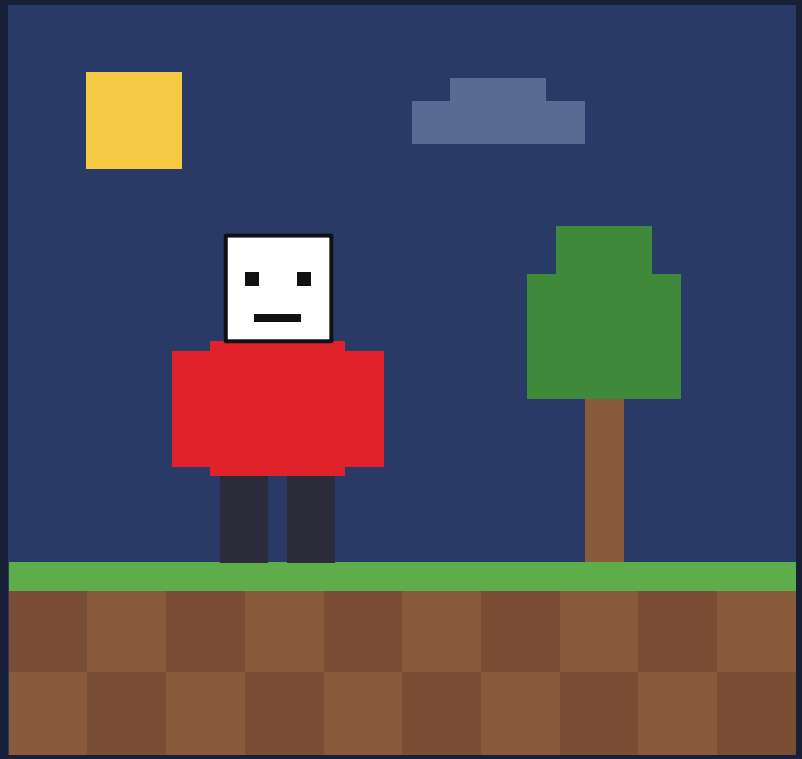
MONEDAS 120

ACTIVIDAD DE EMOCIONES · 1º ESO

EL MUNDO DE MAR

Acompaña a Mar en cada nivel y ayúdala a encontrar la salida.

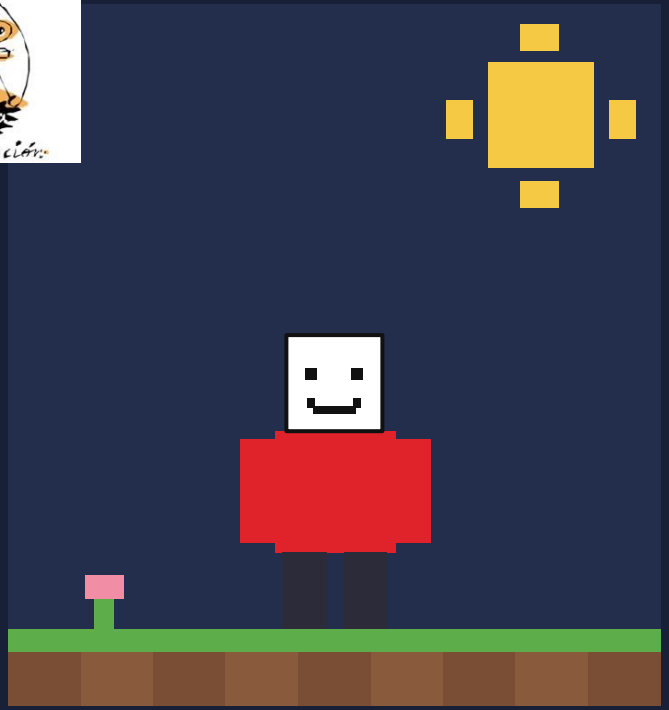
▶ JUGAR



Basada en el Atlas de las emociones adolescentes · Fad Juventud (2025)

NIVEL 1/10

MONEDAS 120



MAR PIENSA

Hoy, en casa de mi tía, todos están contentos. Yo sonrío para que no pregunten… Por dentro, solo me apetece volver a mi mundo.

TÍA — ¡Venga, que estamos de vacaciones! ¡Esa sonrisa!

MADRE — Mientras tú estés bien, yo estoy tranquila.

