

CUADERNILLO DE EJERCICIOS PARA ENTRENAR EL ESTADO DE ÁNIMO POSITIVO (II)

*Cuadernillo elaborado por alumnos de 3º curso del Grado de
Educación Social de la Universidad de León*

Promoción 2014/2015

Coordinado por: Carmen Requena y Paula Álvarez-Merino

*“Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, el subconsciente seguirá
dirigiendo tu vida y tú le llamarás destino”*

Carl G. Jung

NOMBRE:

APELLIDOS:

GRUPO:

BLOQUE A: CÓDIGO ALFANUMÉRICO

A-1	J-10	R-19
B-2	K-11	S-20
C-3	L-12	T-21
D-4	M-13	U-22
E-5	N-14	V-23
F-6	Ñ-15	W-24
G-7	O-16	X-25
H-8	P-17	Y-26
I-9	Q-18	Z-27

EJERCICIO 1

Descubre las palabras y las frases ocultas que aparecen a continuación, cambiando cada número por la letra del abecedario que le corresponde: (Mirar en la tabla)

Palabra 1ª:

1 13 16 19

Palabra 2ª:

5 20 17 5 3 9 1 12

Frase 1ª:

**1 13 1 19 - 5 20 - 4 5 20 5 1 19 - 12 16 - 13 5 10 16 19 -
17 1 19 1 - 5 12 - 16 21 19 16, 1 22 14 - 3 22 1 14 4 16 -
21 5 14 7 1 - 13 16 21 9 23 1 3 9 16 14 5 20 - 13 22 26 -
4 9 20 21 9 14 21 1 20. 1 13 1 19 - 5 20 - 17 5 19 13 9 21 9 19 -**

18 22 5 - 20 5 1 20 - 6 5 12 9 27 - 1 22 14 - 3 22 1 14 4 16 -
21 22 - 3 1 13 9 14 16 - 20 5 1 - 4 9 6 5 19 5 14 21 5 - 1 12 -
13 9 16.

Escríbela aquí:

Frase 2ª:

1 13 1 19 - 5 20 - 12 1 - 3 16 14 6 9 1 14 27 1 - 17 12 5 14 1 -
4 5 - 18 22 5 - 17 1 20 5 - 12 16 - 18 22 5 - 17 1 20 5 -
23 1 20 - 1 - 5 20 21 1 19. 14 16 - 17 16 19 18 22 5 - 13 5 -
4 5 2 1 20 - 14 1 4 1, 14 16 - 3 16 14 - 17 16 20 5 20 9 16 14
- 5 7 16 9 20 21 1, 20 9 14 16, 5 20 21 1 19 - 5 14 - 20 9 12 5
14 3 9 16 20 1 - 3 16 13 17 1 15 9 1.

Escríbela aquí:

EJERCICIO 2

Descubre las palabras y las frases ocultas que aparecen a continuación, cambiando cada número por la letra del abecedario que le corresponde: (Mirar en la tabla)

Palabra 1ª:

12 5 1 12

Palabra 2ª:

7 19 1 3 9 1 20

Frase 1ª:

**1 13 1 19 - 5 20 - 20 1 2 5 19 - 18 22 5 - 14 16 - 21 5 -
3 1 13 2 9 1 - 5 12 - 21 9 5 13 17 16. 1 13 1 19 - 5 20 -
4 1 19 21 5 - 22 14 - 12 22 7 1 19 - 5 14 - 13 9 -
3 16 19 1 27 16 14 - 26 - 20 1 2 5 19 - 18 22 5 - 5 14 - 5 12 -
21 22 26 16 - 8 1 26 - 22 14 - 12 22 7 1 19 - 17 1 19 1 - 13 9 .**

Escríbela aquí:

Frase 2ª:

4 1 19 - 1 13 16 19 - 14 16 - 1 7 16 21 1 - 5 12 - 1 13 16 19,
17 16 19 - 5 12 - 3 16 14 21 19 1 19 9 16, 12 16 -
1 22 13 5 14 21 1. 12 1 - 13 1 14 5 19 1 - 4 5 -
4 5 23 16 12 23 5 19 - 21 1 14 21 16 - 1 13 16 19, 5 20 -
1 2 19 9 19 - 5 12 - 3 16 19 1 27 16 14 - 26 - 4 5 10 1 19 20 5 -
1 13 1 19.

