

# **CUADERNILLO DE EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL ESTADO DE ÁNIMO POSITIVO (I)**

**Elaborado por los alumnos de 3º de la titulación del  
Grado de Educación Social de la Universidad de León**

**Lucía Arribas Espinosa, Susana Cordero Niño, Sara  
Prieto Fernández y Pablo Trigo Sánchez**

**Promoción 2014/2015**

**Coordinado por: Carmen Requena y Paula Álvarez-  
Merino**

**Nombre y apellidos.....**

**Teléfono.....**

**CEAS .....**

# ACTIVIDAD DE OCIO .....

## CÓDIGOS ALFABÉTICO-NUMÉRICOS

A - 1	J - 21	R - 41
B - 3	K - 23	S - 43
C - 5	L - 25	T - 45
CH - 7	LL - 27	U - 47
D - 9	M - 29	V - 49
E - 11	N - 31	W - 51
F - 13	Ñ - 33	X - 53
G - 15	O - 35	Y - 55
H - 17	P - 37	Z - 57
I - 19	Q - 39	

1. Cambia cada número impar por la letra del abecedario.

### EJERCICIO 1

PALABRA 1:

9	19	49	11	41	43	19	35	31
---	----	----	----	----	----	----	----	----

PALABRA 2:

41	11	43	37	11	45	35
----	----	----	----	----	----	----

PALABRA 3:

11	29	37	1	45	19	1
----	----	----	---	----	----	---

PALABRA 4:

5	35	29	37	1	41	45	19	41
---	----	----	----	---	----	----	----	----

PALABRA 5:

5	35	41	1	57	35	31
---	----	----	---	----	----	----

PALABRA 6:

37	41	19	29	1	49	11	41	1
----	----	----	----	---	----	----	----	---

## EJERCICIO 2

**Frase 1:**

25-1-4317-35-21-1-4343-11-5-1-4343-35-31 5-35-29-35 11-2545-11-43-45-1-29-11-31-45-359-11 25-35-435-1-43-45-1-33-35-43.

**Frase 2:**

25-3537-11-35-419-11-2511-5-3511-4339-47-119-19-5-1125-1-4329-19-43-29-1-433-1-41-3-1-41-19-9-1-9-11-43.

**Frase 3:**

25-129-1-41-19-37-35-43-141-11-5-35-41-9-1-41-137-35-4143-19-11-29-37-41-1139-47-1113-47-1115-47-43-1-31-35.

## SOLUCIONES

### EJERCICIO 1

DIVERSIÓN:

9	19	49	11	41	43	19	35	31
---	----	----	----	----	----	----	----	----

RESPECTO:

41	11	43	37	11	45	35
----	----	----	----	----	----	----

EMPATÍA:

11	29	37	1	45	19	1
----	----	----	---	----	----	---

COMPARTIR:

5	35	29	37	1	41	45	19	41
---	----	----	----	---	----	----	----	----

CORAZÓN:

5	35	41	1	57	35	31
---	----	----	---	----	----	----

PRIMAVERA:

37	41	19	29	1	49	11	41	1
----	----	----	----	---	----	----	----	---

## EJERCICIO 2:

Frase 1: Las hojas secas son como el testamento de los castaños.

25-1-43 (Las) 17-35-21-1-43 (Hojas) 43-11-5-1-43 (Secas) 43-35-31 (Son) 5-35-29-35 (Como) 11-25 (El) 45-11-43-45-1-29-11-31-45-35 (Testamento) 9-11 (De) 25-35-43 (Los) 5-1-43-45-1-33-35-43 (Castaños).

Frase 2: Lo peor del eco es que dice las mismas barbaridades.

25-35 (Lo) 37-11-35-41 (Peor) 9-11-25 (Del) 11-5-35 (Eco) 11-43 (Es) 39-47-11 8 (Que) 9-19-5-11 (Dice) 25-1-43 (Las) 29-19-43-29-1-43 (Mismas) 3-1-41-3-1-41-19-9-1-9-11-43 (Barbaridades).

Frase 3: La mariposa recordará por siempre que fue gusano.

