

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- MIEDO -

INSEGURIDAD

RETO:

Camina de forma insegura hacia un lugar imaginario, como si tuvieras miedo a equivocarte o ser juzgado.

Después, di en voz alta qué pensamientos típicos tiene alguien inseguro antes de hacer algo importante.

- ✓ Se supera si el grupo reconoce la inseguridad y el jugador menciona pensamientos como:
"¿Y si fallo?", "
¿Qué pensarán de mí?".

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- MIEDO -

ENVIDIA

SITUACIÓN:

Ves que un compañero recibe muchos elogios y tú te sientes molesto.

¿Qué emoción
estás experimentando?

A) Envidia ☒

B) Tristeza

C) Ira

☒ Se supera si se elige la opción correcta y se explica que la envidia no es desear el mal sino querer algo que otro tiene.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- MIEDO -

PREOCUPACIÓN

SITUACIÓN:

Describe con tres palabras cómo sería una nube que simbolice tu preocupación actual.

Luego, explica qué podría estar dentro de esa nube (una situación real).

- ✓ Se supera si se entiende la representación simbólica y se distingue la preocupación del miedo o la tristeza.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- MIEDO -

SENTIRSE RIDÍCULO

RETO:

Imita a alguien que accidentalmente tropieza y se siente muy ridículo.

Después responde:

¿Por qué alguien puede sentir ridículo?

- A) Porque no quiere llamar la atención.
 - B) Porque piensa que los/as demás se burlan de él o ella .☒
 - C) Porque está triste.
- ☒ Se supera si se hace la imitación adecuada y se elige B.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- MIEDO -

ANSIEDAD

RETO:

Escribe o di tres cosas que harías para calmar a alguien que está ansioso antes de un examen o evento importante.

- ☒ Se supera si se mencionan técnicas como respirar profundo, pensar en cosas positivas o hacer ejercicios de relajación.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- MIEDO -

DESCONFIANZA

SITUACIÓN:

Le cuentas un secreto a un amigo y luego él se lo cuenta a otros sin permiso.

¿Qué sientes?

- A) Confianza
- B) Desconfianza ☒
- C) Indiferencia

☒ Se supera si se elige B y se explica por qué la confianza se pierde.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- MIEDO -

COMPARACIÓN

RETO:

Inventa una historia corta (máx 4 frases) donde alguien se siente mal porque se compara con otro y cree que no es suficiente.

- ✓ Se supera si la historia refleja claramente sentimientos negativos por la comparación, sin usar esas palabras.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza


ASCO

- MIEDO -

MIEDO

RETO:

Actúa como si vieras una sombra grande y desconocida en tu habitación. Sin palabras, muestra cómo te sientes.

 Se supera si el grupo reconoce el miedo y distingue de otras emociones como sorpresa o curiosidad.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- MIEDO -

IMPACIENCIA

RETO:

Imita a alguien que espera mucho para jugar y empieza a impacientarse.

¿Por qué siente impaciencia?

- A) Porque quiere que todo pase rápido ☒
- B) Porque no le gusta el juego
- C) Porque está aburrido

☒ Se supera si se elige A y la imitación es clara.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- MIEDO -

DESPRECIAR

RETO:

Piensa en una situación donde alguien se siente despreciado.

Describe qué acciones o palabras pueden hacer que alguien se sienta así.

- ☒ Se supera si se reconocen gestos o palabras de exclusión, ignorancia o burla.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- MIEDO -

RIDÍCULO

RETO:

Crea un poema corto (4 versos)
sobre una situación donde
alguien se siente ridículo pero
logra superar esa emoción.

- ✓ Se supera si el poema muestra la emoción y un cambio positivo.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- MIEDO -

ANSIEDAD

RETO:

Imita a alguien que está nervioso antes de hablar en público, luego di una frase que podría decir para calmarse.

- ✓ Se supera si la imitación es clara y la frase es una técnica útil.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- MIEDO -

INSEGURIDAD

SITUACIÓN:

Tienes que presentar un proyecto y sientes que no lo hiciste bien.

¿Qué emoción tienes?

- A) Seguridad
- B) Inseguridad ☒
- C) Alegría

☒ Se supera si se elige B y se explica por qué la inseguridad aparece.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza


ASCO

- MIEDO -

ENVIDIA

RETO:

Actúa una escena donde alguien siente envidia pero decide felicitar sinceramente a la otra persona.

 Se supera si el grupo reconoce la envidia y valora la buena actitud.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

- MIEDO -

PREOCUPACIÓN

RETO:

Escribe un mensaje que podrías enviar a un/a amigo/a para contarle tu preocupación por un examen o un cambio importante.

- ✓ Se supera si el mensaje refleja preocupación sin dramatizar, y muestra intención de buscar apoyo.