUACIÓN:**

Alguien abre un táper en el recreo y dentro hay comida podrida con olor muy fuerte.

¿Qué siente al verlo y olerlo?

- A) Curiosidad
- B) Miedo
- C) Asco

Se supera si se elige C.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO  
ALEGRÍA  
IRRA  
Tristeza  
ASCO

# **- ASCO -**

## **DECEPCIÓN**

### **SITUACIÓN:**

Esperabas con muchas ganas ir a una excursión, pero se suspende en el último momento.

¿Qué emoción estás sintiendo?

- A) Alegría
- B) Decepción
- C) Ira

Se supera si se elige B.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO  
ALEGRÍA  
IRRA  
Tristeza  
ASCO

# **- ASCO -**

## **ENGAÑO**

### **SITUACIÓN:**

Tu mejor amigo/a te dijo que no podía quedar contigo y después lo ves jugando con otras personas.

¿Qué sientes?

- A) Te sientes engañado/a
- B) Te da igual
- C) Te alegras por él/ella

Se supera si se elige A y se comenta brevemente por qué.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO  
ALEGRÍA  
IRRA  
Tristeza  
ASCO

# **- ASCO -**

## **ODIO**

### **SITUACIÓN:**

Alguien te hace daño muchas veces y ya no quieres saber nada de esa persona, incluso sientes rechazo solo con verla.

¿Qué emoción estás sintiendo?

- A) Pena
- B) Odio
- C) Admiración

Se supera si se elige B.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO  
ALEGRÍA  
IRRA  
Tristeza  
ASCO

# **- ASCO -**

## **DESPRECIO**

### **SITUACIÓN:**

Alguien dice que no quiere trabajar contigo porque cree que eres “inferior”.

¿Qué emoción está mostrando esa persona hacia ti?

- A) Desprecio
- B) Envidia
- C) Vergüenza

Se supera si se elige A.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO  
ALEGRÍA  
IRRA  
Tristeza  
ASCO

# **- ASCO -**

## **HORROR/ASCO MORAL**

### **SITUACIÓN:**

Un/a niño/a pega a otro/a sin razón en el recreo, mientras todas las personas del recreo lo ven y nadie hace nada.

¿Qué emoción puede aparecer al presenciarlo?

- A) Diversión
- B) Horror o asco moral
- C) Curiosidad

Se supera si se elige B y se puede explicar qué es el asco moral.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO  
ALEGRÍA  
IRRA  
Tristeza  
ASCO

## **- ASCO -**

### **ASCO (NO FÍSICO)**

#### **SITUACIÓN:**

Ves a alguien maltratar a un animal en la calle.

¿Qué sientes más probablemente?

A) Admiración

B) Asco

C) Alegría

Se supera si se elige B.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO  
ALEGRÍA  
IRRA  
Tristeza  
ASCO

# **- ASCO -**

## **DECEPCIÓN**

### **SITUACIÓN:**

Te hacen una promesa y no la cumplen sin explicaciones.

¿Qué sientes?

- A) Orgullo
- B) Decepción
- C) Sorpresa

Se supera si se elige B.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO  
ALEGRÍA  
IRRA  
Tristeza  
ASCO

# **- ASCO -**

## **ODIO/RECHAZO EXTREMO**

### **SITUACIÓN:**

Una persona ha hecho mucho daño a alguien que quieras, y tú no puedes evitar desear no verla nunca más.

¿Qué emoción es esa?

- A) Ternura
- B) Odio
- C) Culpa

Se supera si se elige B.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO  
ALEGRÍA  
IRRA  
Tristeza  
ASCO

## **- ASCO -**

### **ENGAÑO + DESILUSIÓN**

#### **SITUACIÓN:**

Te han dicho que eras la persona ganadora de un concurso, pero luego resulta que era una broma.

¿Qué sientes?

- A) Satisfacción
- B) Alegría
- C) Engaño y decepción

Se supera si se elige C.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO  
ALEGRÍA  
IRRA  
Tristeza  
ASCO

## **- ASCO -**

### **ASCO + REPULSIÓN**

#### **SITUACIÓN:**

En el aula, alguien saca un pañuelo con mocos y lo deja encima de la mesa.

¿Qué sientes al verlo?

A) Asco

B) Tristeza

C) Envidia

Se supera si se elige A.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO  
ALEGRÍA  
IRRA  
Tristeza  
ASCO

## **- ASCO -**

### **SUPERIORIDAD TÓXICA/ DESPRECIO**

#### **SITUACIÓN:**

Una niña dice que no juega con otros niños y niñas porque "Son unas fracasadas".

¿Qué emoción está mostrando?

- A) Respeto
- B) Desprecio
- C) Inseguridad

Se supera si se elige B.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO  
ALEGRÍA  
IRRA  
Tristeza  
ASCO

# - ASCO -

## ASCO/MIEDO SOCIAL

### SITUACIÓN:

Alguien se burla de cómo viste un/a compañero/a.

¿Con qué emoción puedes reaccionar ante ese comportamiento?

- A) Orgullo
- B) Asco
- C) Alegría

Se supera si se elige B, entendiendo el asco como rechazo moral.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO  
ALEGRÍA  
IRRA  
Tristeza  
ASCO

# **- ASCO -**

## **DECEPCIÓN + ENGAÑO**

### **SITUACIÓN:**

Te dicen que eres parte de un grupo, pero después hacen actividades sin ti.

¿Qué sientes?

- A) Alegría
- B) Decepción y engaño
- C) Curiosidad

Se supera si se elige B.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO  
ALEGRÍA  
IRRA  
Tristeza  
ASCO

# **- ASCO -**

## **ASCO (ÉTICO)**

### **SITUACIÓN:**

Descubres que una persona que parecía buena se aprovechaba de los demás en secreto.

¿Qué sientes?

A) Admiración

B) Asco

C) Diversión

Se supera si se elige B, reconociendo el rechazo ético y emocional.