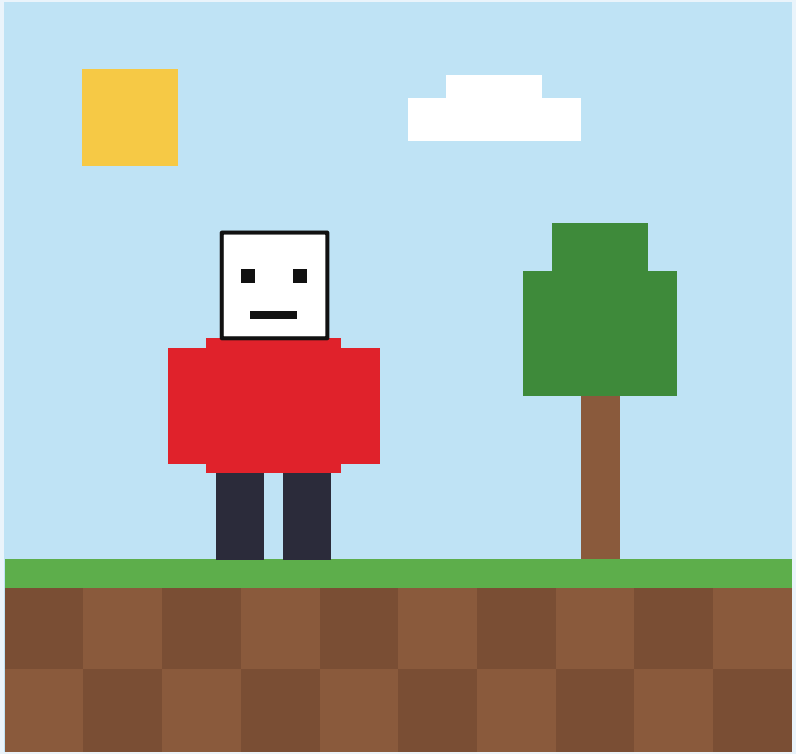
MONEDAS 120

ACTIVIDAD DE EMOCIONES · 1º ESO

EL MUNDO DE MAR

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

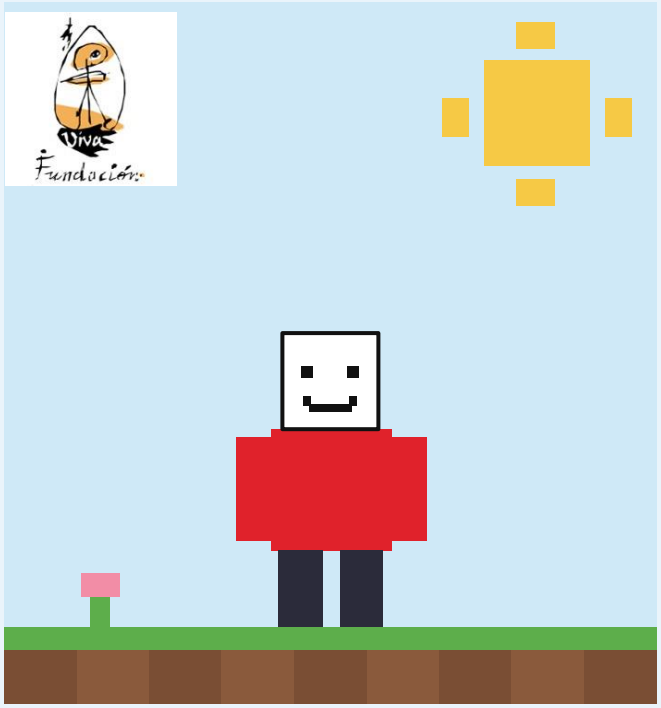
▶ JUGAR



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 ▶

PREGUNTA · NIVEL 1

¿Qué podría decirle o hacer un adulto para que Mar se sintiera escuchada?

