

## CUESTIONARIO DE PREGUNTAS BLOQUE 4 (PRÁCTICA)

1. ¿Qué es la Práctica Integral...?

- A Es la dimensión teórica y conceptual del enfoque integral.
- B Es la dimensión práctica y experiencial del enfoque integral.
- C Es la dimensión fantástica e imaginativa del enfoque integral.
- D Es la dimensión simbólica e iconográfica del enfoque integral.

2. La Práctica Integral con la combinación de los elementos de la teoría integral provoca...

- A Una transformación en tu vida personal y profesional.
- B Una parálisis de nuestra vida personal y social.
- C Una alteración en las condiciones de vidas de las personas de más edad.
- D No provoca nada ni pasa absolutamente nada realizando práctica alguna.

### 3. Qué tres características definen a la Práctica Integral

- A No combina e integral cientos de enfoques de autocrecimiento y desarrollo personal, ha sido diseñada para la vida convencional y se basa en el modelo DAFO.
- B Combina e integral cientos de enfoques de autocrecimiento y desarrollo personal, ha sido diseñada para la vida moderna y postmoderna y se basa en el modelo AQAL.
- C Es contraria a los enfoques de autocrecimiento y desarrollo personal, ha sido diseñada para la vida moderna y postmoderna y se basa en el modelo AQATICO.
- D Combina e integral cientos de enfoques de autocrecimiento y desarrollo personal, ha sido diseñada por los redactores de la revista Vogue y se basa en el modelo Aeroespacial.

### 4. La Práctica Integral está compuesta de...

- A *Seis módulos esenciales más diez módulos auxiliares.*
- B *Sólo módulos esenciales.*
- C *Cuatro módulos esenciales más cinco módulos auxiliares.*
- D *Sólo módulos auxiliares.*

5. Los módulos esenciales de la práctica integral son...

6. Los módulos auxiliares de la práctica integral son...

7. En el Módulo Esencial del Cuerpo, ¿a cuántos cuerpos debemos de procurar entrenamiento?

A *Solamente a un cuerpo*

B *Son tantos, que no sabemos cuántos).*

C *Tres: Cuerpo Físico, Cuerpo Sutil y Cuerpo Causal.*

D *A ninguno.*

8. ¿Qué disciplinas podemos utilizar para el entrenamiento de cada uno de los cuerpos?

*Cuerpo Físico:*

*Cuerpo Sutil:*

*Cuerpo Causal:*

9. Indica libros que traten la práctica del entrenamiento de cada uno de los cuerpos.

*Cuerpo Físico:*

*Cuerpo Sutil:*

*Cuerpo Causal:*

10. Indica webs que traten la práctica del entrenamiento de cada uno de los cuerpos.

*Cuerpo Físico:*

*Cuerpo Sutil:*

*Cuerpo Causal:*

11. En el Módulo Esencial de la Mente, ¿qué dos apartados podemos establecer?

A *Solamente la mente*

B *La mente emocional y la mente racional*

C *La mente emocional.*

D *A ninguno.*

12. En el Módulo Esencial de la Mente, ¿qué prácticas se podría utilizar para entrenar la mente emocional?

13. En el Módulo Esencial de la Mente, ¿qué prácticas se podría utilizar para entrenar la mente racional?

14. ¿En torno a qué gravita el Módulo Espiritual?

- A *En torno a la idea de Dios.*
- B *En torno a la idea de la Humanidad.*
- C *En torno a la idea de “espiritualidad básica”.*
- D *En torno a nada.*

15. La idea de las enseñanzas, instrucciones y prácticas esenciales derivadas tanto de las antiguas tradiciones de sabiduría como de las comprensiones proporcionadas por la modernidad, la postmodernidad y el marco de referencia AQAL es lo que llamamos

- A *“espiritualidad tóxica”*
- B *“espiritualidad extrema”*
- C *“espiritualidad básica”*
- D *“espiritualidad primaria”*

16. La práctica espiritual integral se basa en distinguir la presencia de tres modalidades de instrucciones...

- A *La fe, la esperanza y la caridad.*
- B *La meditación, la oración y la contemplación.*
- C *La Castidad, la pobreza y la obediencia.*
- D *Leer textos sagrados, dar limosnas y cumplir los preceptos.*

17. Al conjunto de estas instrucciones o práctica le llamamos...

- A *Los Tres Pasajes*
- B *La Trimurti.*
- C *Los Tres Rostros de Dios.*
- D *Las Tres Joyas.*



18. Ejemplos de Espiritualidad en Primera Persona (Meditación)

19. Ejemplos de Espiritualidad en Segunda Persona (Oración)

20. Ejemplos de Espiritualidad en Tercera Persona (Contemplación)

21. ¿A qué nos referimos con el término de Sombra?

- A Al "lado oscuro" del psiquismo, es decir, aquellos aspectos de nosotros que, por una u otra razón hemos rechazado, negado, ocultado, escindido, enajenado y proyectado.
- B Al "lado colorido" del psiquismo, es decir, aquellos aspectos que mostramos con total desinhibición.
- C Al "lado grisáceo" del psiquismo, es decir, aquellos aspectos que tratamos de pasar desapercibido.
- D Al "lado más pardo" del psiquismo, es decir, aquellos aspectos que no tenemos totalmente aceptado y tratamos de pasar por verdaderos.

22. ¿Cuál es el objetivo del trabajo en este módulo?

- A Montar un teatro de sombras chinescas.
- B Mostrar las cualidades de los espejos
- C Desarticular la represión de la sombra y reapropiarnos de ella para mejorar nuestra lucidez y nuestra salud psicológica.
- D Aprender como proyectamos la luz y hacemos sombras.

