

Escape room



ESCAPE ROOM EMOCIONAL

¡Resuelve las pruebas, encuentra las pistas y abre el cofre emocional!



Trabajad en equipo, usad vuestra inteligencia emocional y encontrad la clave final para abrir el cofre.



¿CÓMO SE JUEGA?

1. Formad equipos de 3 a 6 jugadores.
2. Comenzad en la PRUEBA 1.
3. Resolved cada prueba para conseguir la pista.
4. Usad todas las pistas para descubrir la CLAVE FINAL.
5. Escribid la clave y abrid el COFRE EMOCIONAL.

¡La comunicación, la empatía y la calma serán vuestras mejores herramientas!

MATERIALES

- ★ Cartas del juego (todos los mazos)
- ★ Tablón de pistas (este tablero)
- ★ Sobres de pistas (1 a 6)
- ★ Candado o cofre final
- ★ Lápiz y papel

NORMAS IMPORTANTES

- Escuchad a todos los miembros del equipo.
- Respetad las ideas de los demás.
- Si os atascáis, ¡respirad y pedid una pista!
- Recordad: no se trata de ser los más rápidos, sino de trabajar juntos y comprender vuestras emociones.

NECESITÁIS...



1 PRUEBA DE LAS EMOCIONES

Observa las caras y escribe la emoción que corresponde a cada una. Luego, ordena las letras destacadas para descubrir tu pista.

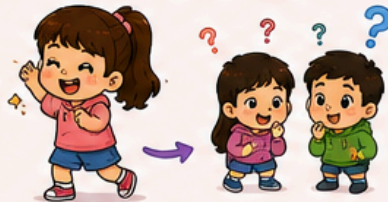


A L M R A

Pista: La calma comienza con una _____.

2 PRUEBA DE MÍMICA

Sacad una carta de mímica y representadla sin hablar. Si los demás adivinan la emoción, obtendréis la pista.



Pista: Cuando me entiendes, me siento _____.

3 PRUEBA DE RETOS

Sacad una carta de retos y completad el desafío en equipo.



Pista: Cada pequeño esfuerzo nos acerca a la _____.

4 PRUEBA DE RESPIRACIÓN

Realizad juntos la respiración indicada en la carta. Contad cuántas respiraciones completéis.



RESPIRACIÓN DEL GLOBO

Inhala por la nariz inflando tu barriga como un globo...

Exhala por la boca soltando el aire lentamente.

¿CUÁNTAS RESPIRACIONES HICISTEIS?



Pista: Respira, suelta y _____.

5 PRUEBA DE SITUACIONES

Lee la situación de la carta y responde: ¿Qué haríais si...? Elegid la mejor opción en equipo.



- A. Gritar
- B. Ignorar
- C. Hablar y buscar una solución
- D. Alejarme sin decir nada

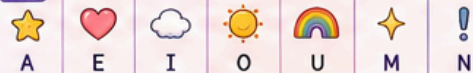
Pista: La mejor solución nace del _____.

6 PRUEBA DEL CÓDIGO EMOCIONAL

Descifrad el código usando la clave de emociones para descubrir la última pista.



CLAVE



Pista: Nuestras emociones son nuestra _____.

¡MISIÓN FINAL!

Colocad todas las pistas en orden (1 a 6) y completad la frase secreta.



Esta es la CLAVE FINAL:

ABRID EL COFRE EMOCIONAL

Escribid la clave final en el candado o cofre. Si es correcta... ¡LO HABRÉIS CONSEGUIDO!



¡ENHORABUENA, EQUIPO!

Habéis demostrado que con empatía, respeto, comunicación y calma... ¡podéis superar cualquier reto!



Nos escuchamos



Nos respetamos



Creemos juntos



RECUERDA

Todas las emociones son importantes. No hay emociones buenas o malas. Cada una nos enseña algo valioso.

@la_profte.licorne

PRUEBA 1

PRUEBA DE LAS EMOCIONES



Observa las caras y escribe la emoción que corresponde a cada una. Luego, ordena las letras destacadas para descubrir tu pista.

1



A

2



L

3



M

4



R

5



A

PISTA: La calma comienza con una _____.



¿CÓMO FUNCIONA?



1. Observa las caras.



2. Escribe la emoción que corresponde.



3. Ordena las letras destacadas (de la 1 a la 5) para descubrir tu pista.



4. ¡Cada pista te acerca a abrir el cofre emocional!

PRUEBA 2

PRUEBA DE MÍMICA

Sacad una carta de mímica y representadla sin hablar. Si los demás adivinan la emoción, obtendréis la pista.



¿CÓMO SE JUEGA?

