

- La antigüedad de nuestro sistema límbico (cerebro emocional) tiene más de 2 millones de años

a) Verdadero

b) Falso

A

- Felicidad no es antónimo de...

a) calamidad

b) infortunio

c) ventura

C

- Las emociones negativas pueden tener un resultado negativo en el ser humano, siendo el origen en ciertos casos de...

a) felicidad

b) trastornos de depresión y ansiedad

c) tranquilidad

B

- Un sinónimo de armonía es...

a) simetría

b) discordia

c) tirantez

A

- Se sabe que el nutriente más importante y responsable de muchas de las funciones en nuestro cuerpo es la proteína, esta se compone...

a) de aminoácidos

b) de hidratos de carbono

A

- Confucio, filósofo chino (551–478 a.C.) decía “Los cautos rara vez...

a) se equivocan”

b) aciertan” **A**

- **Amor y aversión son sinónimos**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **La amígdala cerebral guarda y maneja nuestras emociones más irracionales**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **Un sinónimo de ecuanimidad es...**

a) discordancia

b) armonía

c) desequilibrio

B

- **La sarcopenia es...**

a) la pérdida de masa muscular

b) la pérdida de glóbulos rojos

c) la pérdida de memoria

A

- **François de La Rochefoucauld, escritor francés (1613-1680), decía que “El deseo de parecer listo...**

a) impide llegar a serlo”

b) no impide llegar a serlo”

A

- **Mansedumbre y docilidad no son antónimos**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **Cuando el equilibrio emocional se rompe, la persona comienza a tener...**

a) estabilidad

b) inestabilidad **B**

- Escaramuza y pelea son...

a) sinónimos

b) antónimos

A

- Existen 2 tipos de hidratos de carbono, los simples y los complejos

a) Verdadero

b) Falso

A

- "El que todo lo juzga fácil encontrará la vida difícil". ¿Quién lo dijo?

a) Lao Tsé, filósofo chino (570-490 a.C.)

b) Tomás de Aquino, filósofo católico (1225–1274)

A

- Un sinónimo de deseo es...

a) esquivez

b) codicia

c) despego

B

- Se dice que una buena salud se consigue realizando ejercicio físico, meditación y con...

a) una dieta equilibrada

b) una dieta cetogénica

c) una dieta baja en hidratos de carbono

A

- Un sinónimo de pasión es...

a) pasividad

b) vehemencia

B

- Los hidratos de carbono complejos también reciben el nombre de...

a) azúcares

b) almidones

c) proteínas **B**

- **Beethoven, compositor y músico alemán (1770-1827), decía que “El genio se compone del...**

a) dos por ciento de talento y del noventa y ocho por ciento de perseverante aplicación”

b) dos por ciento de perseverante aplicación y del noventa y ocho por ciento de talento”

A

- **Pasión no es antónimo de frenesí**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **Se dice que las emociones que experimente un niño...**

a) no influirán en las actitudes para su vida de adulto

b) influirán en las actitudes para su vida de adulto

B

- **Un sinónimo de abulia es...**

a) ansia

b) apatía

c) ganas

B

- **La hormona que transporta el azúcar de la sangre a las células es...**

a) el cortisol

b) la insulina

B

- **“Los buscadores de oro cavan mucho y hallan poco”. ¿Quién lo dijo?**

a) Epicuro de Samos, filósofo griego (341-270 a. C.)

b) Heráclito de Éfeso, filósofo griego (540-480 a. C.)

B

- **Un sinónimo de autenticidad es...**

a) sustantividad

b) quimera c) utopía **A**

- **Los tres cerebros del ser humano en orden de evolución son:**

- a) El neocórtex, el reptiliano, el límbico
- b) El reptiliano, el límbico, el neocórtex

B

- **Un sinónimo de apetito es...**

- a) avidez
- b) hartura

A

- **De los siguientes alimentos el que no contiene hidratos de carbono es...**

- a) la sardina
- b) el pan
- c) el helado

A

- **“Mi felicidad consiste en que sé apreciar lo que tengo y no deseo con exceso lo que no tengo”. ¿Quién lo dijo?**

- a) León Tolstoi, escritor ruso (1828-1910)
- b) Clementine Abel, escritora alemana (1826-1905)

A

- **Un antónimo de necesidad es...**

- a) aprieto
- b) opulencia
- c) carencia

B

- **Se dice que las emociones negativas se remontan a...**

- a) el siglo pasado
- b) los orígenes de la humanidad

B

- **Un antónimo de ganar es...**

a) despilfarrar

b) percibir

A

- **De los siguientes alimentos el que contiene menos proteínas es...**

a) la pasta

c) un filete de ternera

A

- **Cornelio Tácito, historiador romano (55-120 d.C.), decía que “Los peores enemigos son...**

a) los que aprueban siempre todo”

b) los que no aprueban nunca nada”

A

- **Un sinónimo de intención es...**

a) pretensión

b) renuncia

A

- **El cuerpo humano tiene...**

a) 25 pares de cromosomas

b) 23 pares de cromosomas

c) 26 pares de cromosomas

B

- **Un antónimo de fantasía es...**

a) utopía

b) realidad

c) entelequia

B

- **Se sabe que las grasas saturadas son buenas para nuestra salud**

a) verdadero

b) falso

B

- **“Lo contrapuesto concuerda, y de los discordantes se forma la más bella armonía, y todo se engendra por la discordia”. ¿Quién lo dijo?**

a) Heráclito de Éfeso, filósofo griego (540-470 a.C)

b) Pitágoras, filósofo y matemático griego (569-475 a.C)

A

- **Un antónimo de imaginación es...**

a) creatividad

b) ingenio

c) realidad

C

- **Se dice que los buenos valores no desarrollan virtudes**

a) verdadero

b) falso

B

- **Un antónimo de hábito es...**

a) Costumbre

b) Usanza

c) Impericia

C

- **Se sabe que las grasas insaturadas no ayudan a cuidar el corazón**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **“El amor es fuerte como la muerte; los celos son crueles como la tumba”. ¿Quién lo dijo?**

a) Salomón, Rey de Israel (970-931 a.C.)

b) Homero, poeta griego (siglo VIII a.C.)

A

- **Un antónimo de voluntad es...**

a) intención

b) atonía

c) albedrío

B

- **Los valores suelen ser diferentes en cada cultura, religión o tradiciones**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **Un sinónimo de meta es...**

a) preludio

b) culminación

c) inicio

B

- **Se sabe que un valor es...**

a) un defecto

b) cualidad

B

- **“Un hombre sabio construirá más oportunidades de las que encuentra”. ¿Quién lo dijo?**

a) Francis Bacon, filósofo inglés (1561-1626)

b) Thomas Hobbes, filósofo inglés (1588-1679)

A

- **Se estima que en el cuerpo humano hay...**

- a) 100 billones de microorganismos
- b) 10 billones de microorganismos

A

- **Los valores, los prejuicios, las creencias, los ideales...**

- a) se van adquiriendo poco a poco
- c) se nace con ellos

A

- **Schopenhauer, filósofo (1788-1860) decía que “Solemos apreciar el valor de una cosa...**

- a) antes de haberla conseguido”
- b) después de haberla perdido”

B

- **Un antónimo de vocación es...**

- a) preferencia
- b) tendencia
- c) Las dos son incorrectas

C

- **Los valores los vamos adquiriendo de nuestra familia y nuestro entorno**

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- **Confucio, filósofo chino (551-478 a.C.), decía que “el hombre que ha cometido un error y no lo corrige...**

- a) comete otro error mayor”
- b) comete otro error menor”

A

- **Aspiración no es antónimo de anhelo**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **Se dice que la voluntad es la aptitud de decidir y no ordenar la propia conducta**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Ansiedad y sosiego son sinónimos**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Se sabe que una sociedad regida por los valores...**

a) será menos propensa a acudir a actos como la corrupción y otros delitos

b) será más propensa a un comportamiento no adecuado de la población

A

- **Oliver Goldsmith, escritor irlandés (1728-1774) decía que "Nuestra mayor gloria no consiste en no caer nunca, sino en..."**

a) levantarnos cada vez que caemos"

b) no intentar levantarnos cada vez que caemos"

A

- **Bodrio y Birria no son sinónimos**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Un antónimo de aidez es...**

- a) anhelo
- b) moderación
- c) apetencia

B

- **Se sabe que los valores pueden cambiar a medida que se va madurando**

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- **“Para tener buena salud, encontrar la felicidad verdadera y traer paz a todos las personas deben primero controlar su propia mente. Si lo logran, habrán llegado a la iluminación y toda la sabiduría y virtud vendrán naturalmente” ¿Quién lo dijo?**

- a) El Buda (V-IV a. C.)
- b) Sócrates, filósofo griego (470-399 a.C.)

