

IDEAS CLAVE

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

- Habitos
- Nivel correcto
- Desafio correcto.
- Hormonas
- Estrés 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.

Estrés=BUENO

RESUMEN

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