25-1 (La) 29-1-41-19-37-35-43-1 (Mariposa) 41-11-5-35-41-9-1-41-1 (Recordará) 37-35-41 (Por) 43-19-11-29-37-41-11 (Siempre) 39-47-11 (Que) 13-47-11 (Fue) 15-47-43-1-31-35 (Gusano).

## CÓDIGOS ALFABÉTICOS

A	B	C	CH	D	E	F	G	H	I	J	K
L	LI	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S	T	U
V	X	Y	Z								

2. Cambiar la letra por la anterior en el abecedario.

### EJERCICIO 1

BNPS

LLVA

GFLLJY

EVLDF

BCSBAP

TPÑSJTB

### EJERCICIO 2

TPSQSFTB

CSJMBÑUF

LLJCFSUBE

BNJTUBE

CHBSJOP

## Q P T J U J W P

### **SOLUCIONES**

#### EJERCICIO 1

Sonrisa

Abrazo

Dulce

Feliz

Luz

Amor

#### EJERCICIO 2

Positivo

Cariño

Amistad

Libertad

Brillante

Sorpresa

## SOPAS DE LETRAS

3. Encuentra las palabras de la derecha dentro de la sopa de letras.

### EJERCICIO 1

H	Z	I	L	E	F	O	X	A	C	X	A	H	U	T
V	F	E	D	E	C	L	U	D	U	X	T	A	A	J
M	S	U	E	R	T	E	Z	M	H	G	A	K	Ñ	E
X	N	S	I	Y	C	D	E	U	L	J	P	J	Ñ	H
F	Ñ	N	D	Z	K	A	U	F	E	U	S	E	W	W
G	O	R	Ñ	Ñ	F	P	O	Ñ	L	H	Z	N	N	X
E	T	S	C	E	Q	N	R	A	S	E	B	F	S	U
N	T	Y	C	C	B	O	S	O	L	U	B	A	F	G
I	B	T	G	N	E	J	P	E	Y	F	E	A	D	Y
A	O	G	Z	O	H	R	J	H	M	J	I	S	Z	C
L	Ñ	B	X	B	Ñ	S	M	M	K	P	N	G	I	N
A	J	O	F	K	G	R	I	S	A	M	V	E	J	L
B	B	Q	Ñ	Q	R	G	U	Z	G	D	L	J	Z	K
U	R	P	K	Z	P	U	W	X	N	O	O	T	S	F
H	L	Y	M	U	V	F	D	V	I	D	A	G	E	C

**AFECTO**

**BESAR**

**CIELO**

**DULCE**

**FABULOSO**

**FELIZ**

**GENIAL**

**LUZ**

**PAZ**

**RISA**

## EJERCICIO 2

I	G	Z	S	H	Q	I	U	L	V	I	Q	O	C	O
O	R	M	O	H	I	P	A	N	I	M	A	D	O	Z
N	Y	Q	G	T	P	G	R	Ñ	U	P	F	M	Y	A
D	Z	Q	K	P	I	U	A	E	F	T	W	K	F	R
U	U	I	I	E	E	N	T	Q	C	X	K	I	B	B
T	Ñ	N	O	Z	A	R	O	C	Z	I	X	B	Y	A
R	X	E	R	U	O	Y	I	B	Q	K	O	A	A	W
I	F	P	Q	E	S	H	Y	O	Y	K	W	S	Q	K
V	Z	F	S	E	D	I	V	E	R	T	I	D	O	A
C	P	E	G	S	A	I	L	I	M	A	F	C	F	Ñ
H	D	R	O	M	A	N	T	I	C	O	E	I	N	O
M	O	S	H	K	S	C	A	R	I	Ñ	O	O	W	G
O	R	C	Ñ	F	A	F	O	R	T	U	N	A	D	O
P	U	B	S	W	L	A	G	Q	V	Q	E	K	F	J
D	J	Ñ	O	A	M	T	G	W	E	K	C	A	M	A

