RESUMEN SEMANAL

TÍTULO: CREAR HABIRTOS POSITIVOS FECHA: 13/01/2021

ASIGNATURA: ESCUELA DE HABILIDADES BLADAS HOJA Nº: 3

IDEAS CLAVE

(Ideas principales, palabras clave, preguntas, etc.)

- -Habitos
- -Nivel correcto
- -Desafio correcto.
- -Hormonas
- -Estres y Distres.

APUNTES O NOTAS DE CLASE

NIVEL DE DESAFIO.

BAJO=aburrimeinto y apartia.

ADECUADO=(excelencia) Progreso y avance

ALTO=Ansiedad y distres.

HORMONAS EN UN DESAFIO:

- -Dopamina= entusiasmo.
- -Adrenalina= mas ganas de seguir creciendo.
- -Serotonina= Felicidad.

Estres=BUENO

RESUMEN

La mejor forma de lograr los objetivos es proponiendote metas reales.