A

- **Ambición, ansia, codicia, son sinónimos de...**

- a) desinterés
- b) apetencia
- c) modestia

B

- **Se dice que no son personas tolerantes aquellas que tienen capacidad de aceptación de las cosas tal y como son**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **Avaricia, codicia, pretensión, son antónimos de...**

- a) abnegación
 - b) afán
 - c) ahínco
- A**

- **Existen muchos tipos de valores, entre otros...**

- a) valores religiosos, valores morales
- b) valores afectivos, valores sociales, valores económicos
- c) Las dos son correctas

C

- **“Queremos ser más felices que los demás, y eso es difícilísimo, porque siempre les imaginamos mucho más felices de lo que son en realidad”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Montesquieu, escritor y político francés (1689-1755)
- b) Francis Atterbury, obispo inglés (1663 – 1732)

A

- **Dependencia, sujeción, son sinónimos de...**

- a) mezquindad
- b) sumisión
- c) desinterés

B

- **“Si no tienes ganas de ser frustrado jamás en tus deseos, no desees si no aquello que depende de ti”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Epicteto de Frigia, filósofo grecolatino (55- 135 d.C.)
- a) Cicerón, filósofo y escritor romano (106- 43 a. C.)

A

- **Se dice que la educación en valores es...**

- a) cuando incorporas normas éticas en tu aprendizaje
- b) cuando incorporas normas antiéticas en tu aprendizaje

A

- **Un antónimo de voracidad es...**

- a) ansia
- b) desgana
- c) desenfreno

B

- **William George Ward, escritor y teólogo inglés (1812-1882), decía que “El pesimista se queja del viento, el optimista espera que cambie y...**

- a) el soñador sigue soñando
- b) el realista ajusta las velas

B

- **“La cosa más difícil es conocernos a nosotros mismos; la más fácil es hablar mal de los demás”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Sófocles, poeta trágico griego (496-406 a. C.)
- b) Tales de Mileto, filósofo y matemático griego (Mileto, actual Turquía, 624-548 a.C.)

B

- **Preocupación, desasosiego, ansiedad son antónimos de...**

- a) Pesadumbre
- b) Malestar
- c) Despreocupación

C

- **Se dice que la educación en valores no se basa tanto en la experiencia individual como colectiva**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **Un sinónimo de obsesión es...**

- a) pereza
- b) indiferencia
- c) inquietud

C

- **El respeto es un valor que...**

- a) que conlleva desconsideración hacia otra persona
- b) conlleva atención hacia otra persona

B

- **“El amor del hombre es algo aparte en su vida, mientras que el de la mujer es su existencia entera”.**
¿Quién lo dijo?

- a) Lord Byron, poeta británico (1788-1824)
- b) Alexander Pope, poeta inglés (1688-1744)

A

- **Un sinónimo de ritual es...**

- a) irregular
- b) informal
- c) solemne

C

- **Se dice que los valores terminan siendo normas de vida, donde impera el respeto por la vida y la dignidad de las personas**

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- **Apatía y dejadez son...**

- a) antónimos
- b) sinónimos

B

- **El valor que nos permite conocernos a nosotros mismos, saber que tenemos defectos y aceptarlos es...**

- a) la gratitud
- c) la humildad

B

- **“Ofrecer amistad al que pide amor es como dar pan al que muere de sed”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Ovidio, poeta latino (43 a.C.-17 d.C.)
- b) Juvenal, poeta romano (60-128 d.C.)

A

- Bloqueo y obstrucción son...

- a) antónimos
- b) sinónimos

B

- Se dice que el desequilibrio emocional se alcanza cuando se tienen tanto emociones positivas como negativas en la medida justa

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- La valentía se define como...

- a) la fuerza de voluntad de una persona para superarse
- b) la pereza para no conseguir lo que quieres

A

- Pasividad y apatía son antónimos de...

- a) indiferencia
- b) dinamismo
- c) quietud

B

- A la cualidad que poseen las personas que son capaces de comprometerse y actuar de forma correcta se llama...

- a) pedantería
- b) responsabilidad
- b) orgullo

B

- "¿Cuál es el primer deber del hombre? La respuesta es muy breve: ser uno mismo". ¿Quién lo dijo?

- a) Henrik Johan Ibsen, dramaturgo noruego (1828-1906)
- b) John Abbot, poeta inglés (1588-1650)

A

- **Hilaridad y tristeza son...**

- a) antónimos
- b) sinónimos

A

- **Los sistemas del cuerpo humano son...**

- a) 7
- b) 8
- c) 10

B

- **Algazara es sinónimo de...**

- a) tristeza
- b) júbilo
- c) desánimo

B

- **La capacidad de comprender la vida emocional de otra persona...**

- a) la honestidad
- b) la envidia
- c) la empatía

C

- **“Algunos creen que para ser amigos basta con querer, como si para estar sano bastara con desear la salud”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Aristóteles, filósofo griego (384-322 a.C.)
- b) Platón, filósofo griego y maestro de Aristóteles (427-347 a. C.)

A

- **Estupor es sinónimo de...**

- a) indiferencia
- b) sorpresa
- c) optimismo

B

- Se sabe que la hormona oxitocina está relacionada con...

- a) el altruismo
- b) el egoísmo

A

- Disfrute y placer son antónimos de...

- a) gemido
- b) tedio
- c) plañido

B

- Unos de los componentes de la empatía son, no saber escuchar y mostrar incomprensión

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- Juan Eusebio Nieremberg, teólogo y escritor español (1595-1658), decía que “Lo que no quieras que no sepan muchos...

- a) dilo a todo el mundo”
- b) no lo digas a nadie”

B

- Fogosidad es sinónimo de...

- a) sosiego
- b) vehemencia

B

- Según estudios realizados se ha descubierto que el altruismo no tiene un componente genético

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **Gusto y sabor son antónimos de...**

- a) sapidez
- b) desabrimiento

B

- **Algunas de las desventajas de la empatía son, la predisposición de ayudar a los demás y de compartir**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **“La confianza corrompe la amistad; el mucho contacto la consume; el respeto la conserva”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Cicerón, escritor, orador y político romano (106-43 a.C.)
- b) Juvenal, poeta romano (60-128 d.C.)

A

- **En cada centímetro cuadrado de la piel humana hay...**

- a) unas cinco mil bacterias
- b) unas diez mil bacterias
- c) unas veinte mil bacterias

B

- **Una neurona tiene más conexiones que el número de...**

- a) neuronas que tiene el cerebro humano
- b) estrellas de nuestra galaxia

B

- **Regodeo es sinónimo de...**

- a) tristeza
- b) placer
- c) pesar

B

- **Una de las definiciones de la asertividad es...**

- a) la habilidad personal para decir no sin sentirse culpable
- b) es la habilidad personal para no escuchar a las amistades

A

- **“La amistad del hombre es con frecuencia un apoyo; la de la mujer es siempre un consuelo”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Jean Paul, escritor y humorista alemán (1763-1825)
- b) Arthur Schopenhauer, filósofo alemán (1788-1860)

A

- **Acierto es antónimo de...**

- a) tiento
- b) yerro
- c) medida

B

- **La prudencia no es...**

- a) actuar de una manera temeraria y ligera
- b) actuar de forma justa y apropiada

A

- **Holgura es antónimo de...**

- a) huelgo
- b) angostura
- c) desahogo

B

- **Alguna de las claves para ser asertivo es...**

- a) reemplazar los pensamientos positivos
- b) defender “tu verdad”
- c) las dos son incorrectas

C

- Salomón rey de Israel, (970-931 a.C.), decía que “El que guarda su boca y su lengua, su alma se...

a) llenará de angustias”

b) guardará de angustias”

B

- Euforia y optimismo son antónimos de...

a) ímpetu

b) abatimiento

c) enardecimiento

B

- Se ha descubierto que los olores pueden movilizar los recuerdos del pasado y pueden curar...

a) la esquizofrenia

b) la depresión

B

- Éxito es antónimo de...

a) logro

b) fiasco

c) popularidad

B

- Se sabe que cuando no tienes un gesto de amabilidad hacia otro ser humano, empiezan a elevarse los niveles de la hormona oxitocina siendo una protectora del corazón.

a) Verdadero

b) Falso

B

- “Hay tres amigos fieles; una esposa anciana, un perro viejo y dinero contante y sonante”. ¿Quién lo dijo?

a) Benjamín Franklin, estadista y científico estadounidense (1706-1790)

b) John Adams, estadista estadounidense (1735-1826)

A

- **Vitalidad y melancolía son...**

a) sinónimos

b) antónimos

B

- **Se sabe que quien tenga la corteza prefrontal alterada puede recordar claramente el pasado**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Fervor y admiración son...**

a) sinónimos

b) antónimos

A

- **La escucha activa es...**

a) escuchar y hablar al mismo tiempo sin control

b) es una de las habilidades para una buena comunicación

B

- **Séneca, filósofo latino (4 a. C.-65 d. C.), decía que “Lo que has de decir, antes de decirlo a otro...**

a) dítelo a ti mismo “

b) díselo a tu pareja”