**ABRAZO**

**AFORTUNADO**

**ANIMADO**

**BONITO**

**CARIÑO**

**CORAZON**

**DESEO**

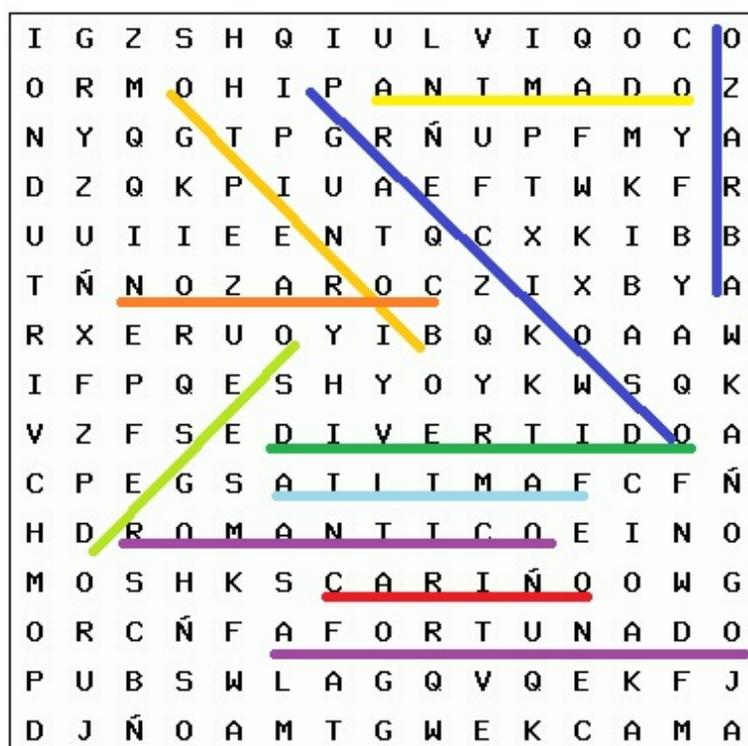
**DIVERTIDO**

**FAMILIA**

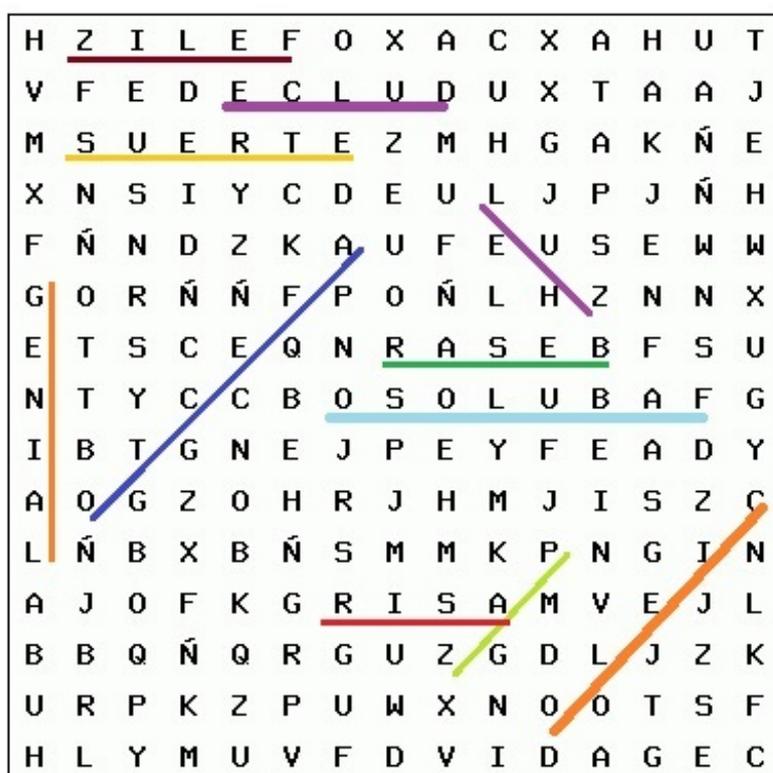
**PRECIOSO**

**ROMANTICO**

# SOLUCIONES



- ABRAZO
- AFORTUNADO
- ANIMADO
- BONITO
- CARIÑO
- CORAZON
- DESEO
- DIVERTIDO
- FAMILIA
- PRECIOSO
- ROMANTICO



- AFECTO
- BESAR
- CIELO
- DULCE
- FABULOSO
- FELIZ
- GENIAL
- LUZ
- PAZ
- RISA
- SUERTE

## SACAR PALABRAS

**4. Saca al menos tres palabras a partir de estas palabras.**

### **EJERCICIO 1**

AMABILIDAD

BIENESTAR

### **EJERCICIO 2**

CONFIANZA

IMAGINACIÓN

## **SOLUCIONES**

### **EJERCICIO 1**

#### **AMABILIDAD**

AMA / DAMA/ BALA/ DILA/MALA /DADA/ LIMA/ AMABA /  
AMAD /DIAL /DÍA / LIMABA /LIMAD / MALDAD / ALABAMA

#### **BIENESTAR**

ESTAR / ESTA / ESTE / ESTÁN / ESTÉN / BIEN / BIENES /  
ESTIRA / ESTIRAS / TIRA / TIRAS / TIRES / ESTIRE

### **EJERCICIO 2**

#### **CONFIANZA**

ZONA/ FIA / FIANZA/CONFÍN / NAZCA / CANOA /FINA /  
NIZA / NO

#### **IMAGINACIÓN**

NACIÓN / NACIÓ / AMA / AMAN / MANO / GANO / GANA /  
MAGIA / MÁGICO / MANCO / COMA / CAMA

## PALABRAS DESCOLOCADAS

5. Ordena estas letras y saca una palabra.

### EJERCICIO 1

DIIV

ASIR

EDOSE

GOLERA

GÁCIMO

DNABOD

### EJERCICIO 2

ARUSÍADBI

