







RECONOCE Y GESTIONA TUS EMOCIONES CON VIVEBOX

Las emociones son como mensajes que nos envía nuestro cuerpo. A veces son fáciles de identificar, como la alegría cuando ganamos algo, y otras veces son más difíciles, como la tristeza o la ira. En ViveBox, trabajamos con las emociones porque influyen en nuestras decisiones y en la forma en que cuidamos nuestro entorno.

Principales emociones básicas:

-  Alegría: motiva a compartir y generar un ambiente positivo.
-  Ira: si no la controlamos, puede llevar a conflictos y dañar el entorno.
-  Tristeza: nos enseña a valorar lo que tenemos y buscar apoyo.
-  Miedo: protege de peligros, pero puede limitar si no lo enfrentamos.
-  Sorpresa: abre la puerta a la curiosidad y el aprendizaje.

 Conexión con ViveBox:

Cuando un estudiante responde en ViveBox, sus decisiones activan luces y acciones simbólicas que representan cómo las emociones influyen en la vida: si gestionamos bien, florece lo positivo (planta viva); si no, aparecen efectos negativos (planta marchita).

Mini-actividad:

1. Piensa en una emoción que hayas sentido hoy.
2. Escríbela en una hoja o compártela con un compañero.
3. Relaciona esa emoción con una acción positiva que podrías hacer para ti o el ambiente.