

emötiö

Emociónate jugando



Un juego de Marta Miguel



Emotio está diseñado para potenciar la **Inteligencia Emocional**. A través del juego, fomentaremos su aceptación y comunicación, para facilitar el desarrollo de una buena autoestima, empatía y unas adecuadas relaciones sociales.

Emotio permite trabajar las siguientes competencias emocionales:

Conciencia Emocional: tomar conciencia de las propias emociones, darles nombre, comprender las emociones ajenas y tomar conciencia de la interacción entre Emoción-Pensamiento-Comportamiento.

Regulación emocional: habilidades de afrontamiento, competencias para autogenerar emociones agradables.

Competencia Social: escuchar, respetar, compartir, desarrollar comportamiento prosocial, fomentar asertividad.

Autonomía Emocional: actitud positiva, autoestima, automotivación.





Además, permite reflexionar sobre los estereotipos y la igualdad de género acerca de las emociones, gracias a sus dos personajes.



COMPONENTES DEL JUEGO:

- Pequeño libro con objetivo y reglas del juego, así como, la descripción de **40 emociones/sentimientos** y preguntas de reflexión.
- 40 cartas asociadas a un color según la emoción. Felicidad-**verde**, Alegría-**amarillo**, Amor-**rosa**, Ira-**rojo**, Tristeza-**azul**, Miedo-**gris** y Sorpresa-**lila**.
- Carta resumen de las diferentes emociones.
- Dado.

Edad de uso recomendada: + de 4 años.
Adaptable añadiendo o quitando cartas según la edad o condición de sus jugadores.





Recomendaciones sobre la inclusión de cartas:

- A partir de **4 años**: enfado, tristeza, alegría, miedo, sorpresa, asco, amor
- A partir de **6 años**: aburrimiento, diversión, tranquilidad, preocupación, nerviosismo, vergüenza, soledad, culpa, relajación, paciencia.
- A partir de **7/8 años**: ira, inseguridad, pánico, felicidad, solidaridad, interés, ilusión, euforia, envidia.
- A partir de **9/10 años** pueden incluirse todas las cartas.

Nº DE JUGADORES: mínimo 2, aunque es recomendable un número mayor. Permite el juego individual o por equipos.

GANADOR: Cada carta contiene una puntuación. Ganará quién acumule más puntos, demostrando así, una mayor habilidad emocional.





FUNCIONAMIENTO DEL JUEGO:

- Colocar la baraja de cartas, hacia abajo, en el centro de la mesa.
- El primer jugador/equipo, lanza el dado y sigue las instrucciones según lo que éste indique. Si logra el objetivo, se queda la carta y suma su puntuación, de lo contrario, la carta se devuelve al mazo y no se suman puntos. Se puede añadir más dinamismo al juego pactando un tiempo para cada prueba.
- Se sigue la dinámica con el resto de jugadores/equipos, hasta acabar las cartas o cuando se desee finalizar según disponibilidad de tiempo.

El ganador será el jugador o equipo que logre una mayor puntuación con sus cartas.





INSTRUCCIONES DEL DADO:



Inventa una historia: Coge 2 cartas e inventa una historia donde aparezcan esas 2 emociones. Si se juega en equipo todos pueden participar en la creación de la historia.



Explica una situación: Coge 1 carta y explica una situación dónde recuerdes haber sentido esa emoción, qué ocurrió y qué hiciste. Si se juega en equipo, se escoge a un representante para exponer la situación.



Adivina la emoción: Coge 1 carta y sin mirarla, pásala al resto de jugadores. Ellos deben describirla (explicar situaciones dónde uno pueda sentirse así, reacciones físicas que puede provocar, etc.) y tú adivinar de qué emoción se trata. Si la adivinas, comparte tu puntuación con la persona que más te haya ayudado. Si se juega en equipo, un jugador coge la carta y la describe, para que sólo su equipo, pueda adivinarla.





Representa la emoción: Coge 1 carta y sin mostrarla a nadie ni hablar, trata de que el resto de jugadores adivine qué emoción te ha tocado haciendo mímica y/o dibujando. Comparte la puntuación con quién la adivine. Si se juega en equipo, el jugador que ha cogido la carta debe representarla y/o dibujarla y el resto de su equipo adivinarla.



Valora lo pequeño: ¡Explica algo positivo que te haya ocurrido hoy y la carta es tuya! Si se juega en equipo, cada jugador debe compartir algo positivo.



Empatía: Coge 1 carta, mira la emoción que te ha tocado y elige un jugador para preguntarle si alguna vez se ha sentido así. Si quiere colaborar, puedes preguntarle qué pensó, qué hizo, qué necesitaba, etc. Agradece su aportación regalándole la carta. Si se juega en equipo, deberá escogerse a algún miembro de otro equipo.





Créditos:

Autora: Marta Miguel

Diseño gráfico: Judith Ballester

Logotipo: Agencia Addaia



emötiö

EAN: 8437018229321

Copyright:

Átomo Games Editorial - 2021



FELICIDAD

Es sentirnos **satisfechos** con nuestra vida. Depende más de la forma de ver y valorar las cosas, que de lo que nos ocurre. Una persona feliz, tal vez no logre siempre sus objetivos, pero sabe valorar las pequeñas cosas, confía en sí misma y se valora de forma positiva. Podemos tener un problema, pero pese a ello, ser felices con nuestra vida. Es un sentimiento más duradero que la **alegría** o la **diversión**.