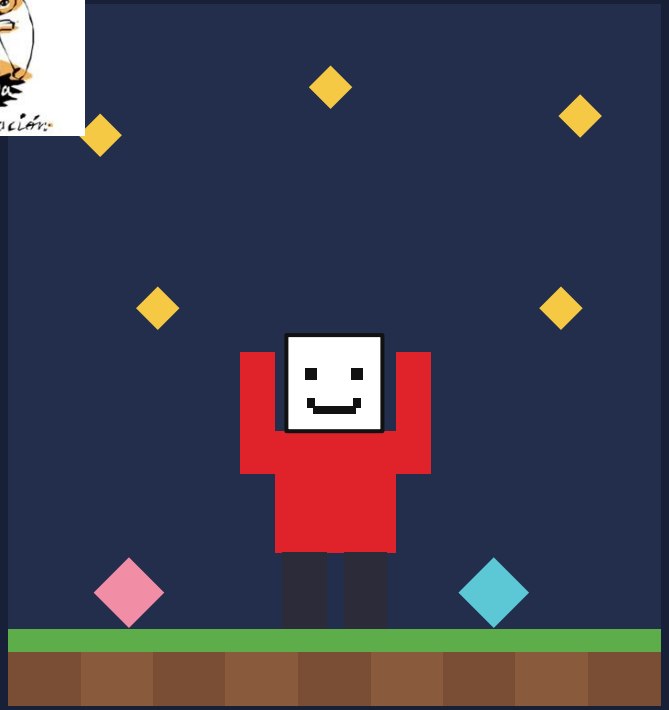
ADULTO — Con lo bien que te lo pasas aquí, ¿qué más quieres?

RESPUESTA NO VÁLIDA · Mar sigue sin poder decir cómo se siente.

SIGUIENTE ▶

NIVEL 2/10

MONEDAS 105 (-15)



MAR PIENSA

Esta noche ha aparecido conectado. Hemos hecho una misión juntos y casi no me lo creo. Quiero estar siempre así, no desconectarme nunca.

TÍA	Baja un poco el tono, que te va a dar algo.
ADULTO	No exageres, tampoco es para tanto.

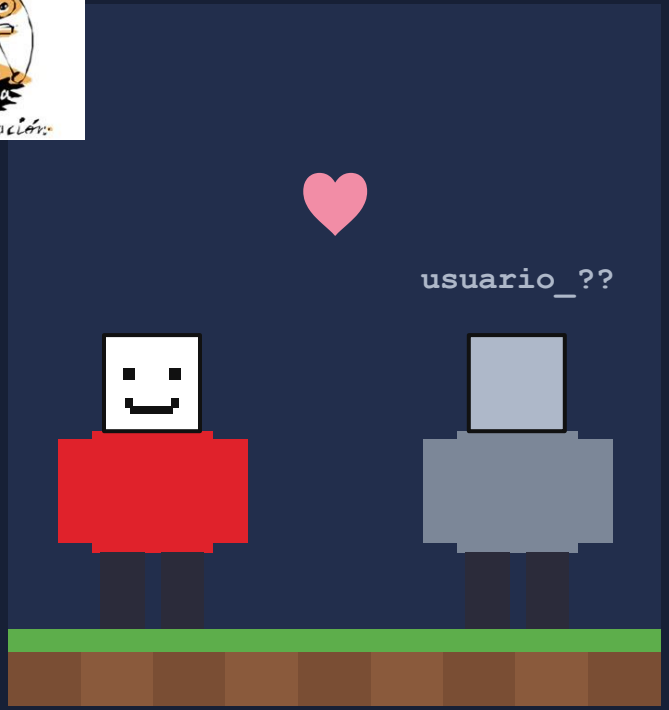
RESPUESTA NO VÁLIDA · Nadie preguntó qué había detrás.

SIGUIENTE ▶

NIVEL 3/10

HORAS DE JUEGO +3

AMIGO: ??



MAR PIENSA

No sé cómo se llama de verdad ni cómo es. Solo sé que cuando él aparece, todo mejora. Me conecto todos los días para ver si está.

TÍA

¿Ves? Te lo dije. Eso te pasa por ilusionarte tan rápido con todo.

ADULTO

Eso no es amor de verdad. Ya se te pasará.

RESPUESTA NO VÁLIDA · Mar guarda su secreto en su mundo.

SIGUIENTE ▶

NIVEL 4/10

ONLINE 02:00

AMIGO: OFF



MAR PIENSA

Hoy no ha aparecido. Ni ayer. Tengo un nudo en el pecho y nadie con quien hablarlo.

