



Montaña rusa emocional

Las emociones son un componente extremadamente importante de nuestra personalidad. Reconocer los propios sentimientos y sentimientos de los demás, es la base de la inteligencia emocional desarrollada por un individuo. Las investigaciones realizadas en este campo científico respaldan cada vez más el desarrollo de estas habilidades, ya que representan un componente importante del éxito del individuo a lo largo de su vida. El cultivo de las emociones y su expresión debería ser la base de los sistemas educativos modernos. Este ejercicio estimula el reconocimiento y la experimentación de las emociones que fortalecen a uno mismo y a los demás.

Módulo	Tamaño del grupo	Edad	Duración
• Detección temprana • Prevención	• pequeño	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 30 min • 1 hora

Objetivos principales

- Descubrir sus propias emociones cambiantes
- Descubrir las diferentes emociones en los demás

Descripción de actividad

Se utilizarán las cuatro esquinas de la sala como “zonas emocionales”, para representar la ira, la alegría, la tristeza y la neutralidad. Cada vez que los participantes se encuentran en una de estas zonas, tienen que adentrarse en esa emoción. Al moverse a otra zona, sus emociones también cambiarán. Al principio lo harán uno por uno, luego, se juntarán con otras personas sintiendo la misma emoción que ellos o la de la zona anterior. Los participantes pueden ir corriendo de una esquina a la otra; deben intentar sentir las emociones desde su propio cuerpo, y pueden hacer ruidos, pero no deben emitir ni una sola palabra. Luego, analizarán cómo se sienten: desde su cabeza, sus hombros, su barriga, sus piernas.

El ejercicio se hará primero en silencio. Luego, los participantes podrán dejar rienda suelta a las palabras y gritar si lo necesitan.

Es importante recorrer cada ruta al menos una vez desde: la tristeza a la ira, desde la alegría a la neutralidad, desde la ira a la alegría, etc. , al menos una vez .

A continuación, los participantes se deben juntar en las rutas. Si un participante se encuentra con otro en la misma esquina, éstos tendrán que compartir sus sentimientos. Analizar si hay interacción entre ellos.

Pregúntenles: ¿Cuándo venías de una posición neutral y te has encontrado con alguien que parecía triste, qué hiciste? ¿Cómo lo saludaste? ¿En qué te ha afectado?.

¿Cuándo estuviste en una zona donde se encontraban personas contentas, tristes, neutrales y con ira, cómo lidiaste con ello?

Recuerde que los participantes pueden utilizar la totalidad de su cuerpo, pueden hablar, moverse y actuar de una forma normal. Cuando estén listos, deberán elegir la última emoción por dónde pasar antes de salir de la ruta.

La discusión tras el ejercicio permitirá demostrar su utilidad. Una vida sana abarca todas las emociones. No hay buenas o malas, hay sólo emociones.

Retroalimentación y Resumen de la actividad

El/la formador/a debe formular preguntas para sacar el máximo provecho de la actividad, por ej.:

¿Qué os ha resultado más difícil? ¿Y más fácil?

¿Qué os han parecido los sonidos, verbalizaciones, etc., emitidos por cada uno?

Materiales necesarios

Una sala

Metodología

Discusión, aprender haciendo.

Recomendaciones

Como formador, tiene que ser paciente y dejar tiempo a los participantes para que, por ej., decidan salir de cada esquina.

Fuente / Literatura

Adaptado de: Step by Step into Future; A Training Handbook for young Women in Iraqui. (2006).



Licencia de atribución CC usos no comerciales y share-alike

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

Montaña rusa emocional. Extraído de Viernes Mayo 1, 2026 desde <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE247/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Esta publicación financiada con el apoyo de la Comisión Europea es responsabilidad exclusiva de su autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.