

ACTIVIDAD 1

QUÉ SIENTO PRIMERO Y QUÉ APARECE DESPUÉS?

¡CÓMO VAMOS A TRABAJAR!



Puedes hacer la actividad:

☐

solo/a

☐

en pareja

☐

o en pequeño grupo



Tu profesor o profesional
te dirá cómo hacelro



Tienes tiempo suficiente:

20–30 minutos



No tengas prisa.

ACTIVIDAD 1

QUÉ SIENTO PRIMERO Y QUÉ APARECE DESPUÉS

¡QUÉ TENEMOS QUE HACER?

Para desarrollar esta actividad sigue estos pasos:

- ☐ **1. Lee el cómic del primer reto.**
El cómic te ayudará a entender la historia y a pensar en las emociones.
- ☐ **2. Observa las viñetas.**
Miran situaciones cotidianas que le pueden pasar a cualquier persona.
- ☐ **3. Indica qué emoción aparece primero.**
Piensa en la emoción que surge de forma rápida.
- ☐ **4. Piensa qué sentimiento puede aparecer después.**
Reflexiona sobre cómo puede sentirse la persona más tarde.



Recuerda ↓

⚡ EMOCIÓN → rápida → cuerpo 🧠 SENTIMIENTO → dura más