Elige la mejor opción

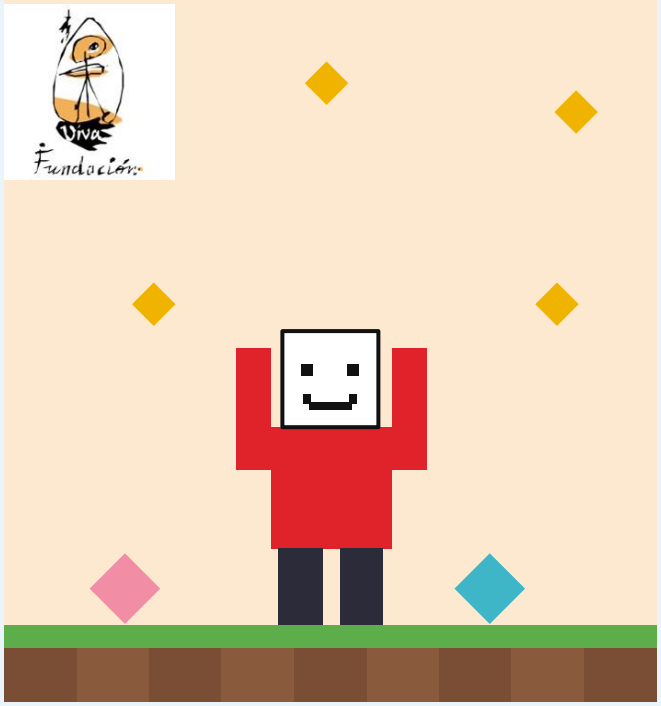
A «Sigue sonriendo, que así da gusto verte.»

B «Cuéntame ya qué te pasa. No me gusta verte así.»

C «Hoy a mí me ha hecho gracia una cosa… ¿y tú, ha habido algo que te haya hecho sentir bien hoy?»

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 ▶

PREGUNTA · NIVEL 2

¿Qué podría decirle un adulto para acompañar la energía de Mar sin cortársela?

Elige la mejor opción

A «Se te ve con mucha energía. ¿Cómo crees que te sentirás con esto dentro de unos días?»

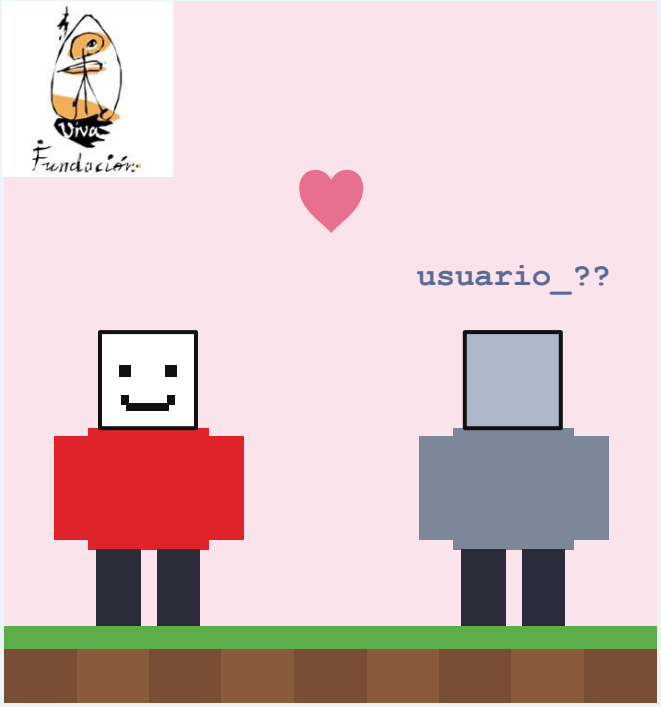
B «Tanta alegría no es buena. Luego te viene el bajón.»

C «Si te hace tan feliz, adelante con todo y sin pensarlo tanto.»

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 ▶

PREGUNTA · NIVEL 3

Mar le cuenta a un adulto que le gusta alguien. ¿Qué podría responderle?

Elige la mejor opción

A «Si ni siquiera lo conoces, no puede ser nada serio.»