MOTRAPRIC

AGIINAÓCMI

CNAIFEASTN

TELICALSE

TADURGIT

## **SOLUCIONES**

### **EJERCICIO 1**

Bondad

Mágico

Regalo

Deseo

Risa

Vida

### **EJERCICIO 2**

Sabiduría

Compartir

Imaginación

Fascinante

Celestial

Gratitud

## ESCALERAS MÁGICAS

6. Ordena las letras y colócalas en las casillas. Después descubre la palabra de la columna remarcada.

### EJERCICIO 1

NAOMRCOIT

RONISVIDE

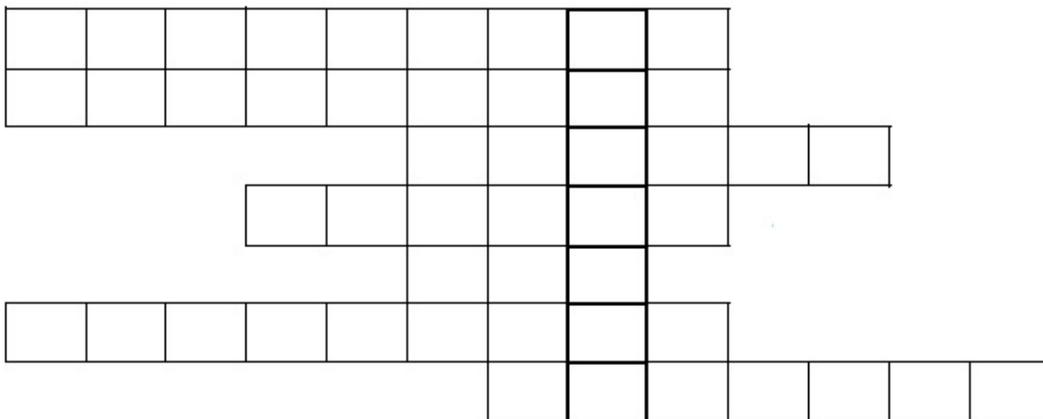
RADDEV

REDACU

ZAP

POMCANOIS

NONTECA



## EJERCICIO 2

TESOPER

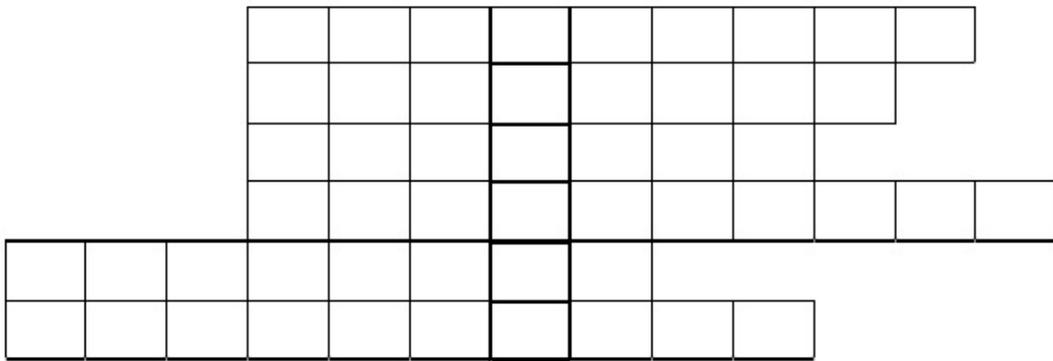
LABIAR

MIDATAS

AVIONTIMOC

XENONCIO

ELONARTICA



## **SOLUCIONES**

### **EJERCICIO 1**

NAOMRCOIT → **ROMÁNTICO**

RONISVIDE → **DIVERSIÓN**

RADDEV → **VERDAD**

REDACU → **EDUCAR**

ZAP → **PAZ**

POMCANOIS → **COMPASIÓN**

NONTECA → **ENCANTO**

### **EJERCICIO 2**

TESOPER → **RESPECTO**

LABIAR → **BAILAR**

MIDATAS → **AMISTAD**

AVIONTIMOC → **MOTIVACIÓN**

XENONCIO → **CONEXIÓN**

ELONARTICA → **TOLERANCIA**

## FUGA DE VOCALES

7. Completa el texto.

### EJERCICIO 1

D\_F\_ND\_R L\_ AL\_GR\_ C\_M\_ N TR\_NCH\_R\_  
D\_F\_ND\_RL\_ D\_L ESC\_ND\_L\_Y L\_ R\_T\_N\_  
D\_ L\_ M\_S\_R\_ Y L\_S M\_S\_R\_BL\_S  
D\_ L\_S A\_S\_NC\_ S TR\_NS\_T\_R\_ S  
Y L\_S D\_F\_N\_T\_V\_S.

### EJERCICIO 2

S\_ L\_ S\_NR\_S\_ V\_ N D\_ M\_Y, D\_ M\_Y  
