



## Curso para Crear Hábitos Positivos



## Aprobaste el curso

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

9.33

Calificación

28 / 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?

Habilidad del cerebro para generar nuevas redes neuronales.



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?

Corremos el riesgo de abandonar el hábito en el intento.



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

Dopamina y Serotonina.



12. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta?

El distrés se presenta cuando no podemos reestablecer el balance luego de una situación de estrés.



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:

Que coloca fechas y plazos de ejecución que permiten darle continuidad y ritmo al proyecto .



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?

Realizar baby steps (pasos pequeños) para ir avanzando progresivamente.



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

La procrastinación y el efecto dopaminérgico de ciertas actividades se pueden experimentar como ladrones de tiempo.



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

Para reconfirmar todo lo que ya sabíamos.

**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?

La creación de hábitos positivos depende de cada uno.

**REPASAR CLASE**

26. Acerca de la elección de hábitos...

Elegir hábitos retadores permitirá realizar cambios más importantes en nuestra vida.



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 aumentar mi voluntad y mi disciplina.



---

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

Ninguna opción es correcta.



---

**REGRESAR**