MADRE

Venga, alegra esa cara, anda…

ADULTO

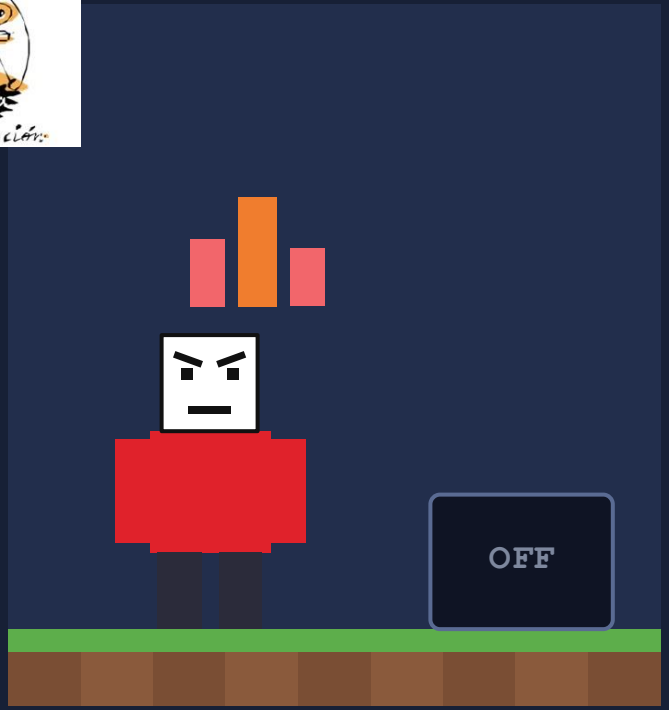
No es para tanto. Tienes que animarte.

RESPUESTA NO VÁLIDA · Mar baja el brillo de la pantalla.

SIGUIENTE ▶

NIVEL 5/10

CONEXIÓN PERDIDA



MAR PIENSA

Me han apagado el juego justo cuando iba a conectarse. Si no estoy, se olvidarán de mí. Me arde la cara y nadie me escucha.

TÍA	No te pongas así… estás exagerando.
ADULTO	Cálmate, que tampoco es para tanto.

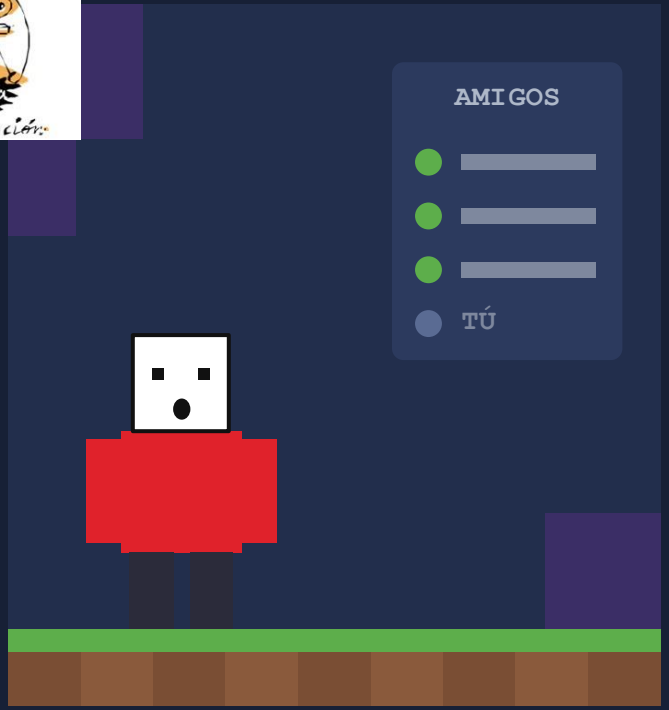
RESPUESTA NO VÁLIDA · Mar se encierra en su habitación.

SIGUIENTE ▶

NIVEL 6/10

3 AMIGOS ONLINE

TÚ: OFF



MAR PIENSA

Si no me conecto, todos siguen jugando sin mí. Tengo miedo de que se acostumbren a que no esté. Si dejo de estar, ¿qué me queda?

TÍA

Deja de preocuparte, que todo va a ir bien.

ADULTO

Eso no es para tanto, no le des vueltas.

RESPUESTA NO VÁLIDA · El malestar sigue ahí.