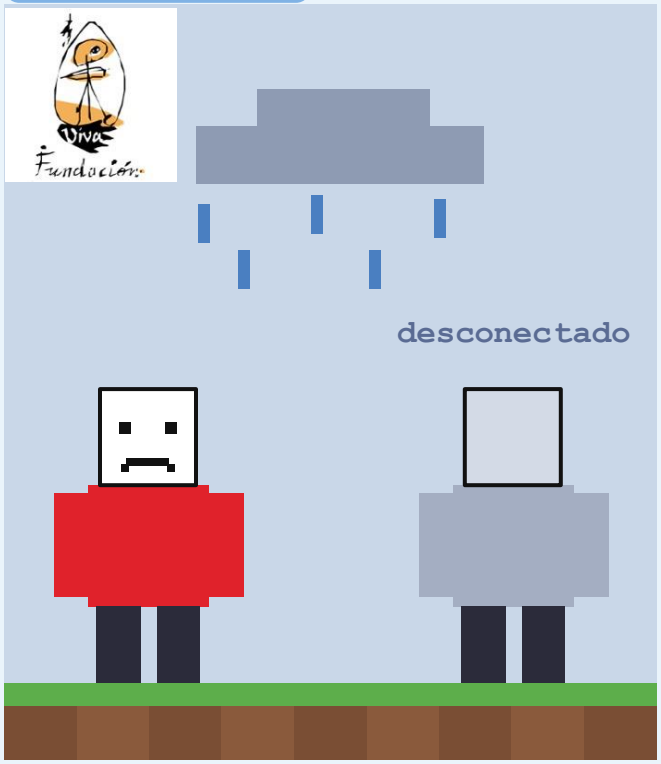
B «Me alegra que me lo cuentes. ¿Cómo es esa persona y cómo te sientes cuando hablas con ella?»

C «Tú disfruta, no hace falta que me cuentes nada.»

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 ▶

PREGUNTA · NIVEL 4

¿Cómo podría acompañar un adulto a Mar cuando está triste?

Elige la mejor opción

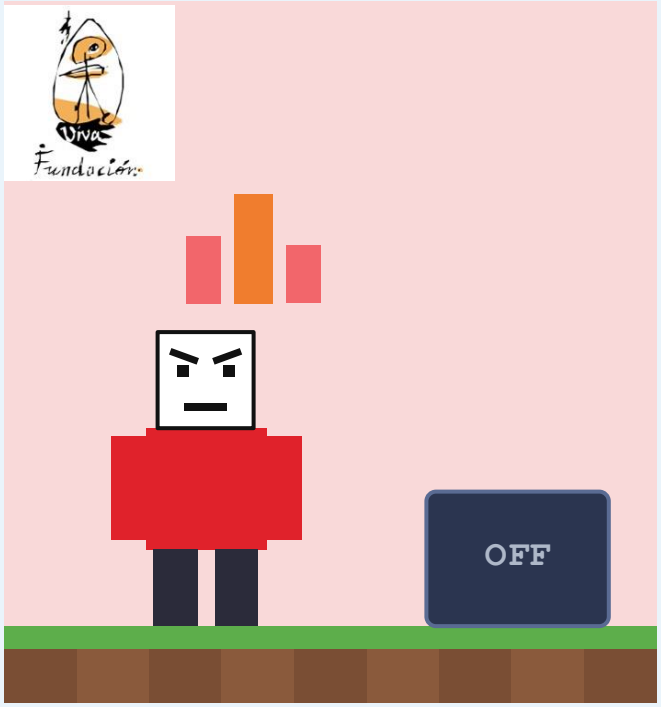
A «Piensa en cosas bonitas y verás cómo se te pasa.»

B «Hoy nos distraemos: vamos a hacer algo divertido, quieras o no.»

C «Es normal sentirse así a veces. No tienes que contarme nada ahora, pero estoy aquí por si quieres.»