¿Te consideras una persona feliz?
¿Qué necesitas para serlo?

Felicidad

SATISFACCIÓN

Bienestar que sentimos al hacer o lograr algo que queríamos. Puede ser algo material o emocional. Por ejemplo, puede satisfacernos recibir un regalo, pero también hacer algo que nos gusta. Si pintamos un cuadro, tal vez tardemos días en acabarlo, pero podemos disfrutar y sentir satisfacción durante el proceso de creación, independientemente del resultado final.

Imagínate que tenías pensado subir una montaña muy alta, pero estás cansado y no puedes seguir ¿Crees que es posible sentirse satisfecho y **orgullosa** pese a no haber llegado a la cima?

Felicidad

TRANQUILIDAD

Un sentimiento contrario al nerviosismo, la preocupación o la tensión. Cuando las cosas van bien, es más fácil estar tranquilos. Sin embargo, es más difícil cuando tenemos un problema. Puede tranquilizarnos tener **confianza** en nosotros mismos, en alguien o saber que hay una solución a lo que nos preocupa.

¿Qué diferencias notas en tu cuerpo cuando estás tranquilo respecto a cuando estás nervioso?

Felicidad

RELAJACIÓN

Es un estado de **bienestar** más profundo que la **tranquilidad**. Es un **descanso** físico pero también mental. Aunque nos sintamos nerviosos o preocupados, podemos relajarnos haciendo cosas como: pintar mandalas, escuchar música, practicar yoga o meditación o respirar profundamente. Podemos practicar para aprender a dejar la mente en blanco, relajar nuestros músculos y sentirnos en paz.

¿Qué cosas te ayudan a relajarte?

Felicidad

AMOR

Hay muchos tipos y formas de amor. Cuando sentimos amor, dedicamos tiempo y cuidamos de lo que queremos, ya sea persona, animal o cosa. Podemos amar a alguien que nos gusta y nos hace sentir bien o a algo como la Música o la Naturaleza. Si perdemos a quien queremos aparecen el dolor y tristeza.

¿Qué es para ti el amor?

Amor

ADMIRACIÓN

Valoración y **aprecio** que sentimos por algo o alguien extraordinario que creemos que tiene una capacidad especial. Por ejemplo, podemos admirar un paisaje espectacular o a alguien que toca muy bien el piano y nos deja **sorprendidos**.



¿Admiras a alguien? ¿Por qué?

Amor

TERNURA

La sentimos ante personas, cosas o situaciones que son dulces, débiles o delicadas. Es como un **amor** que nos hace sentir **afecto** y nos lleva a proteger y mimar. Podemos enternecernos, por ejemplo, ante una flor, un bebé, un cachorro o un anciano.

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a blue and white striped shirt, smiling warmly and hugging a small, light brown dog. The background is a soft, pinkish-purple wash.

¿Qué te inspira ternura?

Amor

CONFIANZA

También puede llamarse **seguridad**. Podemos sentirla en los demás, en las cosas o en nosotros mismos.

Podemos confiar en los demás, cuando creemos que actuarán como deseamos y en las cosas cuando creemos que irán como nosotros queremos. También podemos confiar en nosotros mismos, pese a que las cosas no siempre salgan como queremos o como alguien espera de nosotros. Por ejemplo, podemos sentir que valemos para el básquet, pese a fallar una canasta o perder un partido que el entrenador pensaba ganar. Si no confiamos, es posible que sintamos miedo, inseguridad o soledad.

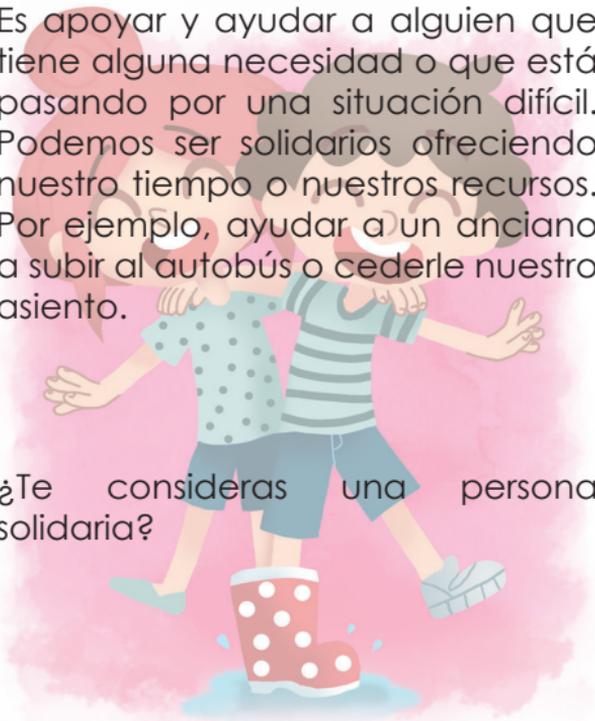
¿En qué personas confías?

