

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

# - TRISTEZA -

## SITUACIÓN:

A Sofía no la eligieron para el equipo en el juego. Se sienta sola y no quiere hablar. Luego alguien le ofrece jugar, pero ella dice que no.

¿Cuál es la emoción predominante y por qué?

- A. Enfado, porque no la eligieron.
- B. Tristeza, porque se sintió excluida y decepcionada. ☒
- C. Miedo, porque teme fallar en el juego.

☒ Correcta: B. Lo que domina es el aislamiento y la decepción.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA


Tristeza


ASCO

# - TRISTEZA -

## SITUACIÓN:

¿Qué frase es más empática para alguien que está triste?

- A. "No llores, eso es de débiles."
- B. "Ya pasará, cambia de tema."
- C. "Estoy aquí si quieres hablar. No estás solo/a." 

 Claramente la C muestra más inteligencia emocional y comprensión.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

# - TRISTEZA -

## SITUACIÓN:

Escoge las emociones que podrían mezclarse con tristeza:

A. Miedo ☒

B. Calma

C. Enfado ☒

D. Alegría

☒ Tristeza puede venir acompañada de miedo (por pérdida) o enfado (por injusticia).

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO


# - TRISTEZA-

## PENA

### RETO:

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

“Vi aquello que más me gustaba y supe que...”

 Superas la prueba si el grupo puede identificar claramente que lo que has dicho refleja pena, no rabia ni miedo.



> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO


# - TRISTEZA -

## DESESPERACIÓN


### RETO:

¿Cuál de estas frases representa mejor la desesperación?

A) "Aún tengo algo de esperanza."

B) "He intentado todo y nada cambia. Me rindo." 

C) "No me importa lo que pase."

 Ganas si eliges la opción correcta y explicas qué diferencia hay entre tristeza y desesperación.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

# - TRISTEZA -

## CULPA

### SITUACIÓN:

"Juan sabía que había hecho daño, aunque nadie se lo reprochó. No podía dejar de pensar en lo que había dicho"

¿Qué emoción es más probable que sintiera?

A) Culpa ☒

B) Vergüenza

C) Orgullo

☒ Ganas si eliges la correcta y explicas qué la diferencia de la vergüenza.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza


ASCO


# - TRISTEZA -

## ARREPENTIMIENTO

### SITUACIÓN:

¿Qué frase expresa claramente el arrepentimiento?

- A) "Ojalá no hubiera dicho eso, me siento mal y quisiera cambiarlo." 
- B) "Estoy triste pero no cambiaría lo que hice."
- C) "No me importa lo que hice."

 Ganas si eliges A y explicas cómo el arrepentimiento es diferente a la tristeza común.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

# - TRISTEZA -

## VERGÜENZA

### SITUACIÓN:

“Alguien se cae en medio del grupo y todas las personas se ríen. No se hizo daño, pero su cara se pone roja y se queda callada.”

¿Qué emoción está sintiendo esa persona?

- A) Vergüenza ☒
- B) Miedo
- C) Frustración

☒ Ganas si aciertas y puedes explicar una situación similar que hayas visto (sin decir nombres).



> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

# - TRISTEZA -

## ABURRIMIENTO

### SITUACIÓN:

¿Cuál de estas definiciones describe mejor el aburrimiento?

- A) "No tengo nada que hacer y lo que hay no me interesa." ☒
- B) "Estoy triste porque algo me salió mal."
- C) "No quiero hablar con nadie."

☒ Ganas si eliges la A

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

# - TRISTEZA -

## SOLEDAD

**RETO:** Escucha esta frase:

“Estaba rodeado/a de gente, pero sentía que nadie lo/a escuchaba. No sabía a quién contarle lo que pensaba”

¿Qué emoción se muestra aquí?

- A) Soledad ☒
- B) Culpa
- C) Desesperación

☒ Ganas si eliges A y explicas por qué estar solo no siempre significa sentirse solo.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

# - TRISTEZA -

## NOSTALGIA


### RETO:

Di 2 frases que muestren nostalgia  
sin usar las expresiones:

"echo de menos"

"me acuerdo"

"antes era mejor"

 Superado el reto si el grupo  
identifica que hablas con nostalgia  
y no tristeza pura.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

# - TRISTEZA -

## DESILUSIÓN

### SITUACIÓN:

¿Cuál frase representa una desilusión clara?

- A) "Tenía muchas ganas, pero no salió como esperaba." ✓
- B) "Nunca quise hacerlo."
- C) "No entendí qué estaba pasando."

✓ Superado si eliges A y explicas cómo se siente la desilusión y en qué se diferencia de la tristeza.



> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

# - TRISTEZA -

## ARREPENTIMIENTO

### RETO:

Representa en silencio, solo con el cuerpo, dos formas distintas de actuar en una misma situación:

1. La primera, cómo alguien actuó y luego se arrepintió.
2. La segunda, cómo podría haber actuado mejor.

El grupo debe adivinar la situación y decir cuál de las dos escenas genera arrepentimiento.

- ✓ Se supera si el grupo reconoce la emoción representada y distingue claramente entre ambas decisiones.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

# - TRISTEZA -

## NOSTALGIA

### RETO:

Imagina que tienes en tus manos un objeto invisible que te recuerda a un momento que ya pasó y que extrañas.

1. Muestra con tus gestos, mirada y forma de tocarlo cómo te hace sentir ese objeto.

2. El grupo debe adivinar si sientes tristeza, nostalgia o simplemente alegría.

✓ Se supera si el grupo identifica que lo que expresas es nostalgia (una mezcla de emoción bonita + pérdida del pasado), y puedes explicar qué representa el objeto sin nombrar la emoción.

> la Ruta de las Emociones <

MIEDO

ALEGRÍA

IRA

Tristeza

ASCO

# - TRISTEZA -

## DESILUSIÓN

### SITUACIÓN:

Luis había ensayado mucho para una obra de teatro, pero cuando llegó el día, su personaje fue cambiado por otro sin explicación. Él sonrió, pero luego dijo: "Pensaba que sería diferente..."

¿Qué emoción sintió realmente?

A) Desilusión ☒

B) Enfado

C) Aburrimiento

☒ Se supera si se elige la opción correcta (A) y se añade una breve explicación de cómo se siente una persona cuando está desilusionada.