

TEST I_CURSO RUTA AROMATICA EMOCIONAL

ALUMNO:

FECHA:

Total: 17 puntos

Resultado:

1. **Verdadero o Falso.** (1 pto.)

Una emoción es una preparación previa únicamente de nuestro cerebro ante las emociones que sentimos.

Verdadero

Falso

2. **Rellena.** (4 pto.)

El tálamo, situado en el cerebro (1)_____ actúa como un (2)_____ de (3)_____ a excepción de las señales generadas por la vía (4)_____.

(1)

(2)

(3)

(4)

3. **Cuál de estas zonas anatómicas cumple las siguientes funciones: Se sirve de la memoria a corto plazo, regula el tono de voz y actúa como enlace entre el cerebro límbico y el necortex.** (2 ptos.)

✓ Ganglios basales o cuerpo estriado

✓ Hipotálamo

✓ Giro cingulado

✓ Cuerpo calloso

Respuesta:



Ana Requejo

4. Qué parte de nuestro cerebro puede llegar a modular la fuerza de la amígdala, aportando sentido a lo que se siente? (2 ptos)

Respuesta:

5. Que neurotransmisor a un bajo nivel puede contribuir a padecer una depresión? (1 pto.)

Repuesta:

6. Indica cuál es la zona anatómica cerebral que nos mantiene focalizados en una circunstancia dolorosa y que puede mantenernos atados a esa emoción. (1 pto.)

- ✓ Giro cingolato
- ✓ Cuerpo o núcleo estriado
- ✓ Hipocampo

Respuesta:

7. Indica cual o cuales de estos aceites esenciales te ayudaran a planificar mejor tus siguientes pasos durante una época de tristeza: (3 ptos.)

- Mandarina
- Hierba luisa
- Limón
- Pomelo
- Palmarrosa

8. Qué aceite esencial escogerías para ayudar a alguien que usa su enfermedad o desgracia como excusa para dejarse a merced del tiempo, sin actividad, sin motivación, sin actitud de admitir sus límites y carencias. (1 pto)

Respuesta:

9. Escoge el aceite esencial más adecuado para vivir el aquí y el ahora. (1 pto.)

- Limón
- Mandarina
- Bergamota



Ana Requejo

10. Indica con que aceite esencial podrías sentirte acompañado en la soledad de la tristeza y a la vez te ayudaría a procesar el dolor de la pérdida de modo totalmente individual, sin arrastrar sentimientos ajenos hacia ti. (1 pto.)

- Coriandro
- Pino Silvestre
- Palmarrosa



Ana Requejo