

SALUD EMOCIONAL

Pregunta 1

Señale la respuesta correcta sobre la ira:

- a. Es un estado emocional caracterizado por sentimientos de enojo o enfado de intensidad variable.
- b. Va encaminada a mostrar nuestra disconformidad.
- c. Es utilizada por padres-madres, educadores para conseguir que se cumplan las normas antes de aplicar un castigo.
- d. Todas son correctas.

Pregunta 2

Hugo nació por cesárea en la 37 semana de gestación, con un peso de 2.020 Kg. es ingresado en la unidad de neonatología por bajo peso, donde se aconseja el método canguro. Como diagnóstico de enfermería relacionado con la prematuridad podemos plantear:

- a. Conducta desorganizada del lactante.
- b. Cansancio del rol de cuidador/cuidadora
- c. Control emocional inestable
- d. Deterioro parental

Pregunta 3

Es cierto qué:

- a. El sistema de apego interactúa con otros sistemas conductuales de base biológica (miedo, sociabilidad, cuidados, exploratorios).
- b. Los sistemas exploratorios y el miedo son los más relacionados con el apego.
- c. La figura de apego debe estar presente y disponible para que él bebe se sienta seguro.
- d. Todas son ciertas.

Pregunta 4

En relación con la inteligencia emocional, es incorrecto que:

- a. Se relacionan con ella: autoconfianza y confianza en los demás, curiosidad, intencionalidad, etc.
- b. Abarca capacidades básicas como el reconocimiento de emociones propias y la comprensión de las emociones de los demás.
- c. Las emociones son objeto de socialización y juegan un papel en el desarrollo a partir de los 5.6 años de vida.
- d. Nos permite participar de una forma más efectiva en la sociedad.

Pregunta 5

Señale la respuesta incorrecta sobre la empatía:

- a. La empatía emocional hace referencia al modo en como ves las cosas, puedo adoptar tu perspectiva.
- b. Es el componente esencial de la compasión, tenemos que darnos cuenta de que le pasa a otra persona para que se despierte la compasión.
- c. Existe una zona cerebral específica para la empatía (la ínsula).
- d. La preocupación empática es cuando noto que necesitas ayuda y estoy dispuesto a ofrecértela espontáneamente.

Pregunta 6

Señala la correcta. En el Apego inseguro evitativo el bebé:

- a. Presenta ansiedad por la separación de madre (cuidadores).
- b. Demuestra preferencia por el contacto físico con la madre.
- c. Muestra rechazo cuando vuelven los cuidadores tras la separación.
- d. Todas son correctas.

Pregunta 7

Sobre la psicología positiva, señale la respuesta incorrecta:

- a. Es el estudio de las bases del bienestar psicológico, la felicidad, las fortalezas y virtudes humanas.
- b. Se centra en aquellos comportamientos que hace que afrontemos mejor las situaciones negativas
- c. Estudia aspectos positivos como la creatividad, la inteligencia emocional, el humor, la sabiduría, la felicidad, la resiliencia etc.
- d. Es un enfoque de la psicología denominado por algunos autores como patogénico.

Pregunta 8

De los estadios evolutivos en el desarrollo psicoemocional, señale la respuesta correcta sobre el Estadio Impulsivo –Motor.

- a. Abarca de 1-3 años.
- b. A partir de los 3 años son capaces de expresar sorpresa, placer y malestar.
- c. Estadio centrado en la construcción del propio sujeto y el propio conocimiento.
- d. Se puede hablar de conciencia, intención y voluntad para cumplir sus deseos.

Pregunta 9

Señale la respuesta incorrecta sobre la educación emocional.

- a. Es un proceso educativo, continuo y permanente.
- b. Pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano.
- c. Tiene por objetivo capacitar para la vida, con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.
- d. Todas son incorrectas.

Pregunta 10

Sobre la serotonina, es cierto que:

- a. Es un neurotransmisor relacionado con el estado nutricional.
- b. Se le puede denominar "hormona del amor".
- c. Regula la respuesta motora.
- d. Su secreción está condicionada a la luz que recibe el organismo.

Pregunta 11

El Modelo de Salovey y Mayer de Inteligencia Emocional, hace referencia a todo lo siguiente excepto:

- a. Incluye una herramienta de evaluación para medir la IE.
- b. Incluye la percepción emocional.
- c. Contempla la facilitación emocional del pensamiento.
- d. Hace referencia a la regulación irreflexiva de las relaciones.

Pregunta 12

Señale la respuesta incorrecta sobre educación emocional.

- a. El concepto de emoción, fenómenos afectivos, tipos de emociones y características de las emociones, pueden ser contenidos de la educación emocional.
- b. El ámbito familiar es nefasto para el desarrollo de competencias emocionales.
- c. Los lazos emocionales en la familia hacen necesario que sus miembros aprendan a ser emocionalmente inteligentes para vivir con mayor bienestar.
- d. Madres y padres son los primeros que deben desarrollar las competencias de la inteligencia emocional.