- 1 Sacad una carta de mímica en secreto.
- 2 Representad la emoción sin hablar, solo con gestos y expresiones.
- 3 El resto del equipo adivina qué emoción es.
- 4 Si aciertan, conseguís la pista. Si no, podéis seguir intentándolo.



¿Qué emoción está representando?



PISTA: Cuando me entiendes, me siento _____.



¡SI ADIVINÁIS LA EMOCIÓN, CONSEGUÍS ESTA PISTA!



CONSEJOS PARA HACER UNA BUENA MÍMICA



Usa bien tu cara (expresiones).



Usa tu cuerpo y tus gestos.



Ponle emoción y diviértete.



¡Todos sois un gran equipo!

@la_profle_licorne



PRUEBA 3

PRUEBA DE RETOS



Sacad una carta de retos y completad el desafío en equipo.

¿CÓMO SE JUEGA?

- 1 Sacad una carta de retos.
- 2 Leed el desafío en voz alta.
- 3 Pensad juntos cómo podéis completarlo.
- 4 Realizad el reto todos en equipo.
- 5 ¡Si lo conseguís, obtenéis la pista!



EJEMPLOS DE RETOS

★ Haced una torre humana en 20 segundos.



★ Silencio de estatuas: aguantad sin moveros durante 30 segundos.



★ Dadle un abrazo colectivo al equipo sin dejar a nadie fuera.



★ **PISTA:** Cada pequeño esfuerzo nos acerca a la _____.



@la_profte_licorne

CONSEJOS PARA SUPERAR
LA PRUEBA



Escuchad
a todos.



Ayudaos
y animaos.



Trabajad
juntos.



¡Vosotros podéis!





PRUEBA 4

PRUEBA DE RESPIRACIÓN



Realizad juntos la respiración indicada en la carta.
Contad cuántas respiraciones completáis.

¿CÓMO SE JUEGA?

- 1 Sacad una carta de respiración.
- 2 Leed en voz alta la respiración indicada.
- 3 Realizadla todos juntos siguiendo los pasos.
- 4 Contad cuántas respiraciones completas conseguís.
- 5 Anotad vuestro número en el círculo.



OTRAS RESPIRACIONES
QUE PODÉIS ENCONTRAR:

RESPIRACIÓN DEL GLOBO



- 1 Inhala por la nariz inflando tu barriga como un globo...
- 2 Exhala por la boca soltando el aire lentamente.
- 3 Repite despacio y en calma.

¿CUÁNTAS
RESPIRACIONES
HICISTEIS?



PISTA: Respira, suelta y relájate. ———



RESPIRACIÓN DE LA FLOR



- 1 Huele la flor (inhala por la nariz).
- 2 Sopla las velas (exhala por la boca lentamente).

RESPIRACIÓN DE LA VELA



- 1 Inhala profundo por la nariz.
- 2 Exhala suavemente por la boca como si soplaras una vela.

RESPIRACIÓN DEL OSITO



- 1 Inhala abrazando fuerte.
- 2 Exhala soltando y relajándose.

RESPIRACIÓN DEL ARCOÍRIS



- 1 Inhala imaginando que el arcoíris sube por tu barriga.
- 2 Exhala bajando el arcoíris lentamente.
@la_profle_licorne

**BENEFICIOS DE RESPIRAR
EN CALMA:**



Me ayuda a
pensar mejor.



Me calma cuando
estoy nervioso/a.



Me siento
más feliz.



Me da energía
y tranquilidad.



¡Cada respiración
cuenta, sois un
gran equipo!



PRUEBA 5

PRUEBA DE SITUACIONES



Leed la situación de la carta y responded:
¿Qué haríais si...?
Elegid la mejor opción en equipo.

¿CÓMO SE JUEGA?

- 1 Sacad una carta de situaciones.
- 2 Leed la situación en voz alta.
- 3 Pensad juntos ¿Qué haríais si...?
- 4 Elegid la mejor opción en equipo.
- 5 Marcad vuestra respuesta en voz alta y explicad por qué.



SITUACIÓN DE LA CARTA



Tu amigo/a no quiere jugar contigo y te sientes triste y enfadado/a.
¿Qué haríais si...?

OPCIONES

- A Gritar y enfadarnos.
- B Ignorarlo y no hablarle.
- C Hablar con él/ella y preguntarle qué pasa.
- D Alejarnos sin decir nada.



PISTA:

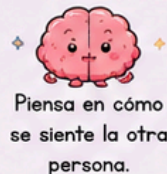
La mejor solución nace del _____.



SI ELEGÍS CON EMPATÍA
Y RESPETO, SIEMPRE SERÁ
LA MEJOR OPCIÓN.



