

Prueba Test de contenidos

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

1. ¿Qué es el estrés?

a)	Una enfermedad	
b)	El exceso de trabajo	
c)	Un mecanismo de defensa del organismo para hacer frente a situaciones nuevas o imprevistas	

2. ¿tipología de estrés?

a)	Alarma, resistencia y agotamiento	
b)	Estrés agudo y estrés crónico	
c)	Eustrés y distrés	

3. ¿El exceso de ruido y los problemas económicos son causas externas o internas del estrés?

a)	Externas	
b)	No sé	
c)	Internas	

4. ¿Rasgos de una personalidad proclive al estrés?

a)	Planificada y proactiva	
b)	Prisa, intolerancia a la frustración, hace muchas cosas a la vez	
c)	Equilibrada, paciente, respetuosa	

5. Técnicas para manejar saludablemente el estrés:

a)	No hacer nada	
b)	Estar siempre de vacaciones	
c)	Respiración consciente y profunda, meditación, ejercicio	