A

- **Orgullo es antónimo de...**

a) docilidad

b) soberbia

c) altivez

A

- **Se ha comprobado que en un concierto se activan las mismas neuronas del cerebro, tanto de los músicos como del público**

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- **Dicha y delectación son...**

- a) sinónimos
- b) antónimos

A

- **Anualmente el corazón de un ser humano...**

- a) realiza 40 millones de latidos
- b) realiza 20 millones de latidos

A

- **“Estamos tan acostumbrados a disfrazarnos para los demás, que al final nos disfrazamos para nosotros mismos”. ¿Quién lo dijo?**

- a) François de La Rochefoucauld, escritor francés (1613-1680)
- b) Benjamín Franklin, estadista y científico estadounidense (1706-1790)

A

- **Un sinónimo de embeleso...**

- a) chasco
- b) ofuscación
- c) batacazo

B

- **Se sabe que el cerebro es solo una parte del encéfalo**

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- **Deleite es antónimo de...**

- a) fruición
- b) renuencia
- c) embeleso

B

- **Se dice que uno de los peores problemas de la comunicación es...**

- a) que no escuchamos para entender sino que escuchamos para contestar
- b) que escuchamos atentamente

A

- **“En el círculo se confunden el principio y el fin”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Anaxágoras, filósofo presocrático (500-428 a. C.)
- b) Heráclito de Éfeso, filósofo griego (540-480 a. C.)

B

- **Efemérides y evento son...**

- a) antónimos
- b) sinónimos

B

- **Platón, filósofo (427-347 a.C.) considera que las elecciones concretas de los hombres son responsabilidad de cada uno, es decir...**

- a) dependen de la propia voluntad
- b) dependen de la voluntad de los demás

A

- **Alborozo y congoja son...**

- a) sinónimos
- b) antónimos

B

- Hay un dicho que dice que un caracol para un jardinero es una plaga, para un científico es un molusco y para un cocinero es una comida. ¿Qué significa?

- a) que todo da igual
- b) que depende del cristal con que mires las cosas

B

- “Creer que un enemigo débil no puede dañarnos, es creer que una chispa no puede incendiar el bosque”.

- a) Roger Bacon, filósofo inglés (1214-1294)
- b) Muslih-Ud-Din Saadi, poeta persa (1184-1291)

B

- Un antónimo de optimismo es...

- a) quebranto
- b) algarazara

A

- Algunos factores externos de la motivación son...

- a) conseguir dinero
- b) adquirir bienes materiales
- c) las dos son correctas

C

- Un sinónimo de plenitud es...

- a) expedito
- b) plétora
- c) vacuo

B

- Se dice que cuando aprendemos a aceptar sin justificaciones...

- a) empezamos a vivir valiente e íntegramente
- b) empezamos a vivir con miedo y tristeza

A

- **“Vive dentro de ti mismo y verás cuán corta es tu riqueza”**. ¿Quién lo dijo?

a) Aulo Persio Flaco, poeta satírico latino (34-62 d. C.)

b) Juvenal, poeta romano (60-128 d.C.)

A

- **Un antónimo de afecto es...**

a) proclividad

b) displicencia

c) querencia

B

- **El sistema nervioso entérico (SNE) también es llamado segundo cerebro, está ubicado en el tubo intestinal y está formado por unos 100 millones de neuronas**

a) Verdadero

b) Falso

- **Reconocimiento es antónimo de...**

a) evocación

b) omisión

c) reminiscencia

B

- **Se dice que las personas tóxicas no son...**

a) personas con actitudes positivas

b) personas con actitudes negativas

A

- **“No juzgues cada día por la cosecha que recoges, sino por las semillas que plantas”**. ¿Quién lo dijo?

a) Robert Louis Stevenson, escritor británico (1850-1894)

b) Anthony Trollope, escritor inglés (1815-1882)

A

- Regocijo es antónimo de...

- a) albricias
- b) desavenido
- c) regodeo

B

- Se sabe que el ser humano tiene...

- a) alrededor de 50 mil genes
- b) alrededor de 20 mil genes
- c) alrededor de 5 mil genes

B

- Gravedad es sinónimo...

- a) levedad
- b) frivolidad
- c) seriedad

B

- Se dice que las personas vitamina no son...

- a) personas con actitudes positivas
- b) personas que ponen excusas para todo

B

- Confucio, filósofo chino (551-478 a.C.), decía que "Lo que no quieras que los otros te hagan a ti...

- a) no lo hagas a los otros"
- b) hazlo a otros"

A

-Egoísmo es antónimo de...

- a) voracidad
- b) altruismo
- c) codicia

B

- **Cualquier hobby, por el disfrute de hacerlo, es un ejemplo de...**

- a) motivación intrínseca
- b) motivación extrínseca

A

- **Perfidia y Deslealtad son...**

- a) antónimos
- b) sinónimos

B

- **“No importa lo lento que vayas mientras no pares”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Confucio, filósofo chino (551-478 a.C.)
- b) Aristóteles, filósofo griego (384-322 a.C.)

A

- **“Una palabra mal colocada estropea el más bello pensamiento”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Voltaire, filósofo y escritor francés (1694-1778)
- b) Goethe, poeta alemán (1749-1832)

A

- **La piel del cuerpo humano tiene una superficie aproximada de...**

- a) 2 metros cuadrados
- b) 6 metros cuadrados
- c) 8,5 metros cuadrados

A)

- **Cualquier actividad que se disfrute y además se recompense es un ejemplo de motivación intrínseca**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **Aprobación es antónimo de...**

- a) desavenencia
- b) consentimiento
- c) acogimiento

A

- **“El goteo del agua hace un hueco en la roca, no por la fuerza, sino por la persistencia”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Ovidio, poeta romano (43 a.C.-17 d.C.)
- b) Confucio, filósofo chino (551-478 a.C.)

A

- **Dice un proverbio chino que “Aquel que pregunta es un tonto por cinco minutos, pero el que no pregunta...**

- a) permanece tonto por siempre”
- b) permanece listo por siempre”

A

- **Desamor es sinónimo de...**

- a) devoción
- b) animadversión
- c) veneración

B

- **Participar en un maratón y el deseo de ganarlo es un ejemplo de...**

- a) Motivación extrínseca
- b) Motivación intrínseca

- **Ayuda y apoyo son sinónimos de...**

- a) concomitancia
- b) desamparo
- c) abandono

A

- **¿Qué son las emociones?**

- a) Son reacciones orgánicas que experimentamos, cuando respondemos a ciertos estímulos externos
- b) Son el impulso que mueve a la persona a actuar
- c) Las dos son correctas

C

- **Baltasar Gracián, escritor español (1601-1658), decía que “La autorreflexión es la escuela de...**

- a) la sabiduría”
- b) lo mundano”

A

- **Alivio es antónimo de...**

- a) mitigación
- b) agobio
- c) lenitivo

B

- **La amígdala cerebral ha estado siempre asociada a emociones básicas negativas, especialmente al miedo**

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- **Vigilancia es sinónimo de...**

- a) cautela
- b) abandono
- c) negligencia

A

- **Miguel de Cervantes, escritor español (1547-1616), decía que “El amor y deseo son dos cosas diferentes,...**

- a) que todo lo que se ama se desea, que todo lo que se desea se ama”
- b) que no todo lo que se ama se desea, ni todo lo que se desea se ama” **B**

- **“La paz viene de adentro, no la busques afuera” ¿Quién lo dijo?**

- a) El Buda (V-IV a. C.)
- b) Platón, filósofo griego (427-347 a. C.)

A

- **Egocentrismo es sinónimo de...**

- a) narcisismo
- b) amor
- c) naturalidad

A

- **Se denomina “Push” a un tipo de motivación donde las personas van hacia el objetivo para conseguirlo**

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- **Espontaneidad es antónimo de...**

- a) naturalidad
- b) franqueza
- c) artificiosidad

C

- **Lao Tsé, filósofo chino (siglo VI a.C.), decía que la base de todas las acciones es...**

- a) la pereza
- b) la perseverancia

B

- **“Es más fácil escribir diez volúmenes de principios filosóficos que poner en práctica uno solo de sus principios”. ¿Quién lo dijo?**

- a) León Tolstoi, escritor ruso (1828-1910)
- b) Alejandra de Baviera, princesa alemana (1826-1875)

A

- **Tasar es sinónimo de evaluar**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **En las motivaciones “Pull” es el objetivo quien tira a las personas hacia la metas**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **Oprobio es sinónimo de...**

a) reputación

b) escarnio

c) dignidad

B

- **Al sistema límbico se le llama también...**

a) cerebro emocional

b) cerebro racional

A

- **“Cuanto mayor es la dificultad, mayor es la gloria”.**

a) Cicerón, escritor, orador y político romano (106-43 a.C.)

b) Diógenes de Apolonia, filósofo griego (460-425 a. C.)