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 ▶

PREGUNTA · NIVEL 5

Mar está muy enfadada. ¿Qué podría decirle un adulto?

Elige la mejor opción

A «Entiendo que esto te ha molestado. Cuando te sientas preparada, podemos hablarlo.»

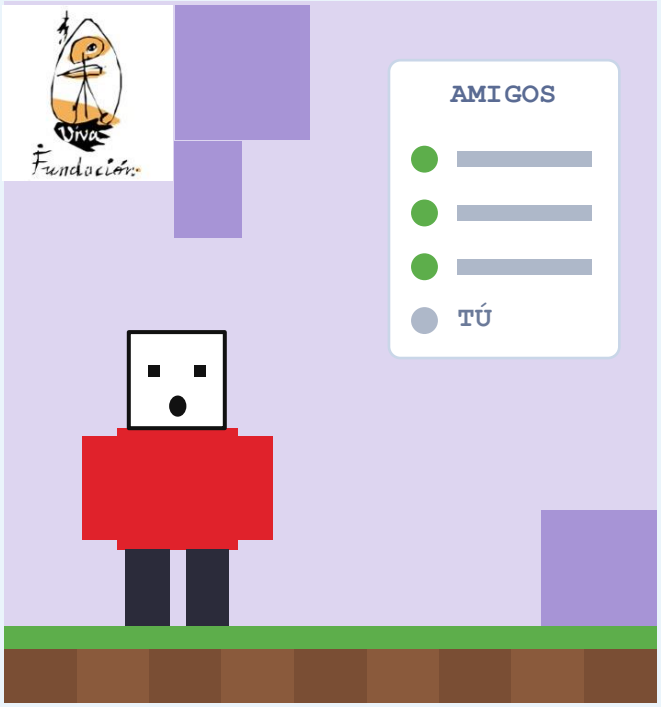
B «No tienes motivos para ponerte así: es solo un juego.»

C «Si sigues gritando, te quito el móvil una semana.»

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 ▶

PREGUNTA · NIVEL 6

Mar tiene miedo de no estar. ¿Qué podría hacer un adulto?

Elige la mejor opción

A «Eso son tonterías: tus amigos no se van a olvidar de ti.»

B «Es normal sentir miedo en una situación así. ¿Qué crees que podría ayudarte a sentirte más segura?»

C «Pues conéctate todo lo que haga falta para que no se olviden de ti.»

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 ▶

PREGUNTA · NIVEL 7

Mar está frustrada y se siente incomprendida. ¿Qué podría decirle un adulto?

Elige la mejor opción

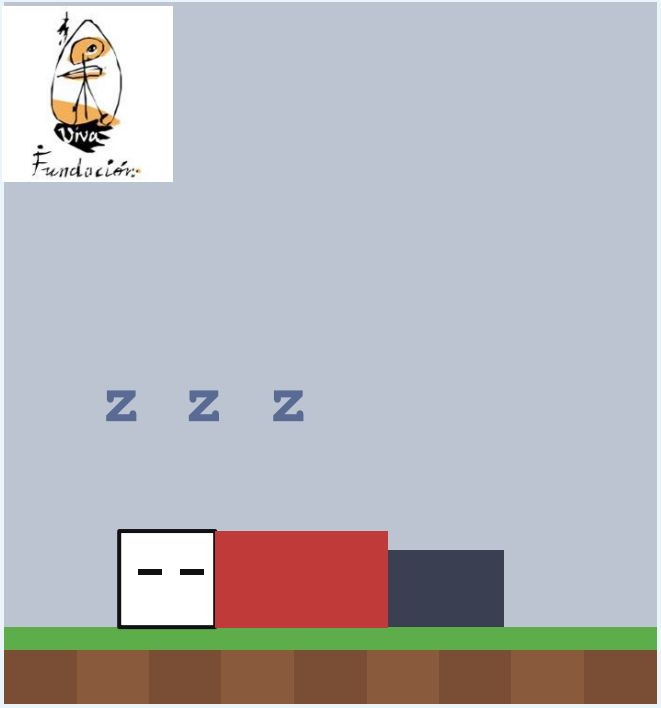
A «Es lo que hay. Todos pasamos por esto, así que aguanta.»