23. ¿Cuál es el principal beneficio del trabajo con la sombra?

- A *Libera la energía de la bomba atómica.*
- B *Libera energía que, de otro modo, malgastaríamos peleando imaginariamente con nosotros mismos.*
- C *No tiene ningún beneficio.*
- D *Nos hace adictos a las sombrillas.*

24. ¿Cómo llamamos a la técnica del trabajo con la sombra?

- A *Un, dos, tres responde otra vez.*
- B *Uno, dos, tres, pollito inglés.*
- C *El Proceso 3,2,1 de la Sombra.*
- D *El Proceso inverso de la Sombra.*

25. ¿Cuántas áreas forman parte de los módulos auxiliares?

26. ¿Podemos agregar otras áreas a los módulos auxiliares?

A *No.*

B *No se sabe.*

C *Sí. Como .....*

D *No lo tengo claro.*

27. ¿Qué aspira encarnar la ética integral?

- A *El respeto por las formas más rudimentarias de realizarse.*
- B *El auténtico respeto y actualizar nuestras intuiciones más profundas sobre “lo que está bien”, tanto en nuestra vida como en el mundo en general.*
- C *El no respeto a cualquier forma de actuación.*
- D *A nada.*

28. ¿Qué es lo que postula la Intuición Moral Básica?

- A *No.*
- B *No se sabe.*
- C *Conservar y promover la mayor profundidad de consciencia para la mayor amplitud posible de seres.*
- D *No lo tengo claro.*

29. ¿Qué es lo que pretende lograr el módulo auxiliar del Sexo?

- A *Lograr el placer sexual absoluto en cualquier relación.*
- B *Lograr un equilibrio entre las múltiples vertientes que se entrecruzan en cualquier relación es la meta más encomiable e incluso saludable para nuestra armonía interior y expresión exterior.*
- C *Satisfacer solamente las parafilias.*
- D *Encontrar la pareja ideal y perfecta.*

30. Mediante el marco integral al tener una idea más clara y real tanto de nuestras fortalezas como de nuestras debilidades consecuentemente nos va a permitir consecuentemente...

- A *Tener más habilidades para conseguir lo que más placer nos ofrezca.*
- B *Encontrar la pareja ideal y perfecta.*
- C *Nos va a permitir adoptar las medidas mejores y más oportunas para lograr unas relaciones y una sexualidad más satisfactorias.*
- D *Tener unos mayores y mejores orgasmos.*

31. ¿Qué es lo que puede llevar a cabo la Visión Integral en el mundo del Trabajo?



*A Hacernos a todos lo más ricos posible.*



*B Que desaparezca cualquier actividad laboral.*



*C La Visión Integral no puede hacer nada por resolver los problemas en el mundo del Trabajo.*



*D Reformular el tipo de empresas, líderes y organizaciones que queremos tener, pues es una prioridad en el vertiginoso y acelerado mundo de hoy.*

32. Al amparo de esta nueva visión de desarrollar las empresas, el liderazgo y las organizaciones hacia marcos más, integradores, equilibrados, respetuosos y compasivos, ¿qué iniciativas de vanguardia y novedosas está surgiendo?

33. ¿El Módulo Auxiliar de las Emociones puede ser complementario de qué Módulo Esencial?

- A *De ninguno.*
- B *De todos de cualquier forma.*
- C *Del módulo esencial de la sombra.*
- D *Ninguna de las respuestas anteriores*

34. Mediante el Módulo Auxiliar de las Emociones tenemos la oportunidad de...

- A *Regodearnos en nuestras emociones.*
- B *Asumir y emplear creativamente la energía de la emoción primaria y auténtica.*
- C *Rechazar cualquier tipo de emoción.*
- D *Ocultar nuestras emociones más auténticamente.*



35. ¿Qué es lo que para muchas personas es el mundo de las Relaciones?

- A *Un lugar extraño y recóndito.*
- B *El centro mismo de la satisfacción, de la frustración, de la intuición y del desarrollo.*
- C *La periferia de las interrelaciones.*
- D *Un lugar lejano y distante.*

36. ¿Qué es lo que para algunas personas es el mundo de las Relaciones?

- A *Algo secundario.*
- B *Algo sin importancia.*
- C *Para algunos se trata de una dimensión básica del aprendizaje y la transformación.*
- D *Algo prescindible.*

37. En las Relaciones se encarna...



*A Los fracasos de la vida.*



*B Las exigencias de cada uno.*



*C Los deseos y frustraciones.*



*D La intimidad y el éxtasis, y de ahí también se derivan, junto a la necesidad de autonomía y comunión, el miedo a vernos abandonados y el de vernos desbordados.*

38. ¿De qué depende el mundo de las Relaciones?



*A De un conjunto de diferencias y similitudes integradas que unen y dividen a los hombres y a las mujeres y que se despliegan en el intercambio de energías masculina y femenina que tiñen las relaciones de cualquier orientación sexual.*



*B De lo buen amante que se sea.*



*C De la fatalidad y el destino.*



*D De lograr un buen casamiento.*

39. ¿Ha sido fácil ser un individuo responsable que mantiene una relación estrecha, amorosa y comprensiva con su pareja?

A *Nunca*

B *Siempre*

40. ¿Qué requiere de los miembros de la pareja el camino del desarrollo través de la relación comprometida?

A *Un buen amante.*

B *Afecto y sexo.*

C *Una práctica intensa y simultánea de la relación en medio de las múltiples paradojas que nos presenta la vida cotidiana.*

D *Sólo dinero, mucho dinero.*

41. Observaciones Generales que podemos detallar...

42. Indicar alguna web sobre Práctica Integral.

43. Consideraciones finales a añadir...