A

- **Estupor es antónimo de...**

a) pasmo

b) asombro

c) abulia

C

- La pirámide de Maslow, psicólogo (1908-1970) se compone de las siguientes jerarquías de necesidades...

- a) fisiológicas, seguridad y sociales
- b) fisiológicas, seguridad, sociales, autoestima y autorrealización

B

- **Aprecio es antónimo de...**

- a) estima
- b) fascinación
- c) aversión

C

- **El sistema límbico está formado por varias estructuras entre ellas...**

- a) la vesícula
- b) la amígdala cerebral
- c) el bazo

B

- **“No puede haber grandes dificultades cuando abunda la buena voluntad”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Nicolás Maquiavelo, historiador, político y teórico italiano (1469-1527)
- b) Voltaire, filósofo y escritor francés (1694-1778)

A

- **Fervor es sinónimo de...**

- a) tibieza
- b) misticismo

B

- **Las personas egocéntricas tienen baja autoestima**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **Embobamiento es sinónimo de**

a) impasibilidad

b) estupefacción

c) apatía

B

- **El hipocampo se relaciona con...**

a) la memoria y el aprendizaje

b) la amnesia absoluta

A

- **Un dicho anónimo dice que “El que es capaz de dominarse hasta sonreír en la mayor de sus dificultades...**

a) es el que ha llegado a poseer la sabiduría de la vida”

b) es el que ha llegado a poseer valores inmorales”

A

- **Seducción es antónimo de...**

a) halago

b) indiferencia

c) sugestión

B

- **Se dice que una persona desmotivada encuentra siempre alicientes para actuar**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Fascinar es antónimo de...**

a) deslumbrar

b) repeler

c) alucinar

B

- El hipotálamo regula la liberación de...

- a) bilis
- b) hormonas
- c) grasas

B

- "El dinero huele bien venga de donde venga". ¿Quién lo dijo?

- a) Juvenal, poeta satírico romano (67-127 d.C.)
- b) Heráclito de Éfeso, filósofo griego (540-480 a. C.)

A

- Reverencia, sumisión, respeto son sinónimos de...

- a) vilipendio
- b) desacato
- c) inclinación

C

- La neurología no estudia el sistema nervioso y el cerebro

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- Lisonja es antónimo de...

- a) cucamona
- b) desprecio
- c) arrumaco

B

- El córtex...

- a) es el cerebro racional
- b) es el cerebro emocional

A

- **“Un pariente pobre es siempre un pariente lejano”. ¿Quién lo dijo?**

a) Alfred d' Houdetot, escritor francés (1799-1869)

b) Gapard Abeille, escritor francés (1648-1718)

A

- **Atención es antónimo de...**

a) esmero

b) desconsideración

c) análisis

B

- **En los pies de una persona hay...**

a) 30 huesos

b) 52 huesos

c) 60 huesos

B

- **Indulgencia es antónimo de...**

a) tolerancia

b) inclemencia

c) condescendencia

B

- **En el córtex se encuentra...**

a) el lóbulo frontal

b) el hígado

c) el bazo

A

- **“Tus fuerzas naturales, las que están dentro de ti, serán las que curarán tus enfermedades”. ¿Quién lo dijo?**

a) Diógenes el Cínico, filósofo griego (404-323 a. C.)

b) Hipócrates, médico de la Antigua Grecia (460-370 a. C.)

B

- **Piedad es antónimo de...**

- a) clemencia
- b) insensibilidad
- c) condolencia

B

- **En las manos de una persona hay...**

- a) 40 huesos
- b) 54 huesos
- c) 25 huesos

B

- **Fisgoneo es sinónimo de...**

- a) discreción
- b) husmeo
- c) indiferencia

B

- **Se dice que contamos con un “segundo cerebro” que se encuentra en el...**

- a) corazón
- b) estómago

B

- **“Ser bueno es fácil; lo difícil es ser justo”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Víctor Hugo, novelista francés (1802-1885)
- b) Charles Dickens, novelista inglés (1812-1870)

A

- **Disposición es sinónimo de...**

- a) apatía
- b) soltura
- c) desinterés

B

- La escala típica para medir la inteligencia es la prueba de...

- a) Weschler
- b) Winchester

A

- El jugo gástrico de una persona no es capaz de perforar la madera

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- Se sabe que las proteínas están más ausentes en...

- a) el pescado y la carne
- b) el pan y los dulces

B

- Heráclito de Éfeso, filósofo griego (540-480 a.C.) era conocido como el Oscuro de Éfeso y también como...

- a) el filósofo llorón
- b) el filósofo alegre

A

- Los dedos de la mano de una persona no tienen...

- a) tendones
- b) músculos

B

- Se dice que la *capacidad* es la potencialidad para realizar acciones ineficaces

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- Mientras dormimos, nuestro sistema inmunológico...

- a) se ralentiza
- b) se acelera

B

-Se sabe que el cerebro humano está compuesto por unas...

- a) diez mil millones de neuronas
- b) mil millones de neuronas

A

- “Buscamos la felicidad, pero sin saber dónde, como los borrachos buscan su casa, sabiendo que tienen una”. ¿Quién lo dijo?

- a) Voltaire, filósofo y escritor francés (1694-1778)
- b) John Locke, filósofo inglés (1632-1704)

A

- Confraternidad es antónimo de...

- a) aprecio
- b) animadversión
- c) hermandad

B

- Se sabe que la neurona es la unidad básica sobre la que está construido el cerebro

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- Frialdad es antónimo de...

- a) desapego
- b) cordialidad
- c) desafecto

B

- Las microbiotas son...

- a) virus
- b) bacterias
- c) grasas

B

- **“Desciende a las profundidades de ti mismo, y logra ver tu alma buena. La felicidad la hace solamente uno mismo con la buena conducta”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Sócrates, filósofo griego (470-399 a. C.)
- b) Diógenes de Sinope, filósofo de la Antigua Grecia (404-323 a. C.)

A

- **El cerebro humano está compuesto por un...**

- a) 40% de agua
- b) 83% de agua
- c) 60% de agua

B

- **Se sabe que una neurona es una célula especializada en la transmisión de impulsos nerviosos**

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- **Blandura es antónimo de...**

- a) ductilidad
- b) compacidad
- c) maleabilidad

B

- **Se sabe que una buena interacción entre la amígdala cerebral y el neocórtex nos da como resultado lo que se llama...**

- a) inteligencia emocional
- b) inteligencia artificial

A

- **“Los hombres olvidan siempre que la felicidad humana es una disposición de la mente y no una condición de las circunstancias”. ¿Quién lo dijo?**

- a) John Locke, filósofo inglés (1632-1704)
- b) David Hume, poeta inglés (1711-1776)

A

- **El cuerpo humano está compuesto por unas...**

- a) 150 tipos de enzimas
- b) 700 tipos de enzimas
- c) 550 tipos de enzimas

B

- **Se dice que jugando al ajedrez se puede desarrollar la inteligencia espacial**

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- **Simpatía y encanto son sinónimos de...**

- a) desgarbo
- b) embeleso
- c) aburrimiento

B

- **Se llama autoconocimiento cuando no conectamos con aquello que somos, lo que queremos, esperamos y necesitamos**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **“La felicidad no consiste en adquirir y gozar, sino en no desear nada, pues consiste en ser libre”.**
¿Quién lo dijo?

- a) Epicteto de Frigia, filósofo grecolatino (55-135 d.C.)
- b) Ático el Platónico, filósofo griego (siglo II a.C.)

A

- **Malversación es sinónimo...**

- a) acatamiento
- b) concusión

B

- **La parte del cuerpo humano que no puede renovarse así misma...**

- a) es la sangre
- b) son los dientes

B

- **La cantidad de calcio de los dientes de una persona es del...**

- a) 80 %
- b) 99%

B

- **Se dice que la clave de la inteligencia emocional es el autoconocimiento**

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- **“Todo aquello que nos preocupe nos tendrá controlados”. ¿Quién lo dijo?**

- a) John Locke, filósofo inglés (1632-1704)
- b) John Churton Collins, crítico literario inglés (1848-1908)

A

- **Camaradería es sinónimo de...**

- a) hostilidad
- b) concordia

B

- **La pedagogía es la ciencia que no estudia la educación humana ni facilita el aprendizaje**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **La ira no es una emoción básica**

- a) Verdadero
- b) Falso **B**

- **El miedo es una emoción básica y neutra**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **“Los asnos prefieren la paja al oro”. ¿Quién lo dijo?**

a) Empédocles de Agrigento, filósofo y poeta griego. (484-424 a.C.)

b) Heráclito de Éfeso, filósofo griego (540-480 a. C.)