CONSEJOS PARA ELEGIR LA MEJOR OPCIÓN



Piensa en cómo se siente la otra persona.



Escucha y habla con calma.



Busca soluciones que os hagan sentir bien a todos.



La empatía es la clave.



¡Juntos podéis resolverlo!

@la_profle_licorne

PRUEBA 6

PRUEBA FINAL: EL MENSAJE SECRETO



Unid las piezas del puzle y
formad la frase secreta.
¡Es la clave para abrir el cofre emocional!

¿CÓMO SE JUEGA?

- 1 Sacad las 6 piezas del puzle.
- 2 Unidlas en el orden correcto.
- 3 Leed la frase que se forma.
- 4 Copiadla en voz alta todos juntos.
- 5 Si es correcta, ¡el cofre se abre!



Cuando resolvéis esta prueba, llevad el mensaje al cofre para abrirlo. ♥

PIEZAS DEL MENSAJE



ESCRIBID LA FRASE AQUÍ:

COMPROBAD:

- ✓ ¿Encaja cada pieza?
- ✓ ¿La frase tiene sentido?
- ✓ ¿La leéis todos juntos en voz alta?
- ✓ ¿Os sentís orgullosos del trabajo en equipo?



¡EL COFRE EMOCIONAL OS ESPERA!

PRUEBA 6

PRUEBA FINAL: EL MENSAJE SECRETO



Unid las piezas del puzle y
formad la frase secreta.
¡Es la clave para abrir el cofre emocional!

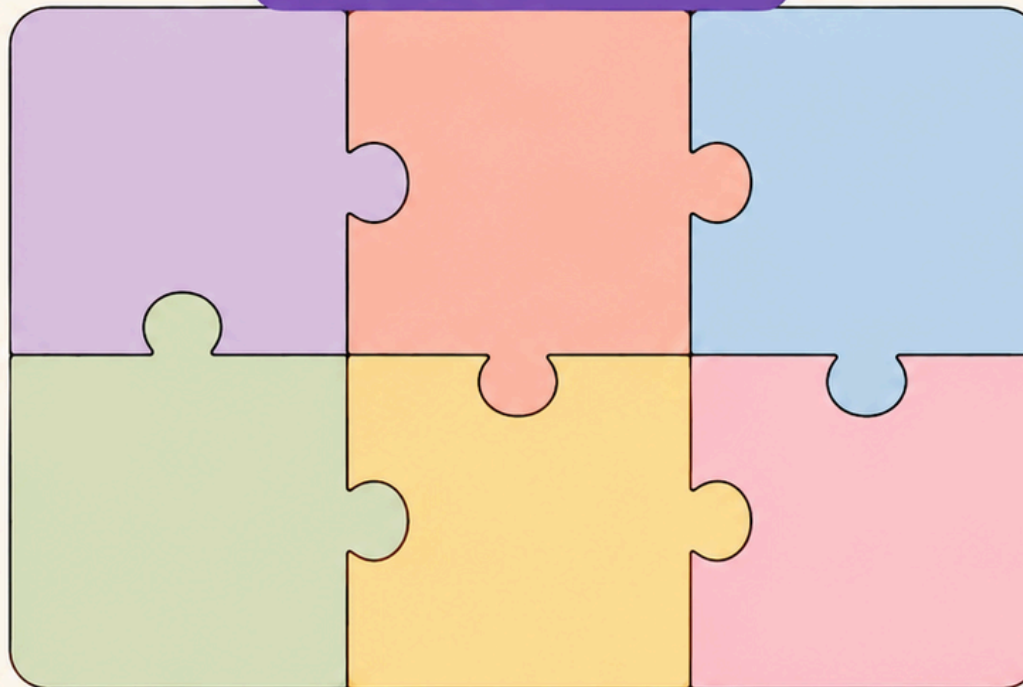
¿CÓMO SE JUEGA?

- 1 Sacad las 6 piezas del puzle.
- 2 Unidlas en el orden correcto.
- 3 Leed la frase que se forma.
- 4 Copiadla en voz alta todos juntos.
- 5 Si es correcta, ¡el cofre se abre!



Quando resolvéis esta prueba, llevad el mensaje al cofre para abrirlo. ♥

PIEZAS DEL MENSAJE



ESCRIBID LA FRASE AQUÍ:



COMPROBAD:

- ✓ ¿Encaja cada pieza?
- ✓ ¿La frase tiene sentido?
- ✓ ¿La leéis todos juntos en voz alta?
- ✓ ¿Os sentís orgullosos del trabajo en equipo?



¡EL COFRE EMOCIONAL OS ESPERA!