SIGUIENTE ▶

NIVEL 7/10

GAME OVER



MAR PIENSA

Quiero estar en los dos sitios: aquí y en el juego. Me estoy perdiendo lo de allí y no disfruto lo de aquí. Y si lo explico, me dicen que no sé aguantar.

TÍA	No sé qué le pasa a tu generación. Os agobiáis por todo y no tenéis ninguna tolerancia a la frustración.
ADULTO	La vida es así. Tienes que aguantar.

RESPUESTA NO VÁLIDA · Nadie le ha preguntado qué necesita.

SIGUIENTE ▶

NIVEL 8/10

ENERGÍA 15%



MAR PIENSA

Con todo esto encima me cuesta más aún moverme. Ya ni abro mi mundo de bloques.

¡Ponte las pilas!

¡Eres un vago!

¡Espabila de una vez!

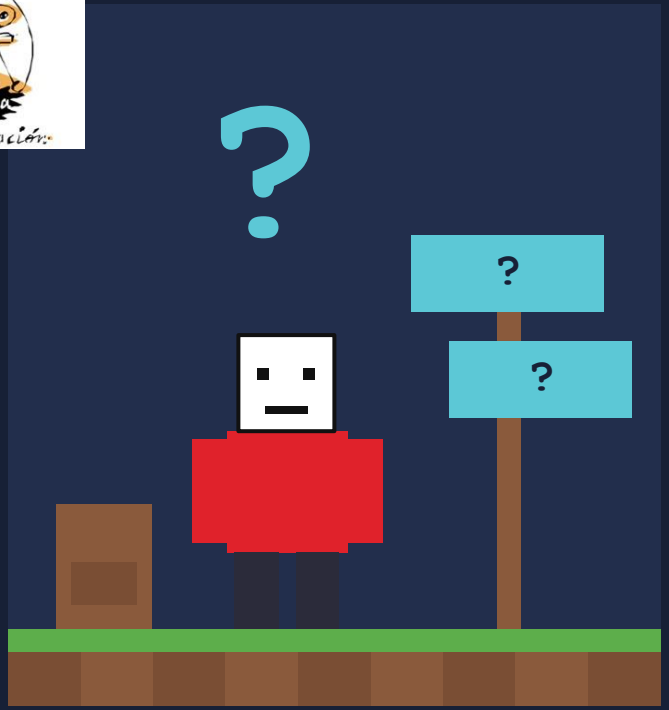
¿No piensas hacer nada con tu vida?

RESPUESTA NO VÁLIDA · Mar apaga la pantalla.

SIGUIENTE ▶

NIVEL 9/10

CURSO NUEVO: 1° ESO



MAR PIENSA

Se acaba el verano y empiezo 1º de ESO. No sé cómo serán los compañeros nuevos. No sé si mis amigos de antes seguirán igual. No sé si los del juego seguirán ahí, ni si él aparecerá. No sé dónde voy a encajar.

TÍA

Todo saldrá bien, ya verás.

ADULTO

No pienses tanto.

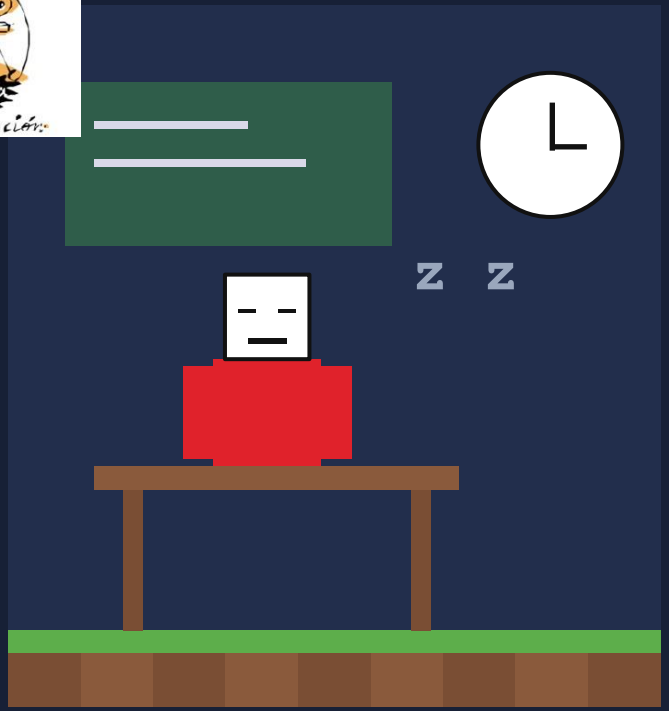
FALTAN RESPUESTAS · ¿Puedes ayudar?

