

## Prueba Test de contenidos

Para responder a las preguntas, por favor, pones una palomita (✓) en la casilla correcta

1. ¿Qué es la gestión emocional?

a)	Conocer la emoción que nos afecta y asumir de manera responsable la conducta o acción que conlleva	
b)	Lamentarnos cuando nos sentimos tristes	
c)	Reaccionar agresivamente cuando nos enojamos	

2. ¿Por qué se produce la contaminación emocional?

a)	Por lanzar indiscriminadamente al medio ambiente nuestras basuras emocionales	
b)	Porque no tenemos cuidado de los animales	
c)	Por ensuciar con plásticos y botellas los ríos y mares	

3. ¿El síndrome del primitivo es?

a)	La represión emocional	
b)	La incontinencia o explosión emocional indiscriminada	
c)	La incapacidad para expresar la rabia	

4. ¿Qué dijo Aristóteles?

a)	Conócete a ti mismo	
b)	Ama y haz lo que quieras	
c)	Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso ciertamente, no resulta tan sencillo	

5. La gestión adaptativa de las emociones nos lleva a cultivar:

a)	La alegría, la ternura, la confianza, la paz y el bienestar	
b)	La confianza, la alegría y la gratitud	
c)	La alegría, la ternura, la confianza, la paz y la gratitud	