Amor

SOLIDARIDAD

Es apoyar y ayudar a alguien que tiene alguna necesidad o que está pasando por una situación difícil. Podemos ser solidarios ofreciendo nuestro tiempo o nuestros recursos. Por ejemplo, ayudar a un anciano a subir al autobús o cederle nuestro asiento.

¿Te consideras una persona solidaria?



Amor

GRATITUD

Estima y **agradecimiento** hacia alguien que nos ha dado algo. Puede ser algo material, como un regalo, o inmaterial, como cuando recibimos ayuda o cariño. También podemos sentirnos agradecidos con la vida, por tener cosas importantes como salud o una casa. Las personas agradecidas tienden a ser más felices.

¿Podrías decir 3 cosas que agradeces a la vida?

Amor

INTERÉS

Aparece cuando algo o alguien nos importa y sentimos **curiosidad** o **deseo** de profundizar más. Por ejemplo, si nos interesa el deporte o el arte, dedicaremos horas a esa afición y si nos interesa un buen amigo dedicaremos tiempo para jugar o charlar con él.

¿Qué cosas te interesan y por qué?

Amor

PACIENCIA

Saber esperar por alguien o por algo. Es **respetar** y **aceptar** que algunas cosas necesitan su tiempo o que algunas personas tienen un ritmo diferente al nuestro. Por ejemplo, es necesario ser pacientes cuando estamos enfermos y la medicación tarda un rato en hacer efecto o cuando debemos hacer cola en el supermercado para comprar algo que queremos.

¿Sabes cuál es el sentimiento contrario a la paciencia?

Amor

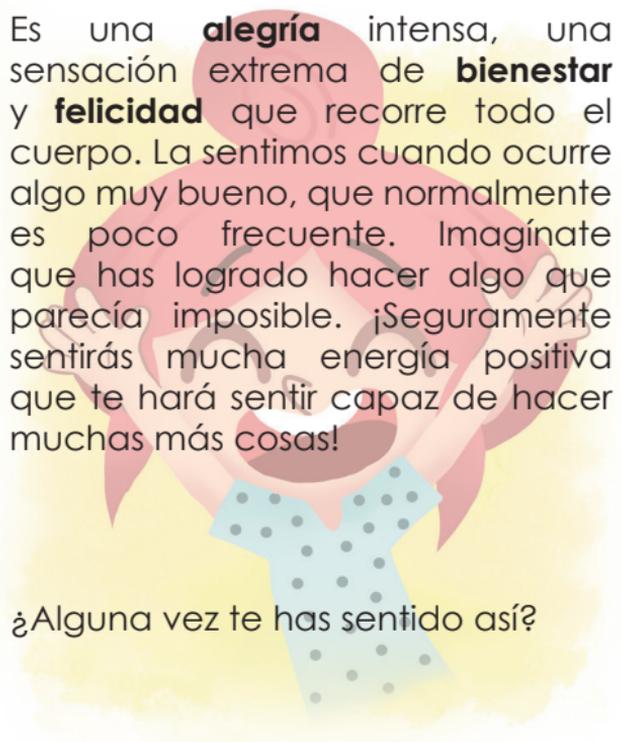
ALEGRÍA

Es sentirse **contento** ante algo positivo. Cuando estamos alegres tenemos mucha energía positiva, ganas de saltar y compartir lo que nos ha pasado. Cuando alguien comparte su alegría espera que los demás también se pongan contentos.

¿Qué pequeñas cosas pueden alegrarte el día?

Alegría

EUFORIA

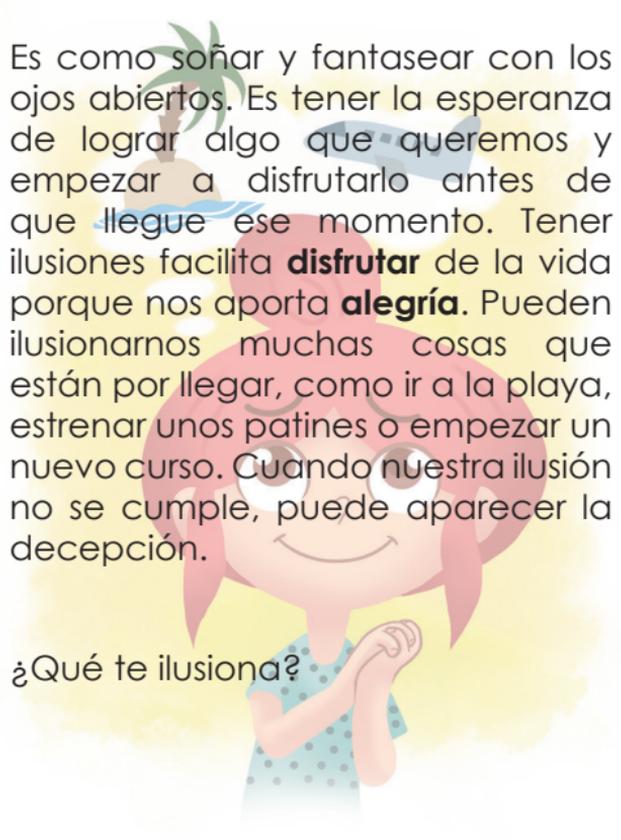
A stylized illustration of a person with a large, joyful smile, their arms raised in a 'V' shape. The person has pink hair and is wearing a light blue shirt with dark blue polka dots. The background is a soft, yellowish glow. The entire illustration is framed by a thick orange border.