B

- **Beligerancia es sinónimo de...**

a) tregua

b) conflagración

B

- **Se sabe que el hemisferio cerebral izquierdo no domina aspectos como el pensamiento analítico**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **A lo largo de la vida, la piel de una persona se renueva unas...**

a) cien veces

b) mil veces

c) quinientas veces

B

- **La primera fase para gestionar adecuadamente una emoción es...**

a) identificarla

b) no pensar en ella

A

- **“Teme a quien te teme, aunque él sea una mosca y tú un elefante”. ¿Quién lo dijo?**

a) Muslih-Ud-Din Saadi, poeta persa (1184-1291)

b) Hélinand de *Froidmont*, poeta francés (1160-1230)

A

- **Taciturno es sinónimo de...**

- a) locuaz
- b) adusto
- c) facundo

B

- **La inteligencia artificial es...**

- a) la inteligencia llevada a cabo por las máquinas
- b) la inteligencia llevada a cabo por los animales

A

- **Fiasco es sinónimo de...**

- a) logro
- b) chasco
- c) éxito

B

- **La gestión emocional...**

- a) puede aprenderse
- b) se hereda

A

- **“Para quien tiene miedo, todo son ruidos”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Sófocles, poeta trágico griego (495-406 a.C.)
- b) Píndaro, poeta griego (siglo V a.C.)

A

- **El corazón bombea cada 60 segundos...**

- a) unos 2 litros de sangre
- b) unos 5 litros de sangre

B

- Se sabe que la risa no estimula la liberación de las hormonas “endorfinas”

a) Verdadero

b) Falso

B

- Engorro es antónimo de...

a) incordio

b) simplicidad

c) pejiquera

B

- Se sabe que una de las formas de gestionar inadecuadamente las emociones es...

a) aumentar tu amor propio

b) no comunicarte con nadie

B

- “El hombre no revela mejor su propio carácter que cuando describe el carácter de otro”. ¿Quién lo dijo?

a) Jean Paul, escritor y humorista alemán (1763-1825)

b) Andrés Bello, escritor venezolano (1781-1865)

A

- Estorbo es antónimo de...

a) óbice

b) propulsión

c) fastidio

B

- Químicamente las emociones duran...

a) 60 segundos

b) 90 segundos

B

- **Oposición es antónimo de...**

- a) contraste
- b) alianza
- c) antagonismo

B

- **La alegría es una emoción básica y neutra...**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **“El que ha naufragado tiembla incluso ante las olas tranquilas”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Ovidio, poeta latino (43 a.C-17 d.C.)
- b) Polibio, historiador griego (siglo II a.C.)

A

- **Presión es antónimo de...**

- a) conminación
- b) distensión
- c) coacción

B

- **Se dice que el cerebro humano de un individuo adulto contiene unos 100000 millones de neuronas y unos 100 billones de interconexiones (sinapsis)**

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- **Gemido es antónimo de...**

- a) plañido
- b) hilaridad

B

- El filósofo Ralph Emerson (1803-1882), llamaba *hermoso enemigo*...

a) al amigo que te dice hipócritamente lo que piensa de ti

b) al amigo que te dice sinceramente lo que piensa de ti

B

- “Ten más de lo que muestras; habla menos de lo que sabes”. ¿Quién lo dijo?

a) Lope de Vega, escritor español (1562-1635)

b) William Shakespeare, escritor británico (1564-1616)

B

- **Aquiescencia es antónimo de...**

a) anuencia

b) negativa

c) asenso

B

- **El Alzheimer no provoca amnesia**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Una persona parpadea...**

a) de 20 a 30 veces por minuto

b) de 15 a 20 veces por minuto

B

- **Heráclito de Éfeso, filósofo griego (540–480 a.C.) decía que...**

a) al igual que todo, las situaciones negativas y desagradables también pasan

b) que nada cambia, que todo sigue igual

A

- **“El dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional”**. ¿Quién lo dijo?

- a) El Buda (V-IV a. C.)
- b) Plutarco, autor griego *del* siglo (I-II d.C.)

A

- **Terquedad es antónimo de...**

- a) contumacia
- b) transigencia
- c) porfía

B

- **Se dice que tiene efectos beneficiosos sobre la memoria y la concentración...**

- a) el ácido graso omega 3
- b) el ácido graso alfa 3

A

- **El corazón envía sangre a todo el cuerpo con excepción de la córnea**

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- **Se llama autocontrol a la inhabilidad que tenemos para decidir de manera autónoma sobre nuestra vida**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **“Un hombre no es desdichado a causa de la ambición, sino porque ésta lo devora”**. ¿Quién lo dijo?

- a) Montesquieu, escritor y político francés (1689-1755)
- b) Vicente García de la Huerta, poeta y dramaturgo español (1734-1787)

A

- **Hostigar es antónimo de...**

- a) soliviantar
- b) escudar
- c) fustigar

B

- **La célula más grande del cuerpo humano es el óvulo**

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- **Filípica es antónimo admonición de...**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **El proceso de maduración el cerebro humano es de...**

- a) unos 10 años
- b) unos 30 años
- c) unos 15 años

B

- **“Acostada en medio de la desdicha, el alma ve mucho”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Sófocles, poeta trágico griego (495-406 a.C.)
- b) Diógenes el Cínico, filósofo griego (404-323 a. C.)

A

- **Virulencia es antónimo de mordacidad**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **Se sabe que en el hemisferio derecho domina la comprensión musical**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **Encomiástico y apologético son sinónimos**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **Algunos de los beneficios del autocontrol...**

a) ayuda a mantener la calma y beneficia la relación con los demás

b) ayuda a tomar mejores decisiones y mejora la autoestima

c) las dos son correctas

C

- **“El hombre arruinado lee su condición en los ojos de los demás con tanta rapidez que él mismo siente su caída”. ¿Quién lo dijo?**

a) William Shakespeare, escritor británico (1564-1616)

b) Miguel de Cervantes, novelista español (1547-1616)

A

- **Menoscabo es antónimo de desdoro**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **El hueso más grande del cuerpo humano es...**

a) la tibia

b) el peroné

c) el fémur

C

- **Apremio y perentorio son sinónimos**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **Algunas técnicas para gestionar las emociones son...**

a) relajarte y respirar hondo, darte permiso para preocuparte más tarde

b) intentar recordar tus virtudes y tus éxitos

c) las dos son correctas

C

- **“En las desgracias hay que acordarse del estado de conformidad con que miramos las ajenas”. ¿Quién lo dijo?**

a) Epicteto de Frigia, filósofo grecolatino (55-135 d.C.)

b) Sófocles, poeta trágico griego (495-406 a.C.)

A

- **Cólera y atufio son antónimos...**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **La antropología es la ciencia que estudia al ser humano en todos sus aspectos**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **Escabro es sinónimo de fragoso**

a) Verdadero

b) Falso

A

-Se dice que ante una adversidad se debe practicar la resiliencia, que es la capacidad para adaptarse y poder superarla

a) Verdadero

b) Falso

A

- “Pocos ven lo que somos, pero todos ven lo que aparentamos”. ¿Quién lo dijo?

a) Nicolás Maquiavelo, historiador, político y teórico italiano (1469-1527)

b) William Shakespeare, escritor británico (1564-1616)

A

- Censura y anatema son antónimos

a) Verdadero

b) Falso

B

- Se dice que la manzana es tan fuerte como la cafeína para mantenernos despiertos

a) Verdadero

b) Falso

A

- Embotar es sinónimo de aguzar

a) Verdadero

b) Falso

B

- Algunas de las formas para construir la resiliencia son...

a) aceptar que el cambio es parte de la vida

b) cultivar una visión positiva de sí mismo

c) las dos son correctas

C

- Tres facultades hay en el hombre: la razón que esclarece y domina; el coraje o ánimo que actúa, y los sentidos que obedecen. ¿Quién lo dijo?

- a) Platón, filósofo griego (427-347 a.C.)
- b) Diógenes de Apolonia, filósofo griego (460-425 a. C.)

A

- Autarquía es sinónimo de subyugación

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- La sabiduría se almacena a través de la...

- a) memoria a largo plazo
- b) memoria a corto plazo

A

- Recuesta es antónimo de requerimiento

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- La autoestima es la manera en que nos juzgamos y nos evaluamos

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- “¡Ah, sí nos fuera dado el poder de vernos como nos ven los demás! De cuantos disparates y necesidades nos veríamos libres”. ¿Quién lo dijo?

