

> 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.