



Curso de Manejo de Emociones para la Productividad y la Organización



Aprobaste el curso

Felicitaciones, ya puedes acceder a tu [diploma digital](#)

9.17

Calificación

11 / 12

Aciertos

1. Los momentos "mágicos" de nuestras habilidades son posibilitados por:

Genética

[REPASAR CLASE](#)

2. La impulsividad es

Una reacción que se puede aprender a manejar



3. El primer paso para aprender a tener un mejor manejo del hyperfocusing es...

Detectar las actividades que lo suelen activar



4. El estrés siempre es perceptible de manera inmediata

Falso



5. Aprender a controlar la respiración en momentos de estrés ayuda a la relajación pues activa el sistema nervioso...

Parasimpático



6. El término "oposicionalidad" se refiere a...

El impulso natural a no ser controlado.



7. La "cognición protectora de la identidad" refiere a...

Percepción falsa de que cuando se critica algo de nosotros, se está criticando toda nuestra identidad.



8. El "Síndrome del impostor" no tiene ninguna utilidad y la mejor estrategia para manejarlo es intentar ignorarlo.

Falso



9. La satisfacción es una emoción que llega por sí misma cuando haces las cosas bien.

Falso



10. Una estrategia para sentir satisfacción es poner más atención en...

El proceso



11. Todas las personas funcionamos de la misma manera sin importar el contexto.

Falso



12. Apartar espacios diarios de ocio puede ser útil para...

Mantener la motivación y descansar



REGRESAR