Es una **alegría** intensa, una sensación extrema de **bienestar** y **felicidad** que recorre todo el cuerpo. La sentimos cuando ocurre algo muy bueno, que normalmente es poco frecuente. Imagínate que has logrado hacer algo que parecía imposible. ¡Seguramente sentirás mucha energía positiva que te hará sentir capaz de hacer muchas más cosas!

¿Alguna vez te has sentido así?

Alegría

ILUSIÓN



Es como soñar y fantasear con los ojos abiertos. Es tener la esperanza de lograr algo que queremos y empezar a disfrutarlo antes de que llegue ese momento. Tener ilusiones facilita **disfrutar** de la vida porque nos aporta **alegría**. Pueden ilusionarnos muchas cosas que están por llegar, como ir a la playa, estrenar unos patines o empezar un nuevo curso. Cuando nuestra ilusión no se cumple, puede aparecer la decepción.

¿Qué te ilusiona?

Alegría

DIVERSION

Ocurre cuando hacemos algo que nos gusta y nos hace **reír** o pasarlo bien.

Cuando nos divertimos parece que el tiempo vuela y normalmente no queremos que esa actividad se acabe.

¿Qué cosas te divierten?



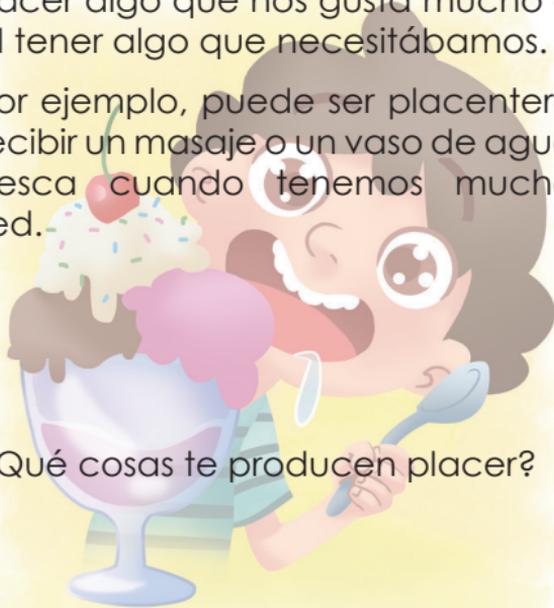
Alegría

PLACER

Sentimiento muy agradable al hacer algo que nos gusta mucho o al tener algo que necesitábamos.

Por ejemplo, puede ser placentero recibir un masaje o un vaso de agua fresca cuando tenemos mucha sed.

¿Qué cosas te producen placer?



Alegría

ALIVIO

Nos sentimos aliviados cuando nos quitamos un peso de encima, cuando nos recuperamos tras sentir dolor o cuando dejamos de estar preocupados por algún problema que ya está resuelto. Entonces estamos **tranquilos** porque lo malo ha desaparecido.

¿Alguna vez has sentido como si tuvieras un peso encima? ¿Qué hiciste?

Alegría

ENFADO

Es una emoción parecida a la **ira** pero menos intensa. Surge cuando sentimos **malestar** por algo que creemos injusto o bien cuando las cosas no salen como queremos. Cuando estamos enfadados el corazón se acelera y los músculos se tensan. Es muy útil para defendernos a nosotros mismos o a los demás. Por ejemplo, si alguien se ríe de un compañero de clase, está bien poder decir que eso no te gusta y decir basta.

Podemos querer mucho a alguien y al mismo tiempo estar muy enfadados con esa persona por algo concreto que ha hecho o dicho.

¿Qué cosas te parecen injustas?

Ira

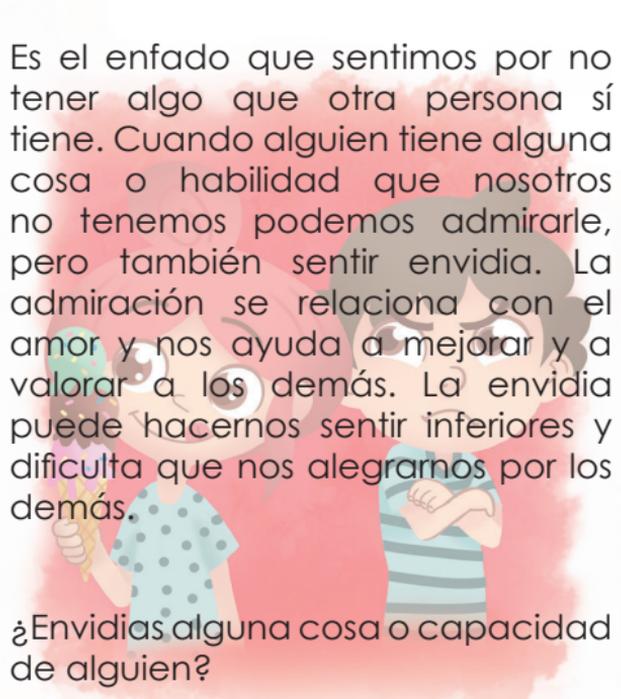
IRA

Es un sentimiento de **rabia**, similar al enfado pero que provoca mayor malestar. También puede surgir en situaciones que nos molestan o que creemos que son injustas. La ira es muy rápida, casi sin darnos cuenta, puede apoderarse de nosotros y no dejarnos pensar. Si no la manejamos bien, podemos ser violentos y hacer daño a alguien o a nosotros mismos y luego arrepentirnos o sentirnos culpables.