AD\_NTR\_  
\_ST\_D P\_ D LL\_R\_R, S\_NC\_LL\_M\_NT\_  
S\_N D\_SG\_RR\_RS\_, S\_N D\_S\_SP\_R\_RS\_  
S\_N C\_NV\_C\_R L\_ M\_RT,N\_ S\_NT\_RS\_ V\_C\_  
LL\_R\_R,S\_L\_ LL\_R\_R  
\_NT\_NC\_S S\_ S\_NR\_S\_,S\_ T\_D\_V\_ \_X\_ST\_  
S\_V\_LV\_N RC \_R\_S.

## **SOLUCIONES**

### **EJERCICIO 1**

Defender la alegría como una trinchera  
defenderla del escándalo y la rutina  
de la miseria y los miserables  
de las ausencias transitorias  
y las definitivas.

### **EJERCICIO 2**

si la sonrisa viene  
de muy  
de muy adentro  
usted puede llorar  
sencillamente  
sin desgarrarse  
sin desesperarse  
sin convocar la muerte  
ni sentirse vacía

llorar  
sólo llorar

entonces su sonrisa  
si todavía existe  
se vuelve un arco iris.

## SALTO DE CABALLO

8. Descubre la palabra usando el salto del caballo del ajedrez.

### EJERCICIO 1

	<b>VI</b>	
<b><u>MA</u></b>		<b>SO.</b>
<b>LLO</b>		<b>RA</b>

	<b><u>COM</u></b>	<b>RIS</b>
<b>ÑE</b>		

	<b>MO.</b>	<b>PA</b>
--	------------	-----------

## EJERCICIO 2

<b><u>EL</u></b>	<b>ES</b>	<b>MA.</b>	<b>EL</b>
<b>LOR</b>	<b>SE</b>	<b>HU</b>	<b>TO</b>
<b>MOR</b>		<b>DO</b>	<b>BRO</b>
	<b>A</b>	<b>MAR</b>	

<b><u>LA</u></b>	<b>ES</b>		<b>BLE</b>
	<b>ZA</b>	<b>FE</b>	<b>DAD</b>
	<b>CI</b>	<b>AL</b>	
<b>CAN</b>			<b>LI</b>