B «Déjalo, ya lo arreglo yo por ti y no te preocupes más.»

C «Entiendo que esto es frustrante. ¿Quieres que pensemos juntas qué parte puedes cambiar tú?»

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 ▶

PREGUNTA · NIVEL 8

A Mar le cuesta moverse y ya no quiere hacer nada. ¿Qué podría hacer un adulto?

Elige la mejor opción

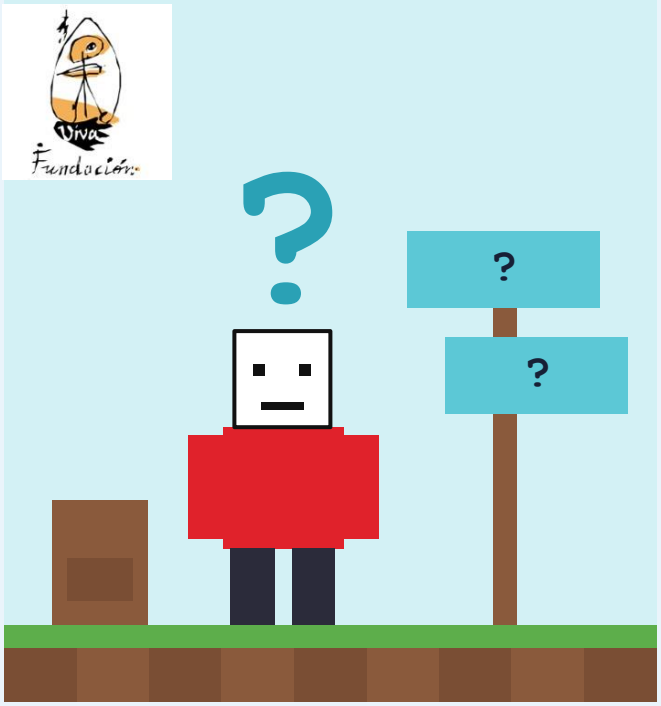
A «Te noto con poca energía. ¿Cómo te has estado sintiendo últimamente? Si te apetece, hacemos algo juntas, sin presión.»

B «Si sigues así vas a perder el curso.»

C «Te dejo tranquila y no te molesto más; ya vendrás tú cuando quieras.»

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 PREGUNTA ▶

PREGUNTA · NIVEL 9

Mar no sabe qué pasará cuando empiece 1º ESO. ¿Qué podría decirle un adulto?

Elige la mejor opción

A «Seguro que será genial. No hay nada que temer.»

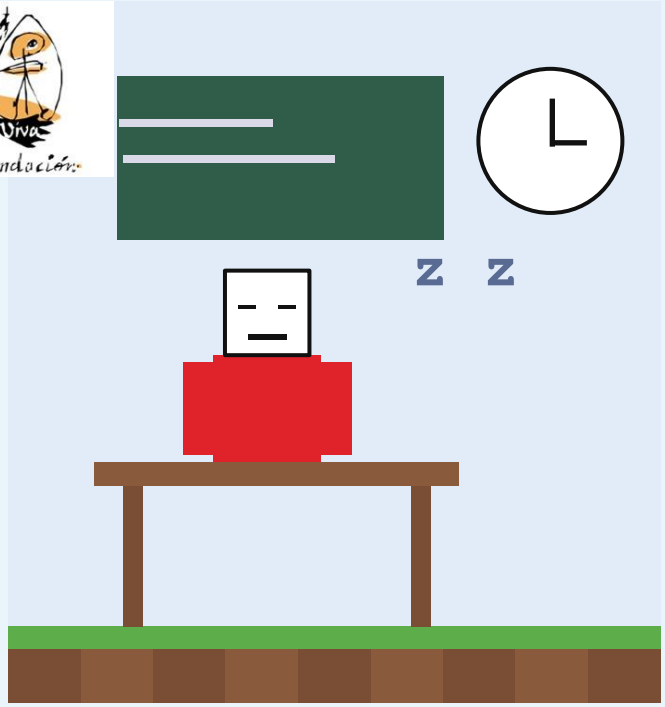
B «No sé cómo irá todo, pero es normal sentirse así. ¿Qué cosas pequeñas podemos preparar ahora juntas?»

