

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

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

IRA

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

IRA

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

IRA

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

IRA

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

IRA

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

IRA

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

IRA

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

IRA

Tristeza

ASCO

– **ASCO** –

ODIO/RECHAZO EXTREMO

SITUACIÓN:

Una persona ha hecho mucho daño a alguien que quieres, 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

IRA

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

IRA

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

IRA

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

IRA

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

IRA

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

IRA

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.