Escríbela aquí:

BLOQUE B: CÓDIGO ALFABÉTICO

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

EJERCICIO 1

Descubre las palabras y las frases ocultas que aparecen a continuación, cambiando cada letra por la letra anterior a ella en el abecedario: (Mirar en la tabla)

Palabra 1ª:

W J E B

Palabra 2ª:

T B M V E

Frase:

**ÑP FSB NBT RVF VÑ APSSP TFNFKBÑUF B DJFÑ NJM PUSPT.
QFSP ZP MP IJDF NJ BNJHP Z BIPSB FT VÑJDP FÑ FM NVÑEP.**

Escríbela aquí:

EJERCICIO 2

Descubre las palabras y las frases ocultas que aparecen a continuación, cambiando cada letra por la letra anterior a ella en el abecedario: (Mirar en la tabla)

Palabra 1ª:

T J N Q B U J B

Palabra 1ª:

Q S P T Q F S J E B E

Frase:

**Z ZP EJHP RVF FM UJFNQP RVF "QFSEFNPT" DPÑ DBEB
BNJHP IBDF RVF DBEB BNJHP TFB UBÑ JNQPSUBÑUF.
QPSRVF FM UJFNQP QFSEJEP DPÑ BNJHPT FT UJFNQP
HBÑBEP, BQSPWFDIBEP Z WJWJEPL.**

Escríbela aquí:

BLOQUE C: SOPA DE LETRAS

EJERCICIO 1: busca en la sopa de letras las palabras que se presentan a continuación.

BAILE

AMOR

CORAZÓN

CONFIANZA

FELICIDAD

ILUSIÓN

LIBERTAD

MÁGICO

PLACER

LUZ

COSQUILLAS

ALEGRÍA

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

EJERCICIO 2: busca en la sopa de letras las palabras que se presentan a continuación.

ROMÁNTICO

VIDA

OPTIMISTA

RISA

VALIENTE

PAZ

RECONCILIACIÓN

SORPRESA

QUERIDO

RESPECTO

PROMESA

LIBRE

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

EJERCICIO 3: busca en la sopa de letras las palabras que se presentan a continuación.

FIESTA

DULCE

SENTIMIENTO

DIVERSIÓN

ESPECIAL

SOLIDARIO

ENERGÍA

HERMOSO

SOÑAR

NATURAL

DELICADEZ

LUCHADOR

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

BLOQUE D: PALABRAS DESCOLOCADAS

EJERCICIO 1: ordena las letras que aparecen a continuación para obtener palabras.

O R E P I S O C =

N B A N U T E D A =

N E R B A V E =

T O N A C E T N =

EJERCICIO 2: ordena las letras que aparecen a continuación para obtener palabras.

S A A I B R D U I =

E E L T E N G A =

B R I A E T N S E =

L D I A B T E R =

EJERCICIO 3: ordena las letras que aparecen a continuación para obtener palabras.

A O P C M R R I T =

D A U N D M H I A =

N C E D J V E O I R U E =

D I G D S R U E A =

BLOQUE E: SACAR PALABRAS

EJERCICIO 1: con las letras que forman cada una de las palabras siguientes podemos obtener otras palabras más pequeñas.
Encuéntralas...

MARAVILLOSO: *mar,*

TRANSPARENTE: *ternera,*

IMAGINACIÓN: *imán,*

COMPRENSIÓN: *serio,*

EXPERIENCIA: *pera,*

CREATIVIDAD: *vida,*

EJERCICIO 2: con las letras que forman cada una de las palabras siguientes podemos obtener otras palabras más pequeñas.
Encuéntralas...

OPORTUNIDAD: *dado,*

SENTIMIENTO: *tiento,*

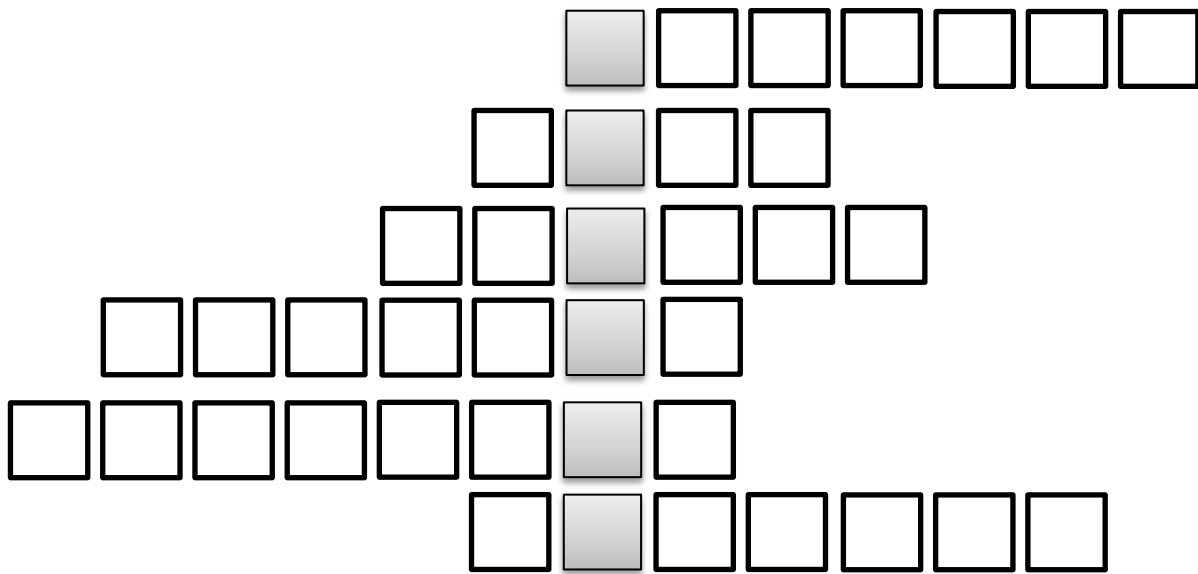
COMPAÑERO: *caña,*

DELICADEZA: *cáliz,*

REJUVENECIDO: *decir,*

BLOQUE F: ESCALERA MÁGICA

EJERCICIO 1: completa el crucigrama con las palabras descolocadas y descubre la palabra que esconden los cuadros de color gris.



