

LAS PIEZAS CLAVES DE LA GESTIÓN DE MIS EMOCIONES

En este ejercicio vamos a hacer un repaso por los puntos más importantes que hemos visto en el vídeo. Responde a las preguntas con **la opción que creas más apropiada** y luego verifica si has integrado bien los contenidos utilizando las soluciones que encontrarás en la última página

Nuestras emociones determinan...

- a) Nuestras capacidades intelectuales
- b) Nuestras acciones y decisiones y sus frutos
- c) Nuestro equilibrio entre el pensar, sentir y actuar

¿Qué son nuestras emociones?

- a) La respuesta a un estímulo interno o externo, consciente o inconsciente
- b) La manifestación de nuestros pensamientos
- c) Un mecanismo de supervivencia

¿Cuánto tiempo tarda nuestro cuerpo en neutralizar los neuro químicos?

- a) 30 minutos
- b) 90 segundos
- c) Depende de cómo nos tomemos las cosas

¿Cuáles son las dos emociones básicas desde las que cuelgan todas las demás?

- a) El amor y la rabia
- b) El amor y la frustración
- c) El amor y el miedo

¿Cuál es la principal misión del miedo?

- a) Bloquearnos ante el peligro
- b) Prepararnos para lo que debemos afrontar
- c) Estimular nuestra respuesta

¿Cuál es una buena vía para sentir alegría?

- a) El agradecimiento
- b) La ambición sana
- c) Las relaciones humanas

¿A qué nos invita la tristeza?

- a) A la reflexión y a tomar consciencia
- b) A remodelar nuestro sistema de creencias
- c) A pararnos para mirarnos por dentro

¿De qué suele ser fruto la rabia?

- a) De un cúmulo de insatisfacciones
- b) De una mala gestión de nuestros límites
- c) De una sobrecarga emocional

¿Para qué sirve nuestras emociones?

- a) Para indicarnos cuál es el siguiente paso
- b) Para indicarnos cuál es el siguiente movimiento
- c) Para indicarnos cuál es el siguiente pensamiento

¿De qué me doy cuenta la hacer este ejercicio?

Respuestas correctas al test de las páginas anteriores:

1 B	4 C	7 A
2 A	5 B	8 C
3 B	6 A	9 B