- a) Robert Burns, poeta escocés (1759-1796)
- b) David Hume, poeta inglés (1711-1776)

A

- Denuedo es sinónimo de fiereza

- a) Verdadero
- b) Falso **A**

- Se dice que una buena apariencia física es solo una pequeña parte de la autoestima

a) Verdadero

b) Falso

A

- Mohína es antónimo de enojo

a) Verdadero

b) Falso

B

- Según la Ciencia, somos animales...

a) primates, mamíferos placenteros y vertebrados

b) primates, mamíferos no placenteros y vertebrados

A

- Homero, poeta griego (VIII a.C.), decía que "El genio se descubre en la fortuna adversa y...

a) en la prosperidad se oculta"

b) en la prosperidad se muestra"

A

- Desasosiego es sinónimo de beatitud

a) Verdadero

b) Falso

B

- El oxígeno llenó la atmósfera de la Tierra hace unos...

a) 2400 millones de años

b) 4000 millones de años

A

- Afabilidad y adustez son sinónimos

a) Verdadero

b) Falso

B

- Se sabe que el cerebro humano es el mayor órgano del sistema nervioso central

a) Verdadero

b) Falso

A

- “En las grandes cosas los hombres se muestran como les conviene mostrarse. En las pequeñas como son”. ¿Quién lo dijo?

a) Nicolás Chamfort, escritor francés (1741-1794)

b) William Thomas Beckford, novelista inglés (1760-1844)

A

- Peristilo es antónimo de propileo

a) Verdadero

b) Falso

B

- Se sabe que los cromosomas tienen la propiedad para hacer copias exactas de sí mismo

a) Verdadero

b) Falso

A

- Bufido y bramido son antónimos

a) Verdadero

b) Falso

B

- ¿A qué se llama “vacío existencial”?

a) Es cuando un ser humano le encuentra sentido a su vida

b) Es cuando un ser humano no le encuentra sentido a la vida

B

- Dice un proverbio chino que “Cuando bebas agua...

a) recuerda la fuente”

b) olvida la fuente” **A**

- **Rebeldía es sinónimo de sumisión**

a) Verdadero

b) Falso **B**

- **Se conoce que durante la Edad Media, las mujeres, en los conventos formaron parte de la investigación científica**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **Invectiva y filípica son...**

a) sinónimos

b) antónimos

A

- **¿A qué llamamos Fortaleza Mental?**

a) Es la capacidad para mantener una actitud positiva a pesar de las adversidades

b) Es la capacidad para mantener una actitud negativa en las adversidades

A

- **“Confiad en los que se esfuerzan por ser amados; dudad de los que sólo procuran parecer amables”.**
¿Quién lo dijo?

a) Giacomo Leopardi, poeta y erudito italiano (1798-1837)

b) Nicasio Álvarez de Cienfuegos, poeta español (1764-1809)

A

- **Abominación y grima son...**

a) sinónimos

b) antónimos

A

- **La primera mujer científica, la cual vivió en el del siglo XVIII, fue...**

a) Laura Bassi, física

b) Margarita Salas, bioquímica **A**

- **Expiación es antónimo de reparación**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Las personas inmaduras emocionalmente...**

a) regulan su comportamiento para interactuar con su entorno

b) no controlan su comportamiento para interactuar con su entorno

B

- **“Cada cosa tiene su belleza, pero no todos pueden verla”. ¿Quién lo dijo?**

a) Confucio, filósofo chino (551-478 a.C.)

b) Epicarmo de Cos, filósofo griego (540- 450 a.C.)

A

- **Vesania es antónimo de psicosis**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **La neurociencia estudia el sistema nervioso**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **Denuncia es antónimo de delación**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Todos nacemos maduros**

a) Verdadero

b) A veces c) Falso **C**

- **“Hay alguien tan inteligente que aprende de la experiencia de los demás” ¿Quién lo dijo?**

a) Voltaire, filósofo y escritor francés (1694-1778)

b) Jonathan Swift, político y escritor irlandés (1667-1745)

A

- **Felonía es antónimo de traición...**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Razón es pensar sin reflexionar para llegar a una conclusión**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Damnación es antónimo de condenación...**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Algunas de las claves para alcanzar una mayor madurez, entre otras, son...**

a) controlar las emociones y confiar en nosotros mismos

b) tener paciencia con los demás y conectarnos de una manera positiva

c) las dos son correctas

C

- **Epicuro de Samos Filósofo griego, (341-270 a.C.) decía que “Así como el sabio no escoge los alimentos más abundantes, sino los más sabrosos, tampoco ambiciona la vida más prolongada...**

a) sino la menos intensa”

b) sino la más intensa “

B

- **Recriminación es sinónimo de acriminación**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **Para Kant, filósofo (1724-1804), la Razón Teórica y Razón Práctica son la misma cosa.**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **Interdicción es antónimo de veto**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Se dice que todos tenemos tres facetas: Cómo soy de verdad, cómo me ven los demás y cómo quiero que me vean**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **“La adversidad es nuestra madre; la prosperidad sólo es nuestra madrastra”. ¿Quién lo dijo?**

a) Montesquieu, escritor y político francés (1689-1755)

b) François Fénelon, escritor francés (1651-1715)

A

- **Tostón es sinónimo de fastidio**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **Las emociones básicas no son necesarias para la supervivencia del individuo**

a) Verdadero

b) Falso **B**

- **Porfiar es antónimo de empecinarse**

a) Verdadero

a) Falso

B

- **Se dice que *Paz Interior* se refiere al hecho de estar mental y espiritualmente con ansiedad**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **“El hombre es la medida de todas las cosas”. ¿Quién lo dijo?**

a) Parménides de Elea, filósofo griego (530-470 a.C.)

b) Protágoras, sofista griego (485-411 a.C.)

B

- **Barruntar y conjeturar son...**

a) sinónimos

b) antónimos

A

- **Se sabe que la vida en la tierra no está basada en el carbono**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Sarcasmo es antónimo de diatriba**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **El “distrés” provoca...**

a) cansancio, fatiga y desgaste psicológico

b) alegría, ilusión y ganas de vivir

A

- **“Para investigar la verdad es preciso dudar, en cuanto sea posible, de todas las cosas”**. ¿Quién lo dijo?

a) René Descartes, filósofo y matemático francés (1596-1650)

b) Adam Smith, economista y filósofo escocés (1723-1790)

A

- **La capacidad del estómago cuando comemos es de unos...**

a) seis litros

b) unos tres litros

B

- **Se dice que tener inhabilidades sociales, te permite interactuar y comunicarte con otras personas**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Ignominia es antónimo de oprobio**

a) Verdadero

b) Falso

B

-**El eustrés no es...**

a) estrés positivo

b) estrés negativo

B

- **Un proverbio griego dice que “El que nada duda....**

a) nada sabe”

b) todo sabe”

A

- **La longitud del intestino delgado de una persona adulta es de unos...**

a) ocho metros

b) seis metros

B

- **Se dice que no tener habilidades emocionales, nos capacita para conocernos a nosotros mismos y actuar en consecuencia**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Enconar y exacerbar son antónimos**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Se dice que la repetición de actitudes positivas aumenta el grosor de la corteza cerebral dando lugar a que inconscientemente actuemos positivamente**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **“No hay cosa que los humanos traten de conservar tanto, ni que administren tan mal, como su propia vida”. ¿Quién lo dijo?**

a) Cicerón, escritor, orador y político romano (106-43 a.C.)

b) Sófocles, dramaturgo griego (496-406 a.C.)

A

- **Un adulto en reposo respira aproximadamente...**

a) entre 20 y 30 veces por minuto

b) entre 12 y 20 veces por minuto

B

- **Se dice que tener habilidades para la vida, no te permite afrontar con éxito a la vida**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Réspice y exabrupto son...**

a) sinónimos

b) antónimos

A

- **Se sabe que *el distrés* o estrés malo no está relacionado con el aumento de riesgo de enfermedades cerebrovasculares**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Miguel de Cervantes, escritor español, (1547-1616) decía que “Más vale una palabra a tiempo...**

a) que ninguna a destiempo”

b) que cien a destiempo”

B

- **Reproche no es antónimo de censura**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **Se estima que los animales vertebrados se originaron durante la explosión cámbrica hace unos...**

a) 500 millones de años

b) 100 millones de años

A

- **Grotesco no es sinónimo de extravagante**

a) Verdadero

b) Falso

B

En algunas filosofías orientales como el budismo y el taoísmo, el vacío aparece como...

a) un estado de realización espiritual

b) un estado de realización material

A

- **“Lo mejor es salir de la vida como de una fiesta, ni sediento ni bebido”**. ¿Quién lo dijo?

- a) Aristóteles, filósofo griego (384-322 a.C.)
- b) Parménides de Elea, filósofo griego (530-515 a. C.)

A

- **Apatía y pachorra son antónimos**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **Un comportamiento puede ser...**

- a) consciente
- b) inconsciente
- c) las dos son correctas

C

- **Ignominia no es antónimo de afrenta**

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- **El existencialismo es...**

- a) una corriente filosófica
- b) una religión

A

- **“Yo no sé quién fue mi abuelo; me importa mucho más saber quién será su nieto”**. ¿Quién lo dijo?

