





KAHOOT: IDENTIFICA LE EMOZIONI (Salute Mentale)

Domanda 1. Che emozione provo se ho voglia di saltare, parlo molto e ho un'espressione sorridente?







 Paura <input type="checkbox"/>	 Tristezza <input type="checkbox"/>
 Gioia (Felicità) <input type="checkbox"/>	 Noia <input type="checkbox"/>

KAHOOT: IDENTIFICA EMOCIONES (Salud Mental)





**Pregunta 1. ¿Qué emoción tengo si quiero saltar,
hablo mucho y estoy sonriendo?**



 Miedo <input type="checkbox"/>	 Tristeza <input type="checkbox"/>
 Alegría (Felicidad) <input type="checkbox"/>	 Noia <input type="checkbox"/>





Pregunta 2. Si siento el cuerpo tenso y caliente y quiero gritar, ¿qué emoción tengo?



 Tristeza <input type="checkbox"/>	 Calma <input type="checkbox"/>
 Ira (o furia) <input type="checkbox"/>	 Sorpresa <input type="checkbox"/>





Pregunta 3. Si tengo ganas de llorar y me muevo lentamente, ¿qué emoción es esa?



 Calma <input type="checkbox"/>	 Miedo <input type="checkbox"/>
 Enojo <input type="checkbox"/>	 Tristeza <input type="checkbox"/>





Pregunta 4. Si mi corazón late muy rápido y tengo un nudo en el estómago, ¿qué siento?



 Noia <input data-bbox="662 855 751 945" type="checkbox"/>	 Felicidad <input data-bbox="1378 855 1468 945" type="checkbox"/>
 Calma <input data-bbox="678 1014 767 1104" type="checkbox"/>	 Miedo (nerviosismo) <input data-bbox="1378 1014 1468 1104" type="checkbox"/>

Pregunta 5. Si respiro lentamente y me siento mareado, ¿en qué estado me encuentro?



 Tristeza <input data-bbox="662 1832 751 1921" type="checkbox"/>	 Tranquilo (el ritmo) <input data-bbox="1378 1832 1468 1921" type="checkbox"/>
 Enojo <input data-bbox="678 1998 767 2087" type="checkbox"/>	 Miedo <input data-bbox="1378 1998 1468 2087" type="checkbox"/>

Pregunta 6. ¿Qué debo hacer primero cuando siento una emoción muy fuerte (como una ira inmensa)?



Mantén esto en secreto



Gritar muy fuerte o golpear una almohada.

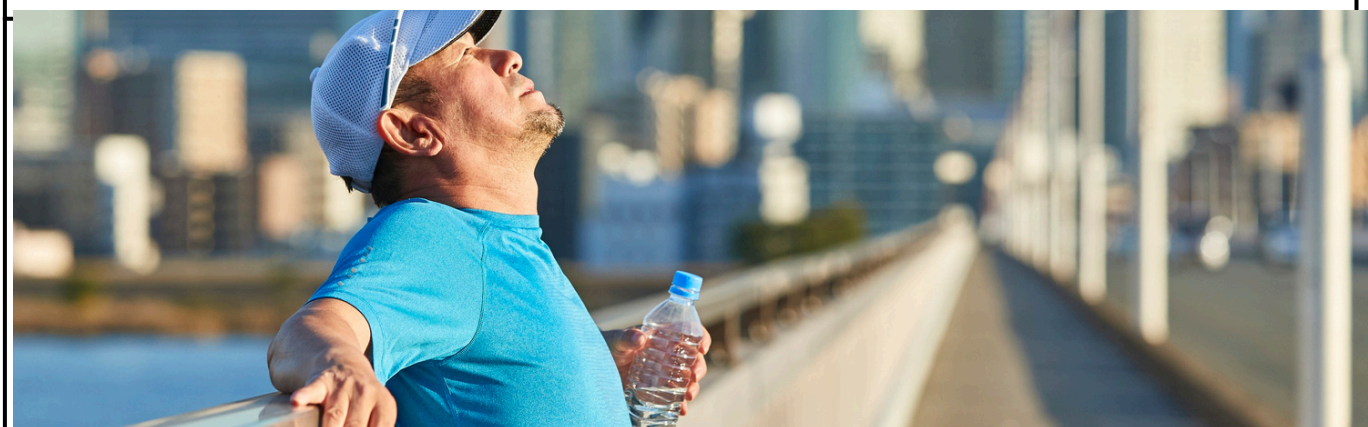


Sal corriendo de la habitación.



Parar y respirar para calmarme

Pregunta 7. ¿La salud mental es tan importante como la salud física?



Sí (cierto)



No (Falso)

Pregunta 8. ¿Hay alguna APP en tu teléfono que te ayude a sentirte mejor o más tranquilo/a?



No, solo sirven para fotos y mensajes.



No, el móvil es solo para redes sociales.



Sí, son herramientas digitales de apoyo



No, solo sirve para jugar y ver vídeos.

Pregunta 9. ¿Qué se entiende por "bienestar" en el contexto de la salud mental?



Sentirse en paz, tranquilo y feliz casi siempre.



Siempre tener mucho dinero



Realizar muchas actividades sin descansar



No sentir nunca tristeza o enojo..

Pregunta 10. Emoción fuera de control: ¿Qué haces?



Fingir que no existe
y ver la tele.



Enfadarse aún más



Esperar a que se
me pase



Habla con un adulto
de tu confianza.

Clave de respuestas

Pregunta 1	 Alegría (Felicidad)
Pregunta 2	 Ira (o furia)
Pregunta 3	 Tristeza
Pregunta 4	 Miedo (nerviosismo)
Pregunta 5	 Tranquilo (el ritmo)
Pregunta 6	 Detente y respira lentamente para calmarte.
Pregunta 7	 Sí (cierto)
Pregunta 8	 Sí, son herramientas de apoyo digital
Pregunta 9	 Me siento en paz y feliz la mayor parte del tiempo.
Pregunta 10	 Habla con un adulto de tu confianza.