

“JUEGO EL PODER DEL SILENCIO” (Parte 1)

BIENVENID@ a nuestra sección interactiva “Aprender y Jugar”.

¿Cómo funciona?

Te plantearemos preguntas diseñadas para ayudarte a explorar y practicar el acto del poder del silencio. Por cada respuesta correcta, ganarás 1 punto. A lo largo del juego acumularás puntos que te llevarán a obtener premios simbólicos de sabiduría.

Primera pregunta:

¿Qué impacto tienen las palabras negativas en el entorno, y cómo podemos cultivar un lenguaje que proyecte energías positivas?

De las siguientes 3 opciones, escoge la respuesta correcta:

- 1) Las palabras negativas pueden generar tensiones y conflictos, mientras que un lenguaje positivo fomenta armonía y bienestar.**
- 2) Las palabras negativas fortalecen automáticamente la confianza y la unión entre las personas.**
- 3) Usar palabras positivas asegura que nunca experimentaremos problemas en nuestras relaciones.**

La respuesta 1 es la correcta. Si la has elegido, tendrás 1 PUNTO GANADO.

Segunda pregunta:

¿Qué papel juega el EGO en la tendencia a juzgar, criticar y opinar constantemente, y cómo podemos superarlo para alcanzar el silencio interno?

De las siguientes 3 opciones, escoge la respuesta correcta:

- 1) El ego impulsa el juicio constante para reafirmar su identidad, pero puede superarse mediante la práctica de la atención plena y la autocompasión.**
- 2) El ego desaparece automáticamente si ignoramos nuestras emociones y pensamientos.**
- 3) Superar el ego requiere eliminar completamente cualquier forma de opinión o criterio personal.**

La respuesta 1 es la correcta. Si la has elegido, tendrás 1 PUNTO GANADO.

Tercera pregunta:

El concepto de no defenderse ante críticas o agresiones es presentado como una práctica de liberación. ¿De qué manera esta actitud puede fortalecer la paz interna y la autoconfianza?

De las siguientes 3 opciones, escoge la respuesta correcta:

- 1) Al no reaccionar, se reduce el poder del otro sobre nuestras emociones, fortaleciendo la paz interna y la autoconfianza.**
- 2) Evitar defenderse elimina automáticamente cualquier tipo de conflicto externo.**
- 3) No responder a críticas garantiza que nunca seremos malinterpretados o atacados nuevamente.**

La respuesta 1 es la correcta. Si la has elegido, tendrás 1 PUNTO GANADO.

SUMA LOS PUNTOS QUE HAS GANADO HASTA AHORA

CONTINÚA JUGANDO EN LA SIGUIENTE PÁGINA