

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO
ALEGRÍA
IRRA
Tristeza
ASCO

- ENFADO -

ENFADO

SITUACIÓN:

A un/a niño/a le quitan su turno en un juego sin avisar y le dicen que “se aguante”. Él/ella frunce el ceño, cruza los brazos y no habla más.

¿Qué emoción está sintiendo?

- A) Tristeza
- B) Enfado
- C) Desilusión

Se supera si se elige B y se puede explicar en qué se nota que es enfado (expresión corporal, reacción, etc.).

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO
ALEGRÍA
IRRA
Tristeza
ASCO

- ENFADO -

IRA

RETO:

Representa una escena corta (10 segundos) en la que alguien siente ira, pero sin levantar la voz.

Solo con gestos, cuerpo y respiración.

- Se supera si el grupo reconoce que la emoción es ira intensa y no solo enfado o frustración. Deben justificarlo.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO
ALEGRÍA
IRRA
Tristeza
ASCO

- ENFADO -

FRUSTACIÓN

RETO:

Completa esta frase con algo que tenga sentido y transmita frustración:

“Lo he intentado muchas veces,
pero...”

- Se supera si lo que dices muestra claramente que no es ira ni tristeza, sino una emoción de bloqueo y agotamiento sin resultado.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO
ALEGRÍA
IRRA
Tristeza
ASCO

- ENFADO -

IMPACIENCIA

SITUACIÓN:

Mario lleva 30 minutos esperando a que empiece su turno en un juego. Se levanta y se sienta varias veces, mira el reloj, suspira y dice: “¿Falta mucho?”.

¿Qué emoción está sintiendo?

- A) Impaciencia
- B) Desconfianza
- C) Aburrimiento

Se supera si se elige A y se explica qué la diferencia del aburrimiento o la frustración.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO
ALEGRÍA
IRRA
Tristeza
ASCO

- ENFADO -

IRRITACIÓN

RETO:

Haz una mini escena en la que te interrumpen varias veces mientras haces algo.

Debes mostrar cómo una persona se va irritando poco a poco, sin enfadarse del todo.

- Se supera si el grupo adivina la emoción como irritación progresiva, no enfado explosivo.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO
ALEGRÍA
IRRA
Tristeza
ASCO

- ENFADO -

DESCONFIANZA

SITUACIÓN:

Sara le cuenta un secreto a una amiga, pero al día siguiente otras personas ya lo saben. Sara la mira y no le habla durante un rato.

¿Qué emoción puede estar sintiendo Sara?

- A) Desconfianza
- B) Vergüenza
- C) Culpa

Se supera si se elige A y se explica por qué deja de confiar en su amiga.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO
ALEGRÍA
IRRA
Tristeza
ASCO

- ENFADO -

INDIGNACIÓN

RETO:

Inventa una frase que alguien diría si se sintiera indignada por algo injusto que pasó en el cole, sin usar palabras como “injusto”, “rabia” o “ira”.

- Se supera si el grupo identifica indignación (enfado con causa moral/social) y se puede explicar qué fue lo que lo provocó.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO
ALEGRÍA
IRRA
Tristeza
ASCO

- ENFADO -

DESASOSIEGO

RETO:

Representa con tu cuerpo cómo se comporta alguien que está esperando una noticia importante que le causa desasosiego.

Puedes usar el cuerpo, caminar, manos, mirada, respiración...

Después explica en una frase cómo se siente esa persona por dentro.

- Se supera si el grupo adivina que no es miedo ni impaciencia, sino una mezcla de nervios, inquietud e incomodidad.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO
ALEGRÍA
IRRA
Tristeza
ASCO

- ENFADO -

IRRITACIÓN

SITUACIÓN:

Cada vez que alguien habla, Juan pone los ojos en blanco. Gira la cabeza, resopla y dice:

“Pff, otra vez tú...”.

¿Qué emoción está mostrando?

- A) Enfado
- B) Impaciencia
- C) Irritación

Se supera si se elige la opción correcta y se explica que la irritación es una reacción rápida ante algo que molesta repetidamente.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO
ALEGRÍA
IRRA
Tristeza
ASCO

- ENFADO -

FRUSTACIÓN

RETO:

Imagina que intentas resolver un problema 3 veces y no puedes.

Representa solo con el cuerpo cómo alguien se frustra, pero sigue intentándolo.
¡Sin hablar!

- Se supera si el grupo reconoce la frustración activa (no rendirse), no resignación ni enfado.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO
ALEGRÍA
IRRA
Tristeza
ASCO

- ENFADO -

DESCONFIANZA

SITUACIÓN:

Tu compañero/a siempre copia tu trabajo en clase y luego dice que fue idea suya. Un día te pide que le vuelvas a ayudar con los deberes.
¿Qué harías?

- A) Le ayudo, pero sin darle todo.
- B) Le digo que no y me alejo.
- C) Le pido explicaciones antes de decidir.

Se supera si el/a jugador/a elige una opción con base y luego explica por qué sentiría desconfianza, y cómo se puede recuperar.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO
ALEGRÍA
IRRA
Tristeza
ASCO

- ENFADO -

IRA

RETO:

Representa con todo tu cuerpo, pero sin palabras, una explosión de ira que no puedes expresar frente a otras personas.

Después, con una frase, explica qué causó la emoción.

- Se supera si el grupo reconoce que no es solo enfado o frustración, sino ira intensa reprimida. Deben explicar la diferencia.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO
ALEGRÍA
IRRA
Tristeza
ASCO

- ENFADO -

IMPACIENCIA

RETO:

Imita a alguien que está esperando algo muy importante (el recreo, su turno, una respuesta...). Luego responde: ¿Por qué alguien puede sentir impaciencia?

- A) Porque no le importa lo que pasa.
- B) Porque quiere todo en el momento que desea.
- C) Porque no entiende lo que sucede.

- Se supera si se hace la imitación de forma creíble y se elige la opción correcta explicando por qué impaciencia no es lo mismo que ansiedad o desinterés.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO
ALEGRÍA
IRRA
Tristeza
ASCO

- ENFADO -

IRRITACIÓN

RETO:

Piensa en 3 pequeñas cosas que te podrían irritar en el día a día (sin decir “me molesta” o “me enfada”).

Después, elige una y di cómo podrías reaccionar para no empeorar la situación.

- Se supera si el jugador identifica situaciones comunes de irritación (como ruidos, interrupciones, repeticiones) y propone una forma realista y empática de gestionarlo.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO
ALEGRÍA
IRRA
Tristeza
ASCO

- ENFADO -

IRA INTERNA

SITUACIÓN:

Estás en una fila esperando tu turno para hablar, pero otros compañeros se cuelan constantemente y tú sientes que no puedes más, te empiezas a mover nervioso y te dan ganas de gritar. ¿Qué emoción estás sintiendo más claramente?

- A) Impaciencia e ira contenida
- B) Tristeza
- C) Alegría por ver a tus amigos/as.

 Se supera acertando con la A