



Curso para Crear Hábitos Positivos

¡No te rindas!

Necesitas una **calificación mínima de 9.0** para aprobar.

Vuelve a intentarlo en 05 horas, 29 minutos, 07 segundos

6.67

Calificación

20 / 30

Aciertos

1. ¿Qué es un hábito?

Todas son correctas.



2. ¿Cuáles son las reglas que debe cumplir un hábito para ser positivo?

Todas son correctas.



3. ¿Qué es la neuroplasticidad?

Es la capacidad que tenemos de modificar conscientemente las redes neuronal

[REPASAR CLASE](#)

4. Acerca de desaprender sabemos que...

no se puede desaprender como un acto voluntario y consciente.



5. Acerca del proceso de fijación de hábitos podemos decir que...

las tres fases del proceso son: activación, repetición y recompensa.



6. Teniendo en cuenta el sistema de recompensa, se afirma que...

los mecanismos primarios del cerebro nos permiten asociar situaciones con resultados.



7. ¿Qué es el efecto dopaminérgico?

El efecto provocado por factores internos o externos que favorecen la secreción de dopamina y la consecuente sensación de placer.



8. Sobre la procrastinación sabemos lo siguiente:

Se da cuando postergamos tareas que no deberían ser postergadas .



9. ¿Cuál es el efecto que se presenta si un nuevo hábito presenta un nivel de desafío bajo?

Provocará aburrimiento, apatía, poco disfrute y desinterés.



10. ¿Cuál es el efecto que se presenta si un nuevo hábito presenta un nivel de desafío alto?

Quando lo hayamos logrado nos sentiremos mejor por el gran esfuerzo que hen **REPASAR CLASE**

11. Estas son algunas de las hormonas que intervienen en un desafío:

Dopamina y Serotonina.



12. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta?

El abandono de los hábitos ocurre cuando el desafío es adecuado.

REPASAR CLASE

13. Teniendo en cuenta el estado de flow podemos decir que...

es el estado en el cual se realiza una actividad con enfoque y motivación donde el tiempo parece no importar.



14. Una de las características de la ingeniería inversa de la creación de hábitos es:

Aplica estrategias y métodos resulta contraproducente.

REPASAR CLASE

15. El proceso de mejora continua...

Es el método que nos permite estar en un progreso constante.



16. ¿Para qué sirve plantear un hábito con un plan específico a la vez?

Para garantizarnos estar en un nivel de desafío adecuado y en un estado de flow.



17. ¿Cuál es una buena estrategia para progresar en la creación de hábitos?

Darnos mucho más tiempo del necesario para no sentirnos fracasados.

REPASAR CLASE

18. En relación a la gestión efectiva del tiempo...

Tener una agenda es la solución a todos nuestros problemas.

REPASAR CLASE

19. En el contexto de la creación de nuevos hábitos, ¿para qué sirve hacernos preguntas constantemente?

Para pasar el tiempo cuando no sabemos qué hacer.

REPASAR CLASE

20. ¿Qué podría hacer si no estoy conforme con mi situación actual?

Todas las opciones son válidas, dependerá de la situación particular por la cual se esté transitando en ese momento.



21. Los hábitos pueden ser:

Temporales o permanentes.



22. Los hábitos actitudinales que permiten lograr otros hábitos son:

Voluntad, perseverancia, constancia y disciplina.



23. ¿Cómo deben ser las metas que nos establezcamos?

Flexibles y SMART.



24. ¿Cuál es el orden correcto de estas palabras?

Ser, pensar, hacer, tener.



25. ¿Cuál de estas afirmaciones es incorrecta?

El enfoque en resultados puede provocar ansiedad.

REPASAR CLASE

26. Acerca de la elección de hábitos...

Si has intentado varias veces lograr un hábito, cambia de hábito. Ese hábito no € **REPASAR CLASE**

27. Si tengo que estudiar inglés para rendir un examen y no lo hago en tiempo y forma, ¿qué estoy haciendo?

Procrastinando.



28. Si decidí comenzar un programa de alimentación saludable, ¿cuál sería la recompensa más adecuada?

Dos entradas al teatro para ver una obra que me encanta.



29. Si comencé a ir al gimnasio y me da pereza seguir yendo, ¿cómo debería continuar?

Debería buscar a alguien para que me acompañe.

REPASAR CLASE

30. Si quiero incorporar un hábito, pero hace muchos años que no lo puedo hacer, ¿cómo tendría que proceder?

Ninguna opción es correcta.



REGRESAR