- a) Abraham Lincoln, político estadounidense, (1808-1865)
- b) José de Espronceda, escritor español (1808-1842)

A

- **Chacota no es sinónimo de recochineo**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- Se sabe que nuestro planeta gira alrededor del sol a una velocidad media de...

a) 29,8 Kilómetros por segundo

b) 15,8 kilómetros por segundo

A

- Encomio y alabanza son sinónimos

a) Verdadero

b) Falso

A

- Se dice que la culpa no se asocia con la ansiedad

a) Verdadero

b) Falso

B

- "El alma seca es la más sabia y la mejor". ¿Quién lo dijo?

a) Pitágoras, filósofo y matemático griego (569-475 a. C.)

b) Heráclito de Éfeso, filósofo griego (540-480 a. C.)

B

- Lapsus y gazapo son antónimos

a) Verdadero

b) Falso

B

- Apoteosis no es antónimo de desenlace

a) Verdadero

b) Falso

A

- Devaluación no es sinónimo de depreciación

a) Verdadero

b) Falso

B

- El distrés es el estrés bueno

a) Verdadero

b) Falso

B

- Un proverbio árabe dice que “Si lo que vas a decir no es más bello que el silencio...

a) no lo digas”

b) que se entere todo el mundo”

A

-Un símbolo del amor en China y Japón es...

a) la hoja de olivo

b) la hoja de eucalipto

c) la hoja de arce

B

- Se dice que los primeros responsables en la transmisión de hábitos alimenticios negativos son los padres

a) Verdadero

b) Falso

B

- Disentimiento no es sinónimo de disensión

a) Verdadero

b) Falso

B

- Ortodoxia no es antónimo de heterodoxia

a) Verdadero

b) Falso

B

- **“Inscribe los agravios en el polvo, las palabras de bien inscríbelas en el mármol”.** ¿Quién lo dijo?

a) Benjamín Franklin, estadista y científico estadounidense (1706-1790)

b) José Francisco de Isla, novelista y religioso español (1703-1781)

A

- **Injuria, ofensa y ultraje son antónimos de...**

a) Ataque

b) Blasfemia

c) Alabanza

C

- **Si deseas verdadero amor, aprende a...**

a) amarte a ti mismo

b) condenarte a ti mismo

A

- **Injusticia, atropello y abuso son antónimos de...**

a) Iniquidad

b) Legalidad

B

- **Se sabe que la tristeza se asocia con un alto nivel de serotonina**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **“Apresúrate; no te fíes de las horas venideras. El que hoy no está dispuesto, menos lo estará mañana”.**
¿Quién lo dijo?

a) Ovidio, poeta latino (43 a.C-17 d.C.)

b) Sófocles, dramaturgo griego (496-406 a.C.)

A

- **Insensibilidad, apatía, indolencia son antónimos de...**

- a) letargo
- b) crueldad
- c) las dos son incorrectas

C

- **La comunicación no verbal es la que no se expresa con gestos**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **Vituperio no es sinónimo de execración**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **Confucio, filósofo chino (551-478 a.C.), decía que debes tener siempre....**

- a) caliente la cabeza frío el corazón y corta la mano
- b) fría la cabeza, caliente el corazón y larga la mano

B

- **Lewis Carroll, escritor británico (1832-1898), decía que “Solo unos pocos encuentran el camino, otros no lo reconocen cuando lo encuentran y...**

- a) otros quieren encontrarlo”
- b) otros ni siquiera quieren encontrarlo”

B

- **Mofa, burla y chufra son antónimos de...**

- a) Agravio
- b) Respeto

B

- **La hipersomnia es...**

- a) un trastorno del sueño
- b) un trastorno de la alimentación

A

- **Ofensa, agravio y escarnio son sinónimos de...**

- a) baldón
- b) encomio

A

- **Aristóteles, filósofo griego (384-322 a.C.), clasifica la amistad por utilidad, placer e interés**

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- **“Si ya sabes lo que tienes que hacer y no lo haces entonces estás peor que antes”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Confucio, filósofo chino (551-478 a.C.)
- b) Pitágoras, filósofo y matemático griego (569-475 a.C.)

A

- **Prejuicio y escrúpulo no son sinónimos de...**

- a) Obcecación
- b) Susplicacia
- c) Las dos son incorrectas

C

- **Se dice que la práctica de la actividad física no ayuda en la longevidad del ser humano**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **Perdón no es sinónimo de condonación**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Ashoka, emperador pacifista de la India, (304–232 a.C.), adoptó el budismo como religión oficial para la India**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **“Quien de verdad sabe de qué habla, no encuentra razones para levantar la voz”. ¿Quién lo dijo?**

a) Leonardo Da Vinci, pintor, escultor e inventor italiano (1452-1519)

b) Federico Zuccaro, pintor, arquitecto y escritor italiano (1542-1609)

A

- **Tedio no es antónimo de hastío**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **Se dice que la vida afectiva de los hijos no se ve afectada por las rupturas familiares**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Vilipendio significa...**

a) Honra

b) Alabanza

c) Ultraje

C

- Se cree que el cerebro del recién nacido tiene un número parecido de neuronas que un adulto (unas 100 mil millones)

a) Verdadero

b) Falso

A

- "La pobreza no viene por la disminución de las riquezas, sino por la multiplicación de los deseos".
¿Quién lo dijo?

a) Platón, filósofo griego, (427-347 a.C.)

b) Jenofonte, historiador griego (ca.428-ca.354 a.C.)

A

- Venganza no es antónimo de desquite

a) Verdadero

b) Falso

A

- Fleming, científico, descubrió la penicilina en...

a) la primera mitad del siglo XVIII

b) la primera mitad del siglo XX

B

- Agotado y exhausto son antónimos de...

a) Molido

b) Vacío

c) Fuerte

C

- El estudio de los mecanismos neurológicos de las emociones se llama...

a) Neurociencia afectiva

b) Ciencias de la naturaleza

A

- **“Las palabras son como monedas, que una vale por muchas como muchas no valen por una”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Francisco de Quevedo, escritor español (1580-1645)
- b) William Shakespeare, escritor británico (1564-1616)

A

- **Antipatía y desagrado no son sinónimos de repulsión**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **Una definición de nutrición es...**

- a) un proceso biológico
- b) la relación que existe entre los alimentos y una buena salud
- c) Las dos son correctas

C

- **Inclinación y proclividad son antónimos**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **Se piensa que las emociones no se relacionan con la actividad neuronal que motivan nuestra conducta**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **“La vida es muy simple, pero insistimos en hacerla complicada”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Confucio, filósofo chino (551-479 a. C.)
- b) Anaxágoras (500-428 a. C.)

A

- **Cansancio y lasitud son antónimos de...**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Se considera actividad física al movimiento corporal sin consumir energía**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Encono y ojeriza son sinónimos**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **Algunas estructuras del sistema límbico son, entre otras,...**

a) amígdala, tálamo, hipotálamo, hipocampo

b) esófago, tráquea, vesícula

A

- **“Perdona siempre a tu enemigo. No hay nada que le enfurezca más”. ¿Quién lo dijo?**

a) Oscar Wilde, dramaturgo y novelista irlandés (1854-1900)

b) Pedro Antonio de Alarcón y Ariza, escritor español (1833-1891)

A

- **Rivalidad y antagonismo son antónimos**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Se dice que en ambientes más tóxicos, el desarrollo emocional es más favorable**

a) Verdadero

b) Falso **B**

- **Esplín significa...**

- a) hastío
- b) diversión
- c) interés

A

- **Se sabe que el hemisferio derecho no está relacionado con las emociones**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **Un proverbio chino dice que “Si quieres que algo se haga, encárgaselo a...**

- a) una persona ocupada”
- b) una persona desocupada”

A

- **“La riqueza es como el agua salada; cuanto más se bebe, más sed da”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Arthur Schopenhauer, filósofo alemán (1788-1860)
- b) Francisco Alvarado, El Filósofo Rancio (1756-1814)

A

- **Huraño y misántropo son sinónimos**

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- **Se sabe que nuestro planeta gira a unos...**

- a) 1700 kilómetros por hora
- b) 1000 kilómetros por hora

A

- **Imperturbabilidad y excitabilidad no son antónimos**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Se dice que el hombre que guía su vida con fuerza de voluntad de forma apropiada es un hombre que acepta la realidad y se supera a si mismo**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **“Los hombres creen gustosamente aquello que se acomoda a sus deseos” ¿Quién lo dijo?**

a) Julio César, emperador romano (100-44 a.C.)

b) Calígula, emperador romano, (12-41 d.C.)

A

- **Insoportable y fastidioso son sinónimos de agradable**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Se dice que una de las mayores aspiraciones de nuestro tiempo es...**

a) vivir imprudentemente con riesgos al límite

b) vivir más años con mayor calidad de vida

B

- **Pelma y cargante son antónimos**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Al estrés negativo se le llama...**

a) eustrés

b) distrés

B

- **“Buscar el yo en el poderío del oro es edificar sobre arena”**. ¿Quién lo dijo?