IR A LA SALIDA ▶

NIVEL 10/10

ENERGÍA 10%

ATENCIÓN !



MAR PIENSA

Estoy aquí, pero no estoy. Llevo semanas durmiendo mal, tengo sueño y me cuesta seguir lo que dicen. Antes me gustaba estudiar. Ahora no sé qué me pasa.

PROFE

Mar, ¡atiende! Antes eras tan responsable…

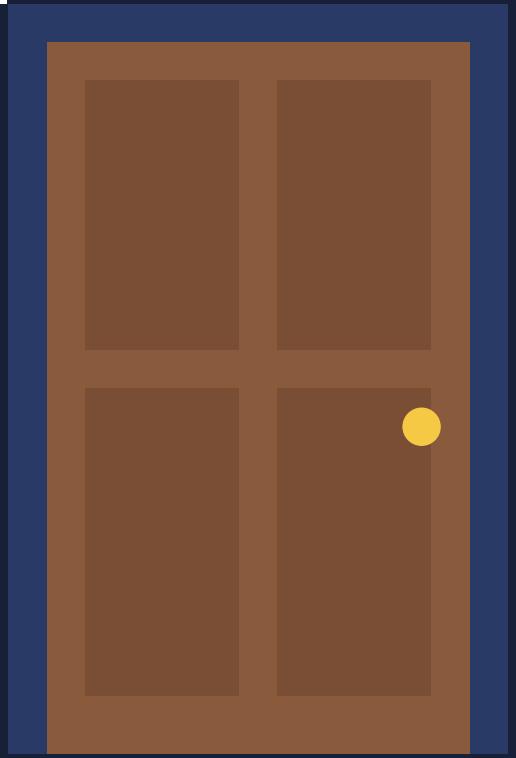
COMPA

Siempre está con cara de sueño.

RESPUESTA NO VÁLIDA · Nadie le ha preguntado cómo está.

SIGUIENTE ▶

ENERGÍA 100%

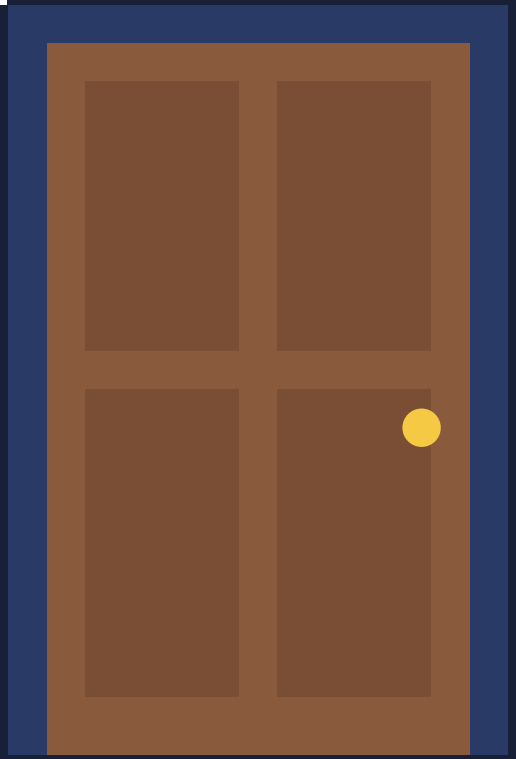


LA SALIDA

¿CÓMO LE PODEMOS AYUDAR?

Por grupos:

1. ¿Qué le paso a Mar en verano?
2. ¿Qué necesita Mar?
3. ¿cCómo pueden ayudarle su grupo de amigas?



LA SALIDA

¿CÓMO LE PODEMOS AYUDAR?

1. ¿A quién debería pedir ayuda?
2. ¿En clase, cómo le pueden ayudar los nuevos profesores?
3. ¿Qué cambios habéis notado entre primaria y este curso?

LAS CUATRO LLAVES

Cómo acompañar a quien lo está pasando mal

1. Escuchar antes de responder, sin interrumpir ni minimizar lo que siente.
2. Validar la emoción: «Es normal sentirse así a veces».
3. Preguntar sin juzgar: «¿Cómo te has estado sintiendo últimamente?»
4. Ayudar a encontrar salidas sin imponer soluciones: «¿Qué crees que podría ayudarte?»

Fuente: Atlas de las emociones adolescentes, Fad Juventud (2025)