TOIOBN: _____

NACIFNIA: _____

ELBLA: _____

RCAGAIS: _____

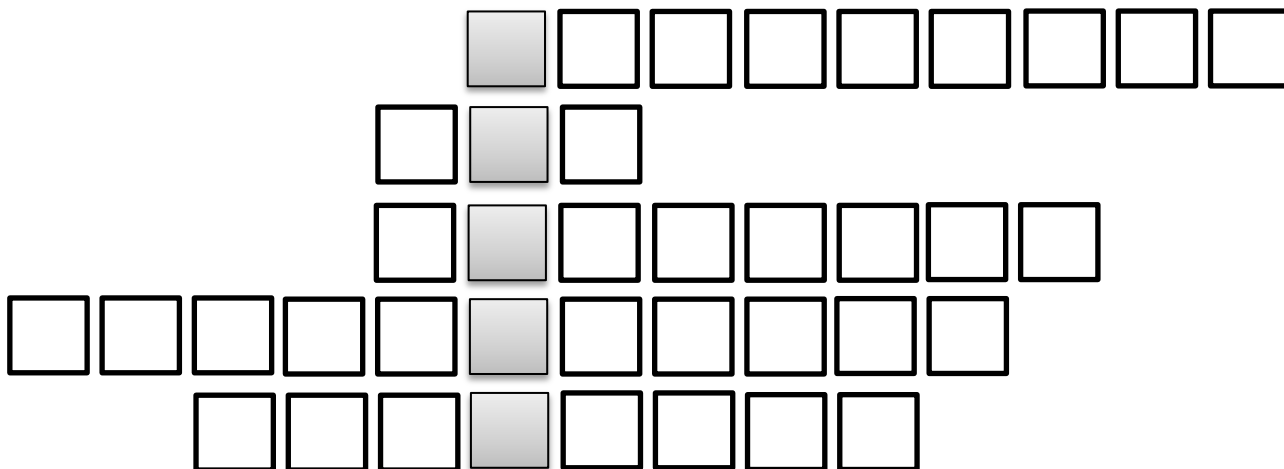
ETRSEPO: _____

IETLGN: _____

LIOSIUN: _____

¿Qué te sugieren estas palabras?

EJERCICIO 2: completa el crucigrama con las palabras descolocadas y descubre la palabra que esconden los cuadros de color oscuro.



ILNUPETD: _____ REOADPNR: _____ ZPA: _____

AUSLD: _____ APITOUORND: _____

BAUISIDRA: _____

¿Qué te sugieren estas palabras?

BLOQUE G: FUGA DE LETRAS

Ejercicio 1: completa el texto con las letras que faltan.

N_ s_ d_b_ n_nc_ _sc_ch_r l_s fl_r_s, s_l_ s_ l_s d_b_
c_nt_mpl_r y _l_r. L_ m_ _ p_rf_m_b_ m_ pl_n_t_, p_r_
y_ n_ _r_ c_p_z d_ _l_gr_rm_ d_ _ll_.

Ejercicio 2: completa el texto con las letras que faltan.

S_l_ s_ v_ b_n c_n _l c_r_z_n, l_ _s_nc_l_s
_nv_s_bl_ a l_s _j_s.

Ejercicio 3: completa el texto con las letras que faltan.

_s _n_ l_c_r_ _d_r _ t_d_s l_s r_s_s p_rq_ _n_ t_
p_nch´. R_n_nc_r _ t_d_s t_s s_ñ_s p_rq_ _n_ d_
_ll_s n_ s_ r_l_z´.

Ejercicio 4: completa el texto con las letras que faltan.

F_ _l t_mp_ q_ _ p_s_st_ c_n t_r_s l_ q_
h_c_ _ t_r_s t_n _mp_rt_nt_.

BLOQUE H: SALTO DE CABALLO

Ejercicio 1: con el movimiento del salto de caballo en el ajedrez descubre la palabra.

	VE	
<u>PER</u>		CIA.
RAN		SE

Ejercicio 2: con el movimiento del salto de caballo en el ajedrez descubre la palabra.

	A	DAD.
VI		
<u>CRE</u>		TI

Ejercicio 3: con el movimiento del salto de caballo en el ajedrez descubre la palabra.

DE	BE		ZA.
<u>TO</u>		PUE	NER
	TE	LLE	
	DO		

Ejercicio 4: con el movimiento del salto de caballo en el ajedrez descubre la palabra.

		LLE	
JOR	SI	<u>LO</u>	PRE
	POR	ES	GAR.
TA	ME	EM	