



TESTS | Redacció | Actualitzat el 10/10/2024 a les 13:40

## Dia Mundial de la Salut Mental: el test d'autoavaluació emocional



Aquest dijous 10 d'octubre és el Dia Mundial de la Salut Mental, un dia per reflexionar sobre el nostre benestar emocional i mental. La salut mental és tan important com la salut física, i tenir cura de les nostres emocions ens ajuda a sentir-nos millor i a afrontar els reptes del dia a dia amb més confiança.

Aquest test d'autoavaluació emocional et permetrà **conèixer millor com et sents i com gestiones les teves emocions en diferents situacions**. No hi ha respostes correctes o incorrectes: respon amb sinceritat.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

[/playbuzz]