¿Cómo puedes expresar ira sin dañar a nadie?

Ira

ENVIDIA



Es el enfado que sentimos por no tener algo que otra persona sí tiene. Cuando alguien tiene alguna cosa o habilidad que nosotros no tenemos podemos admirarle, pero también sentir envidia. La admiración se relaciona con el amor y nos ayuda a mejorar y a valorar a los demás. La envidia puede hacernos sentir inferiores y dificulta que nos alegremos por los demás.

¿Envidias alguna cosa o capacidad de alguien?

CELOS

Aparecen cuando no queremos compartir algo que creemos que es nuestro. Puede pasarnos con objetos o personas. Por ejemplo, puede ser difícil compartir un juguete que nos pertenece y al que tenemos mucho aprecio. También puede costar compartir a un buen amigo con más gente, pero es importante recordar que las personas no nos pertenecen, dado que no son un objeto o una posesión. Si nos cuesta compartir a alguien, tal vez sea porque tenemos miedo a quedarnos solos o necesitamos más cariño. Si esto ocurre, es importante hablarlo.

¿Hay cosas que no quieres compartir? ¿Por qué?

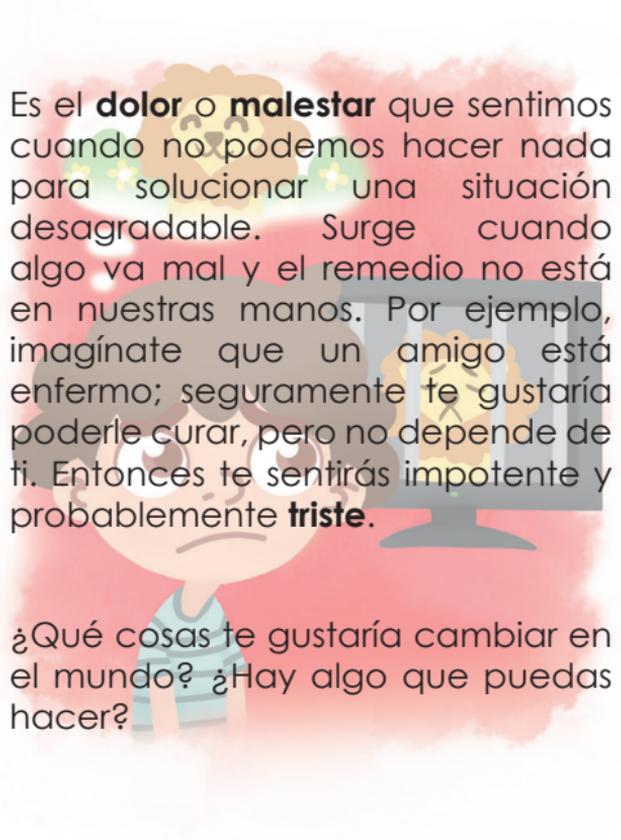
FRUSTRACIÓN

Malestar o **enfado** que surge cuando no conseguimos lo que queremos, ya sea por limitaciones propias o externas.

Por ejemplo, podemos frustrarnos porque no logramos resolver un puzle. Cuando nos ocurra algo así, podemos pedir ayuda. Es normal que haya cosas que no sepamos o podamos hacer. También puede frustrarnos no poder ir a la playa un día de lluvia. En este tipo de situaciones, buscar planes alternativos puede ayudarnos a aliviar el malestar.

¿Qué haces cuando las cosas no salen como tú quieres?

IMPOTENCIA

A background illustration featuring a sad boy with a frown and a sad computer monitor with a frown, both set against a red, watercolor-like wash. The boy is in the foreground, and the monitor is behind him to the right.

Es el **dolor** o **malestar** que sentimos cuando no podemos hacer nada para solucionar una situación desagradable. Surge cuando algo va mal y el remedio no está en nuestras manos. Por ejemplo, imagínate que un amigo está enfermo; seguramente te gustaría poderle curar, pero no depende de ti. Entonces te sentirás impotente y probablemente **triste**.

¿Qué cosas te gustaría cambiar en el mundo? ¿Hay algo que puedas hacer?

TRISTEZA

Aparece cuando perdemos algo o a alguien. Por ejemplo, podemos perder la confianza, la comprensión, la ilusión o algo material como un juguete. La mayor tristeza es perder a un ser querido. Cuando estamos tristes es como si tuviésemos un nudo en la garganta y aparecen las ganas de llorar. Hablar con alguien, llorar o dar un abrazo, nos aliviará un poco.