## **SOLUCIONES**

EJERCICIO 1

MARAVILLOSA

COMPAÑERISMO

EJERCICIO 2

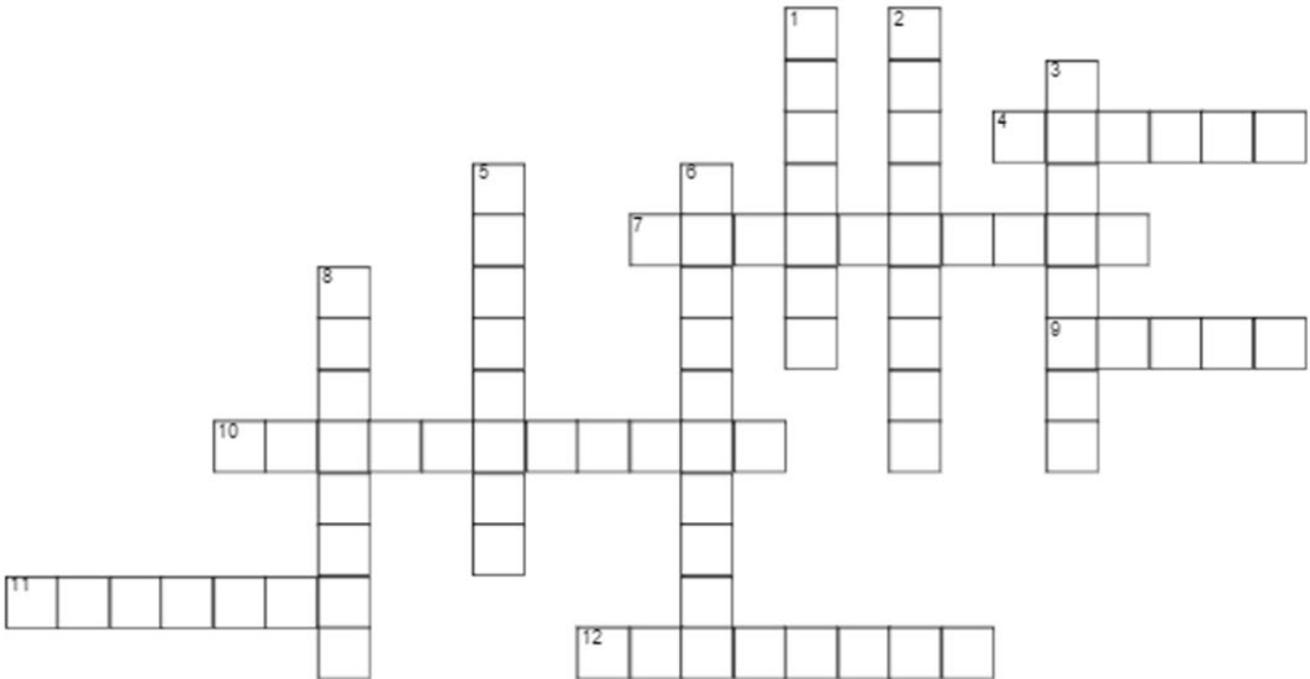
EL HUMOR ES TOMARSE EL DOLOR A BROMA.

LA FELICIDAD ES ALCANZABLE.

## OTROS: CRUCIGRAMA

### EJERCICIO 1

#### PALABRAS POSITIVAS



#### ACROSS

- 4 DISPOSICION HABITUAL PARA HACER EL BIEN
- 7 COSA QUE ANIMA A UNA PERSONA A ACTUAR
- 9 QUE SE AJUSTA A UN MODELO DE PERFECCION
- 10 FACILIDAD PARA CONCEBIR CREACIONES
- 11 CUALIDAD DE UNA PERSONA
- 12 SENTIMIENTO DE ESTIMA Y RECONOCIMIENTO HACIA QUIEN NOS HACE UN FAVOR

#### DOWN

- 1 SENTIMIENTO MUY INTENSO DE ALEGRÍA
  - 2 ACCION DE COMPADECER
  - 3 CON MUCHOS COLORES
  - 5 EFECTO DE CONECTAR
  - 6 ACTITUD DE RESPETO HACIA OPINIONES O IDEAS
  - 8 DERECHO DE LAS PERSONAS A ELEGIR SEGUN SUS INTERESES
-

# SOLUCIÓN

## PALABRAS POSITIVAS

