

“JUEGO EL VALOR DE LA GRATITUD” (Parte 2)

Cuarta pregunta:

¿Cómo puede el cambio de perspectiva hacia los desafíos como oportunidades de aprendizaje influir en la forma en que enfrentamos adversidades futuras?

De las siguientes 3 opciones, escoge la respuesta correcta:

- 1) Al ver los desafíos como oportunidades de aprendizaje, desarrollamos una mentalidad resiliente que nos prepara para enfrentar futuras adversidades con mayor confianza y creatividad.
- 2) Cambiar de perspectiva asegura que los desafíos desaparezcan automáticamente sin esfuerzo alguno.
- 3) Ver los desafíos como oportunidades nos hace evitar completamente los problemas, sin tener que enfrentarlos.

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

Quinta pregunta:

¿De qué forma las cualidades de humildad y gratitud trabajan juntas para enriquecer nuestras experiencias y relaciones humanas? Dame 3 respuestas cortas, una que sea correcta y las otras 2 sean incorrectas.

De las siguientes 3 opciones, escoge la respuesta correcta:

- 1) La humildad nos permite reconocer las aportaciones de los demás, mientras que la gratitud fortalece nuestro aprecio por esas contribuciones, enriqueciendo nuestras relaciones.
- 2) La humildad y la gratitud nos hacen depender de los demás para nuestra felicidad, sin necesidad de esfuerzo personal.
- 3) Practicar humildad y gratitud nos impide expresar nuestras necesidades y deseos, limitando nuestras experiencias.

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

Sexta pregunta:

¿Qué estrategias prácticas podrías implementar para integrar ejercicios de gratitud en tu rutina diaria de manera sostenible? Dame 3 respuestas cortas, una que sea correcta y las otras 2 sean incorrectas.

De las siguientes 3 opciones, escoge la respuesta correcta:

- 1) Escribir tres cosas por las que estés agradecido cada día en un diario, lo que refuerza el enfoque positivo y la reflexión.
- 2) Practicar gratitud solo en momentos de felicidad, ignorando las emociones negativas y las dificultades cotidianas.
- 3) Esperar a que otros te expresen gratitud antes de practicarla tú mismo, para que sea más fácil integrar este ejercicio.

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

SUMA LOS PUNTOS QUE HAS GANADO

¿CUÁNTOS PUNTOS HAS GANADO?

- Si has ganado hasta 3 puntos: Gracias por participar.
- Si has ganado 4 puntos: Serás acreedor del premio simbólico de sabiduría “El faro luminoso”.
- Si has ganado 5 puntos: Serás acreedor del premio simbólico de sabiduría “El jardín floreciente”.
- Si has ganado 6 puntos: Serás acreedor del premio simbólico de sabiduría “El corazón abierto”.

FIN DEL JUEGO