Si alguien llora, pregúntale qué ha ocurrido. No le digas que no llore, porque puede hacer que se sienta incomprendido y solo. ¡Llorar es una reacción humana de lo más normal!

¿Qué haces cuando estás triste?

Tristeza

DECEPCIÓN

Nos sentimos decepcionados cuando descubrimos que algo que creíamos no es cierto.

Por ejemplo, si el día de nuestro cumpleaños esperábamos una gran tarta y no la recibimos, es probable que nos sintamos decepcionados. Sin embargo, la mayor decepción es cuando alguien en quien confiábamos nos falla, actuando de una forma que jamás hubiéramos imaginado. Entonces podemos perder la confianza y pueden aparecer el **dolor** y la **tristeza**.

¿Qué harías si alguien te decepcionara?

Tristeza

ABURRIMIENTO

Es la falta de motivación o estimulación que sentimos cuando no estamos haciendo nada o nada que nos guste. A diferencia de la diversión, cuando estamos aburridos parece que el tiempo que pasa muy lento. Estar aburrido puede ser algo positivo, porque no siempre debemos estar ocupados haciendo cosas. El no hacer nada puede ayudarnos a estar tranquilos o ser más creativos.

TICK TACK TICK TACK



¿Qué haces cuándo te aburres?

Tristeza

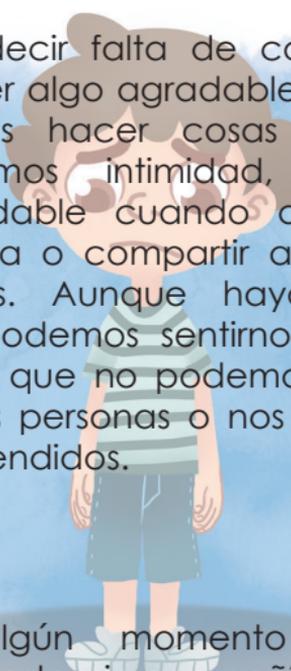
NOSTALGIA

Ocurre cuando pensamos en el pasado y recordamos que nos falta algo o alguien que ya no está; entonces nos sentimos **tristes** y podemos notar un **vacío** en el corazón. Hay gente que trata de llenar ese "agujerito", por ejemplo, comprando muchas cosas o comiendo mucho, pero eso sólo hace aumentar la tristeza o el dolor. Hablar con alguien puede ayudarnos.

¿Echas de menos algo o a alguien?

Tristeza

SOLEDAD

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a green and white striped shirt and blue shorts. He has a sad expression, with his mouth downturned and his eyes looking down. He is standing on a small patch of ground. The background is a light blue, cloudy sky.

Quiere decir falta de compañía. Puede ser algo agradable cuando queremos hacer cosas solos o necesitamos intimidad, pero desagradable cuando queremos compañía o compartir algo y no podemos. Aunque haya gente cerca, podemos sentirnos solos si creemos que no podemos contar con esas personas o nos sentimos incomprendidos.

¿Hay algún momento dónde prefieras estar sin compañía?

Tristeza

CULPA

Aparece cuando creemos que hemos hecho algo mal. Si lo hemos hecho a propósito, es normal que aparezca la culpa. Ésta nos ayuda a ver que somos responsables de nuestras acciones y podemos hacer algo para reparar el daño o error. Pedir perdón o intentar arreglar lo que hemos estropeado nos hará sentir mejor tanto a nosotros como a la otra persona.

Hay personas que se sienten culpables sin haber hecho nada malo, simplemente porque creen que han decepcionado o no cumplen las expectativas de alguien. Si esto te ocurre, recuerda que no es culpa tuya, no es tu responsabilidad.

¿Te cuesta pedir perdón? ¿Alguna vez te lo han pedido a ti?

Tristeza

ARREPENTIMIENTO

Es el malestar que aparece cuando sentimos que nos equivocamos al tomar una decisión del pasado. Podemos arrepentirnos de haber hecho o dicho algo; por ejemplo, si hemos hablado demasiado en clase y el profesor nos llama la atención. También podemos arrepentirnos de no haber hecho o dicho algo; por ejemplo, no haber ido a una fiesta y luego saber que fue muy divertida.

A veces, por miedo o vergüenza, dejamos de hacer o decir cosas. Antes de tomar una decisión puedes pensar si luego vas a arrepentirte.

¿Te arrepientes de algo?

Tristeza

APATÍA

Es la falta de interés, ganas y energía para hacer cosas. Es como que todo da igual y nada importa. A veces, aparece cuando estamos **tristes, cansados** o **aburridos**. La podemos reconocer cuando nos preguntan qué nos apetece hacer y decimos: “no sé....nada...”.

¿Qué harías si un amigo tuyo siente apatía y no quiere hacer nada?

Tristeza

MIEDO

Aparece cuando nos sentimos **inseguros** o **amenazados** ante un peligro real o imaginario. Podemos sentirlo por algo pasado, presente o futuro. El miedo sirve para preparar a nuestro cuerpo para escapar o afrontar lo que tememos. Cuando lo sentimos, el corazón se acelera, los pulmones cogen más aire y las pupilas se agranden para ver mejor.

