

“JUEGO VALOR DE LA GRATITUD” (Parte 1)

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

¿Cómo funciona?

Te plantearemos preguntas diseñadas para ayudarte a explorar y practicar el valor de la gratitud. 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:

¿Cómo puede la práctica de observar con agradecimiento los pequeños detalles de la vida transformar la percepción general de las personas sobre sus circunstancias?

De las siguientes 3 opciones, escoge la respuesta correcta:

- 1) Al centrarse en los aspectos positivos y pequeños momentos, se cultiva una actitud de gratitud que mejora la perspectiva y aumenta el bienestar emocional.**
- 2) Observando los pequeños detalles, las personas dejarán de enfrentar problemas y vivirán una vida sin dificultades.**
- 3) Practicar la gratitud hace que los desafíos desaparezcan automáticamente, sin necesidad de esfuerzo o cambio personal.**

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

Segunda pregunta:

¿De qué manera el cambio de enfoque en situaciones negativas, como un atasco de tráfico, puede contribuir al desarrollo de una actitud más optimista y resiliente?

De las siguientes 3 opciones, escoge la respuesta correcta:

- 1) Al cambiar el enfoque y ver el atasco como una oportunidad para relajarse o reflexionar, se reduce el estrés y se fortalece la resiliencia ante situaciones adversas.**
- 2) Cambiar el enfoque hace que el atasco desaparezca instantáneamente, eliminando cualquier inconveniente.**
- 3) Cambiar de enfoque significa ignorar completamente la situación negativa, sin aprender de ella ni encontrar soluciones.**

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

Tercera pregunta:

¿Por qué es importante reconocer nuestras propias limitaciones y las de los demás para mejorar las relaciones personales y fomentar una convivencia social más armoniosa?

De las siguientes 3 opciones, escoge la respuesta correcta:

- 1) Reconocer las limitaciones propias y ajenas fomenta la empatía, el respeto mutuo y facilita la comprensión en las relaciones.**
- 2) Reconocer nuestras limitaciones y las de los demás permite siempre imponer nuestras ideas sin considerar las diferencias.**
- 3) Ignorar nuestras limitaciones y las de los demás ayuda a crear relaciones más fuertes, sin conflictos ni malentendidos.**

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