- a) Henrik Johan Ibsen, dramaturgo noruego (1828-1906)
- b) Ramón de Mesonero Romanos, escritor y periodista español (1803-1882)

A

- **Inquina y aversión son antónimos**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **Aristóteles, filósofo (384-322 a.C.) afirmaba que “El ser humano es una criatura social que...**

- a) vive en manadas llamadas familias, clanes, grupos, aldeas, pueblos, ciudades o naciones “
- b) siente la necesidad de juntarse con otros semejantes para poder realizarse como tal”
- c) Las dos son correctas

C

- **Abominación y aborrecimiento son antónimos**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **“El cuerpo humano es el carruaje; el yo, el hombre que lo conduce; el pensamiento son las riendas, y los sentimientos los caballos”**. ¿Quién lo dijo?

- a) Platón, filósofo griego (427-347 a.C.)
- b) Parménides de Elea, filósofo griego (siglo V a.C.)

A

- **Imperturbabilidad y ataraxia son**

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- **Se puede sufrir de estrés por cualquier estímulo externo o interno, propiciando un desequilibrio del organismo**

a) Verdadero

b) Falso

- **Abyecto y rastrero son antónimos**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Al estrés positivo se le llama...**

a) eustrés

b) distrés

A

- **“Suerte es lo que sucede cuando la preparación y la oportunidad se encuentran y fusionan”. ¿Quién lo dijo?**

a) Voltaire , filósofo y escritor francés (1694-1778)

b) Francisco Gutiérrez de los Ríos, noble español (1644-1721)

A

- **Despectivo y desdeñoso son antónimos**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Se dice que una baja autoestima puede conllevar...**

a) a la anorexia o a la bulimia

b) a comer equilibradamente

A

- **Laudatorio y encomiástico son antónimos**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Los tres estados de la autoestima son...**

- a) alta, media y baja
- b) compulsiva, obligatoria y forzosa

A

- **“Las palabras elegantes no son sinceras; las palabras sinceras no son elegantes”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Lao-Tsé, filósofo chino (570-490 a.C.)
- b) Epicuro de Samos, filósofo griego (341-270 a.C.)

A

- **Condenado y réprobo son...**

- a) sinónimos
- b) antónimos

A

- **Cada emoción tiene su propia reacción fisiológica**

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- **Indecisión y tibieza son antónimos**

- a) Verdadero
- b) Falso

B

- **Se dice que el autorreconocimiento...**

- a) es sobre todo conocer a todo tu entorno
- b) es sobre todo reconocerse así mismo

B

- **“La fortuna juega a favor de una mente preparada”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Joseph Louis Proust, farmacéutico y químico francés (1754-1826)
- b) Louis Pasteur, químico y microbiólogo francés (1822-1895) **B**

- **Volubilidad es sinónimo de...**

- a) Veledad
- b) Formalidad
- c) Responsabilidad

A

- **Una resolución de conflictos nos permite resolver pacíficamente los enfrentamientos entre personas**

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- **Versatilidad y variabilidad no son antónimos**

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- **Se dice que la autoaceptación...**

- a) es la capacidad que tiene una persona de aceptarse tal como es
- b) es la capacidad que tiene una persona para no aceptarse tal como es

A

- **“Es posible conseguir algo luego de tres horas de pelea, pero es seguro que se podrá conseguir con apenas tres palabras impregnadas de afecto”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Confucio, filósofo chino (551-478 a.C.)
- b) Antíoco de Ascalón, filósofo griego (130-68 a. C.)

A

- **Reticencia y suspicacia no son antónimos**

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- **Incuria y displicencia son...**

a) sinónimos

b) antónimos

A

- **Escisión no es sinónimo de disidencia**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **Se dice que la autodignidad es...**

a) reconocer mi valor como persona

b) desconocer mi valor como persona

A

- **“Si los hombres han nacido con dos ojos, dos orejas y una sola lengua es porque se debe escuchar y mirar dos veces antes de hablar”. ¿Quién lo dijo?**

a) Madame de Sévigné, escritora francesa (1626-1696)

b) María de Guevara Manrique (Condesa de Escalante), escritora española (?-1683)

A

- **Excéntrico y extravagante son antónimos**

a) Verdadero

b) Falso

B

- **Se dice que uno de los obstáculos de la escucha activa, entre otros, es...**

a) fingir que escuchamos

b) quitarle importancia a lo que otro dice

c) Las dos son correctas

C

- **Comodidad, bienestar, holgura son antónimos de...**

- a) Penuria
- b) Incomodidad
- c) Las dos son correctas

C

- **Se sabe que normalmente el corazón humano late unas...**

- a) 60 a 100 veces por minuto
- b) 150 a 180 veces por minuto

A

- **“Me he arrepentido de haber hablado, pero nunca de haber guardado silencio”. ¿Quién lo dijo?**

- a) Publio Siro, poeta dramático romano (Siglo I a.C.-?)
- b) Aristón de Ceos, filósofo griego (siglo III a.C.)

A

- **Distensión y elongación son sinónimos**

- a) Verdadero
- b) Falso

A

- **Una gota de sangre tiene unos...**

- a) cinco millones de glóbulos rojos
- b) cincuenta millones de glóbulos rojos

A

- **Una persona adulta tiene**

- a) 206 huesos
- b) 406 huesos

A

- Entre otras definiciones, el odio no es una intensa sensación de aversión

a) Verdadero

b) Falso

B

- El filósofo Leibniz (1646-1716) era...

a) alemán

b) austriaco

A

- Epicuro, filósofo griego (341-270 a. C.) definió el placer como...

a) "La satisfacción de las necesidades del cuerpo"

b) "La tranquilidad del alma"

c) Las dos son correctas

C

- Epicuro de Samos, filósofo griego (341-270 a.C.) decía "¿Quieres ser rico?, pues no te afanes en aumentar tus bienes..."

a) sino en disminuir tu codicia"

b) sino en aumentar tu codicia"

A

- Se sabe que los sentimientos son el resultado de las emociones

a) Verdadero

b) Falso

A

- El filósofo David Hume (1711-1776) era...

a) escocés

b) italiano

A

- **Charles Darwin(1809-1882)** afirmó que “la vergüenza” se expresaba con confusión mental, entre otras manifestaciones

a) Verdadero

b) Falso

A

- “**Lo mejor que la naturaleza ha dado al hombre es la brevedad de su vida**”. ¿Quién lo dijo?

a) Plinio el Viejo, escritor latino (23-79 d.C.)

b) Plinio el Joven (sobrino de Plinio el Viejo), abogado, escritor y científico de la antigua Roma (61-112 d. C.)

A

- **El filósofo Jorge de Trebisonda (1395-1484)** era...

a) español

b) griego

B

- **En muchas culturas, la paz interior se considera como un estado de iluminación**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **Séneca, filósofo latino (4 a.C.-65 d. C.), decía que” No es pobre el que tiene poco...**

a) sino el que mucho desea”

b) sino el que poco desea”

A

- **El filósofo Jean-Jacques Rousseau (1712-1778)** era...

a) belga

b) suizo

B

- **Algunas técnicas de meditación pueden ayudar a la concentración y a la reducción del estrés**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **“Ni siquiera un dios puede en cambiar en derrota la victoria de quien se ha vencido a sí mismo” ¿Quién lo dijo?**

a) El Buda (V-IV a.C.)

b) Tales de Mileto, filósofo y matemático griego (624-546 a.C.)

A

- **Las siglas TOC, en psicología, significan...**

a) trastorno obsesivo compulsivo

b) trastorno obsesivo casual

A

- **Las papilas de la lengua reconocen 5 sabores pero se descubrió otro sabor de efecto prolongado llamado...**

a) ácido

b) agrio

c) umami

A

- **Epicuro, filósofo griego (341-270 a. C.), distingue entre dos tipos de placeres: los placeres del cuerpo y los placeres del alma**

a) Verdadero

b) Falso

A

- **Una de las definiciones de autorregulación emocional es...**

a) el proceso interno y externo que valora y cambia las reacciones emocionales

b) el proceso interno y externo que no valora ni cambia las reacciones emocionales

A

- **Las habilidades necesarias para superar una situación difícil son, entre otras,...**

a) la esperanza

b) la práctica de una actitud negativa

A

- Se sabe que no se produce estrés ante una situación de peligro

a) Verdadero

b) Falso

B

- Termina la frase que dijo Mahoma (571–632 d.C.): “El fuerte no es el que supera gente por su fuerza...

a) sino que fuerte es el que no controla su ira”

b) sino que fuerte es el que se controla mientras sufre de ira”

B

- Una de las recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) entre otras, es...

a) consumir vegetales y frutas,

b) consumir verduras, legumbres, nueces y cereales

c) las dos son correctas

C

- Se sabe que el estrés puede aumentar el riesgo de sufrir un ictus

a) Verdadero

b) Falso

A

- Para la cultura occidental “el sentimiento de vacío” puede producir ansiedad y depresión

a) Verdadero

b) Falso

A