El miedo es útil cuando nos permite evitar riesgos reales o cuando tenemos que afrontar situaciones difíciles, pero es un problema cuando evitamos situaciones donde la única amenaza son nuestros pensamientos negativos.

¿Qué cosas te dan miedo? ¿Cuáles crees que son un riesgo real y cuáles imaginario?

Miedo

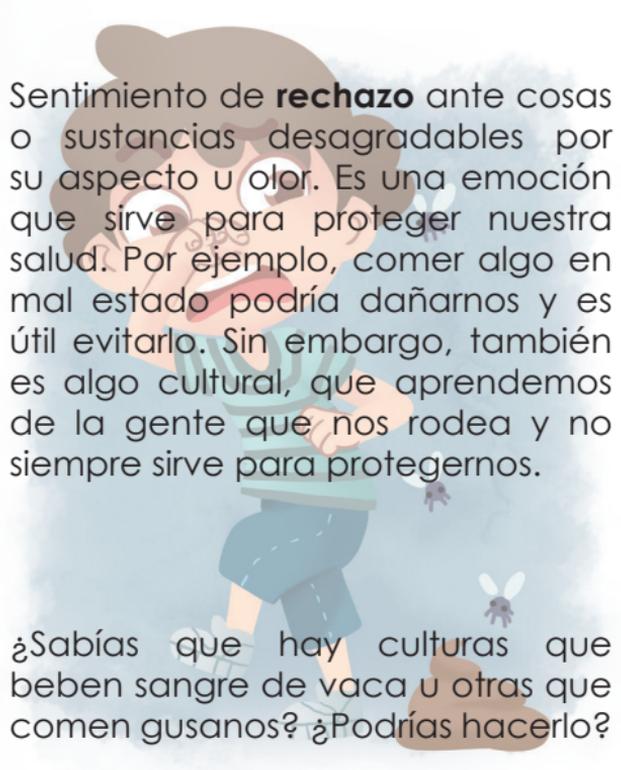
PÁNICO

Es como el **miedo** pero mucho más **fuerte**. También se conoce como terror y aparece de golpe cuando sentimos una amenaza o un peligro inminente. El pánico puede paralizarnos y no dejarnos pensar con claridad.

¿Por qué crees que es importante pararse a pensar un momento si sentimos pánico?

Miedo

ASCO

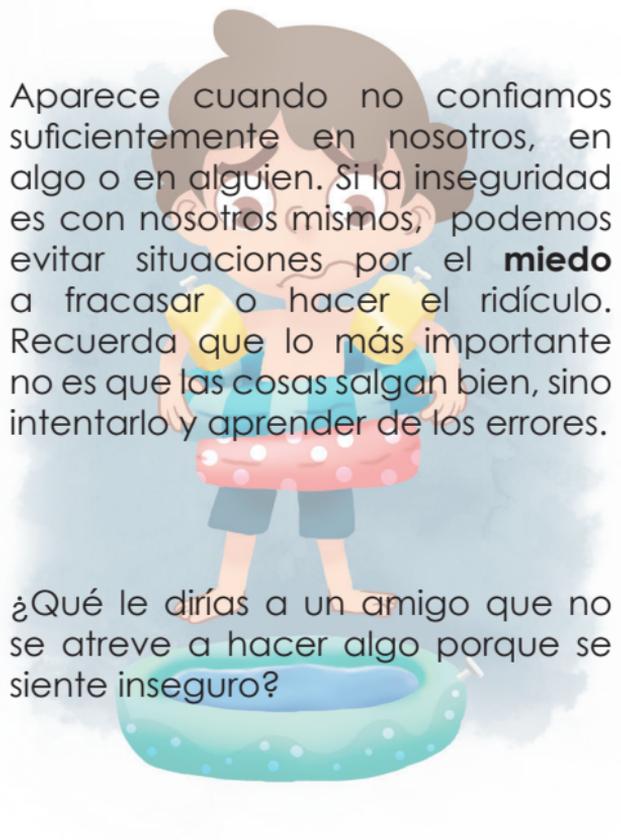


Sentimiento de **rechazo** ante cosas o sustancias desagradables por su aspecto u olor. Es una emoción que sirve para proteger nuestra salud. Por ejemplo, comer algo en mal estado podría dañarnos y es útil evitarlo. Sin embargo, también es algo cultural, que aprendemos de la gente que nos rodea y no siempre sirve para protegernos.

¿Sabías que hay culturas que beben sangre de vaca u otras que comen gusanos? ¿Podrías hacerlo?