C «Ya lo verás cuando llegues. No merece la pena pensarlo antes.»

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 ▶

PREGUNTA · NIVEL 10

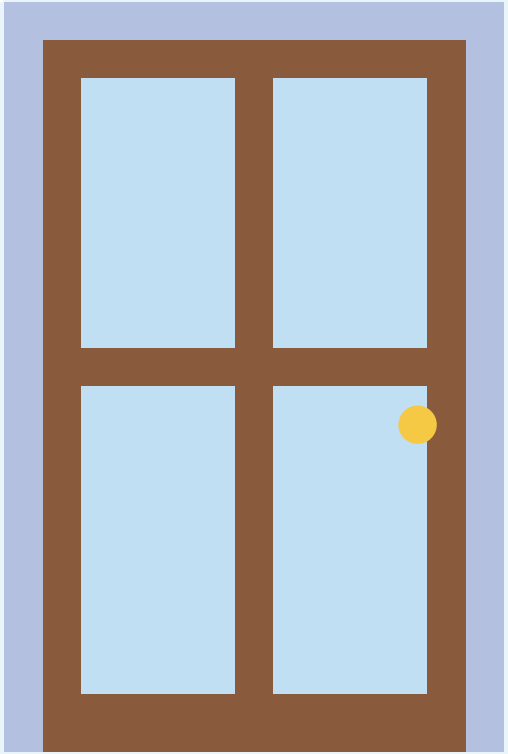
¿Qué podría hacer la profesora para acompañar a Mar?

Elige la mejor opción

A Decirle delante de la clase que atienda más, porque antes era muy responsable.

B Esperar: seguro que se le pasa sola en unas semanas.

C Hablar con ella en privado, preguntarle cómo está y cómo duerme, sin reproches, y avisar a orientación.

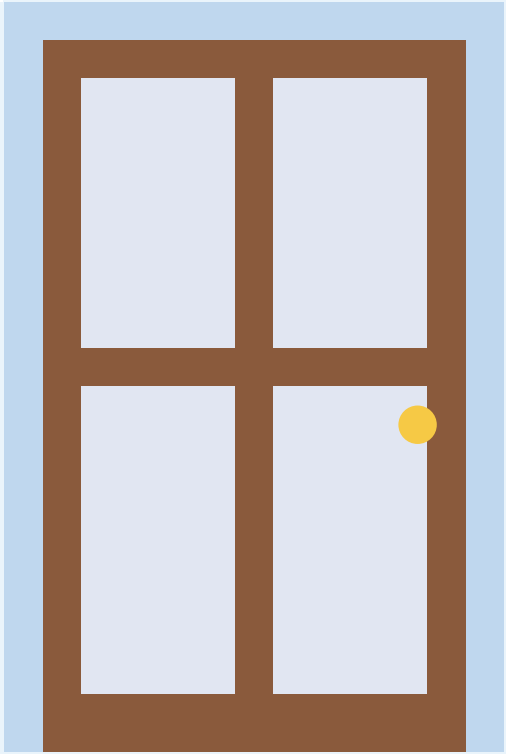


LA SALIDA

¿CÓMO LE PODEMOS AYUDAR?

Por grupos:

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



LA SALIDA

¿CÓMO LE PODEMOS AYUDAR?

1. Por grupos: ¿qué diría o haría un adulto en 2 o 3 de los niveles?
2. ¿Qué necesita Mar de los adultos? ¿Y de sus amigos de verdad?
3. ¿Qué cambió en Mar entre primaria y ahora, y cuándo?

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)