

16  Español

Cómo tener un cerebro feliz | Martín Reynoso



GUARDA IL VIDEO



Nome: _____ Cognome: _____

Classe: _____ Docente di riferimento: _____

Risposte esatte

_____/10

1: ¿Qué tipo de pensamiento aparecen en nuestra mente cuando divagamos?

- ☐ Automáticos, sin conexión con el presente y buscan el control de la situación
- ☐ Pensamientos controlados
- ☐ Ideas nuevas para innovar
- ☐ Cosas sin sentido

2: ¿Es algo negativo que la mente busque la incertidumbre?

- ☐ No necesariamente
- ☐ Sí, debemos luchar contra nuestro cerebro
- ☐ No, está bien que busque la certidumbre
- ☐ Sí, deberíamos tomar el control de la situación

3: ¿En qué modos se divaga según Martín?

- ☐ Se esconde, juega y habla
- ☐ Ama, se agita y grita
- ☐ Se escapa, pelea y se colapsa
- ☐ Se niega

4: ¿Es algo negativo la atención plena?

- ☐ Sí, es otro modo en el que divaga la mente
- ☐ No, nos permite estar presentes y sin divagar
- ☐ Sí, solo el mindfulness es positivo
- ☐ No, la atención plena nos permite evitar uno de los tres modos de divagación

5: ¿Qué nos produce cuando practicamos la atención plena?

- ☐ Malestar general
- ☐ Miedo a pensar en el pasado y el futuro
- ☐ Equilibrio, felicidad y bienestar
- ☐ Un poco de mareo

6: ¿Se puede entrenar la atención plena?

- ☐ No, solo los bíceps se pueden entrenar
- ☐ Claro que sí, al igual que un entrenamiento físico
- ☐ Sí, pero solo si se hace con otro entrenamiento físico
- ☐ No, es imposible de trabajarla

7: ¿Para qué les está haciendo ese ejercicio?

- ☐ Para ver su psicomotricidad
- ☐ Para hacerles adelgazar
- ☐ Para mostrar cómo se practica la atención plena
- ☐ Para hacerles reír

8: ¿Por qué les ha dicho de buscar la comodidad en la incomodidad?

- ☐ Porque si aceptan la situación sentirán que la pueden afrontar más tiempo
- ☐ Porque siempre hay algo de comodidad en la incomodidad
- ☐ Para cabrearles
- ☐ Para relajarles

9: ¿Es mejor una mente concentrada o una mente que escapa?

- ☐ La mente que escapa tiene más ideas
- ☐ Una mente concentrada es una mente eficaz y feliz
- ☐ Las dos hacen falta
- ☐ La mente que escapa va más rápido

10: ¿Qué nos permite la parte fronto-insular del cerebro?

- ☐ Caminar
- ☐ Empatizar y estar atentos
- ☐ A estudiar
- ☐ Llorar