

Cuestionario

Tema 1 Setiembre 2020

Salvavidas mentales en medio de las crisis

1. Los momentos que vivimos actualmente han generado diferentes situaciones, cite tres de ellas.
2. Cuando no tenemos los recursos que nos ayudan a salir adelante, ¿Qué nos corresponde hacer a cada persona para salir adelante?
3. ¿Qué factores evidencian cuando nos sentimos tristes y con las “baterías bajas”?
4. Cite tres diferentes actividades que podemos realizar cuando la tristeza está en nuestra vida.
5. ¿Cuáles son algunas actividades de relajación que podemos realizar para sentirnos mejor?
6. ¿Qué significa autocompadecerse?
7. ¿Qué creamos cuando nos preocupamos en exceso?
8. ¿Qué hacer cuando la ansiedad y tristeza estén en tu mente? Explique.
9. ¿Qué debemos recordar cuando nos equivocamos?
10. ¿Cómo debes reaccionar cuando piensas que solo tú tienes problemas y que son los peores?

Nota: Recuerde que las respuestas a estas preguntas deben hacerse basadas en el texto suministrado únicamente. Es indispensable el estudio previo para la realización de la respectiva prueba.

Recuerde que en este año 2020 NO SE REALIZARÁ PRUEBA DE CONVOCATORIA.