Miedo

INSEGURIDAD

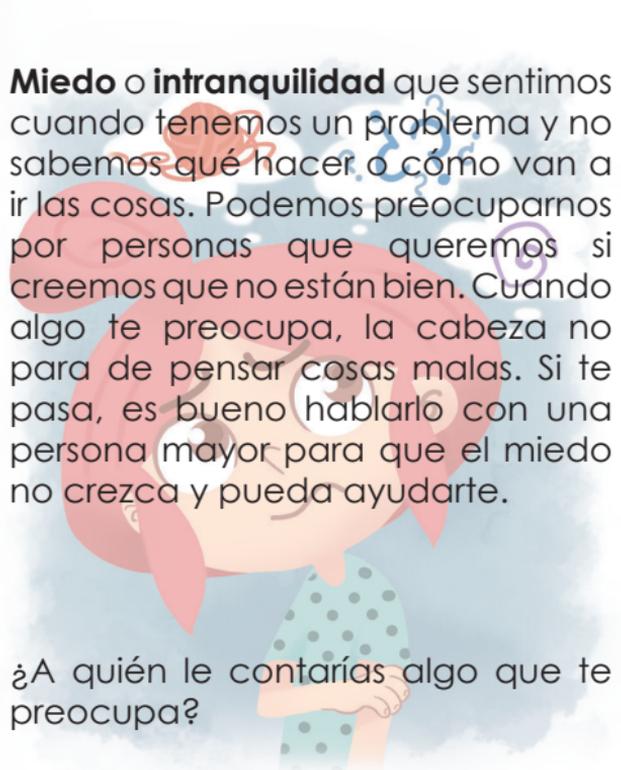


Aparece cuando no confiamos suficientemente en nosotros, en algo o en alguien. Si la inseguridad es con nosotros mismos, podemos evitar situaciones por el **miedo** a fracasar o hacer el ridículo. Recuerda que lo más importante no es que las cosas salgan bien, sino intentarlo y aprender de los errores.

¿Qué le dirías a un amigo que no se atreve a hacer algo porque se siente inseguro?

Miedo

PREOCUPACIÓN

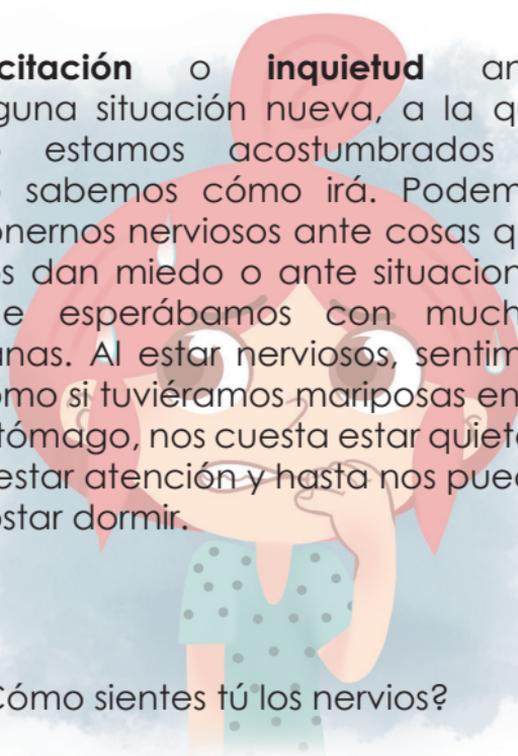


Miedo o **intranquilidad** que sentimos cuando tenemos un problema y no sabemos qué hacer o cómo van a ir las cosas. Podemos preocuparnos por personas que queremos si creemos que no están bien. Cuando algo te preocupa, la cabeza no para de pensar cosas malas. Si te pasa, es bueno hablarlo con una persona mayor para que el miedo no crezca y pueda ayudarte.

¿A quién le contarías algo que te preocupa?

Miedo

NERVIOSISMO



Excitación o **inquietud** ante alguna situación nueva, a la que no estamos acostumbrados o no sabemos cómo irá. Podemos ponernos nerviosos ante cosas que nos dan miedo o ante situaciones que esperábamos con muchas ganas. Al estar nerviosos, sentimos como si tuviéramos mariposas en el estómago, nos cuesta estar quietos, prestar atención y hasta nos puede costar dormir.

¿Cómo sientes tú los nervios?

Miedo

VERGÜENZA

La sentimos cuando hacemos o decimos algo y creemos que pueden reírse o pensar cosas negativas de nosotros. Por ejemplo, podemos sentir vergüenza si nos caemos en medio de la calle, pero también, si damos nuestra opinión sobre un tema y alguien se ríe. Entonces puede resultar difícil mostrarnos tal y como somos y puede aparecer el miedo al rechazo. Un buen remedio contra la vergüenza es el sentido del humor. Nosotros también podemos aprender a reírnos de nosotros mismos.

Imagínate que la mayor afición de tus amigos es el deporte, pero la tuya es cocinar. ¿Podrías decirles que prefieres la cocina al deporte aunque tu opinión fuera diferente a la del resto? Recuerda que todos somos diferentes y nuestras opiniones o aficiones también pueden serlo.

Al sentir vergüenza podemos sonrojarnos y querer ser invisibles para que nadie nos vea. ¿Alguna vez has querido ser invisible?

Miedo

SORPRESA

Es una emoción que surge muy rápido y es la más breve de todas. Aparece ante algo imprevisto o extraño. Está relacionada con el **susto**, el **asombro** o el **sobresalto**. Según la situación, puede ser una sorpresa agradable o desagradable. Por ejemplo, si al abrir la puerta de casa nos han organizado una fiesta sorpresa, seguramente aparecerá la alegría. Por el contrario, si nos dan un susto, podemos sentir miedo. Cuando nos sorprendemos, parece que el corazón salte y por eso la gente dice: "me ha dado un vuelco el corazón".

¿Te gustan las sorpresas?

Sorpresa