Pregunta 13

Señale la respuesta incorrecta:

- a. Nos da miedo, en educación, perder el control y ser demasiado permisivos y que nuestros hijos nos pierdan el respeto.
- b. Hay que poner el foco en el síntoma, en el comportamiento real, no importa que le ocurre para comportarse así.
- c. La clave es conseguir que cuando nos hagan caso sea porque nos admiran y se creen lo que les estamos diciendo.
- d. Si un niño se siente bien, colabora, si se siente mal, empieza a tener comportamientos "disfuncionales".

Pregunta 14

Ante la pérdida de la figura de apego el menor:

- a. Mantiene la proximidad con la persona con la que está vinculada.
- b. Tiende a desaparecer el contacto visual para evitar la pérdida.
- c. Tiende a no necesitar la figura de apego en los momentos de tristeza.
- d. Patalea y llora para decir que está ahí.

Pregunta 15

Es cierto que:

- a. No se debe etiquetar a los niños-niñas, ni juzgarlos.
- b. Los juicios impiden la empatía y destruyen relaciones.
- c. Las etiquetas impiden el cambio.
- d. Todas son ciertas.

Pregunta 16

Entre las intervenciones enfermeras (NIC) en recién nacidos prematuros se encuentran Cuidados de canguro (del niño prematuro): Fomentar el contacto piel con piel entre progenitores u otro cuidador/ cuidadora y él bebe prematuro fisiológicamente estable. Señala que actividades deberá realizar la enfermera para ello con relación a la madre:

- a. Preparar un ambiente tranquilo privado y cálido.
- b. Proporcionar a la madre un sillón reclinable o una mecedora.
- c. Indicar a la madre que lleve ropa cómoda que se abra por delante.

AQUÍ DEBEMOS MARCAR LAS 3, PUES AMBAS LO SON.

Pregunta 17

Señala la incorrecta. En el apego inseguro ambivalente el bebé:

- a. Se muestra exageradamente dependiente del cuidador.
- b. No Explora el medio que lo rodea.
- c. Reacciona ansioso y tarda de manera exagerada en ser consolado.
- d. Al reunirse con la madre se muestra desorientado.

Pregunta 18

Es cierto que el desarrollo social en los primeros meses:

- a. De 0-3 meses no reconoce a sus cuidadores cuidadoras.
- b. De 3-7 meses reconoce la figura cuidadora y rechaza a los extraños.
- c. De 8-12 meses vinculación a cuidadores/cuidadoras y miedo a extraños.
- d. Todas las opciones son correctas.

Pregunta 19

El apego cumple las siguientes funciones excepto:

- a. Fomenta la salud (física, psicológica y social).
- b. Busca seguridad en la presencia y contacto con las figuras de apego.
- c. A través del apego no se aprende a comunicarse con las demás personas de la familia.
- d. Favorece la supervivencia.

Pregunta 20

Son ingredientes para el apego:

- a. La disponibilidad y sensibilidad.
- b. La proximidad.
- c. Demostrar afecto y cariño.
- d. Todos son ingredientes para el apego.

Pregunta 21

Señale la respuesta incorrecta sobre la pirámide de Maslow en la parentalidad positiva:

- a. La base de la pirámide se refiere a la salud física y psicológica.
- b. El nivel 2, seguridad y protección se refiere a crear un vínculo ofreciendo seguridad y afecto..
- c. En el nivel 5, se encuentra la amistad, las relaciones con los demás más allá de la familia.
- d. El nivel de la Autoestima y reconocimiento hace referencia a la importancia de enseñar a niños y niñas a potenciar la autoestima y la confianza en sí mismo.

Pregunta 22

Sobre la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS), señale la respuesta incorrecta.

- a. Mide el estado emocional en un determinado periodo de tiempo.
- b. Utiliza 20 preguntas.
- c. Permite obtener dos puntuaciones independientes: una puntuación en Afecto Positivo y otra en Afecto Negativo.
- d. Un bajo afecto positivo indica un estado placentero relacionado con el medio.

Pregunta 23

Pasar de la conciencia emocional a la empatía, requiere de todo lo siguiente excepto:

- a. El desarrollo de competencias emocionales empieza por uno mismo, hay que detectar qué estamos sintiendo en cada momento.
- b. Podemos responder a cuestiones como ¿Cómo me siento?, ¿Por qué me siento así? ¿Esta emoción me ayuda en la situación y en el momento actual?
- c. Es preciso preguntar a hijos-hijas cómo se sienten; prestar atención a sus emociones y enseñarles a ponerles nombre.
- d. Todas las emociones son legítimas, así como la respuesta que deriva de ellas y por lo tanto hay que respetar tanto la emoción como la respuesta.

Pregunta 24

Es cierto que la gestión de las relaciones.

- a. Es el punto donde convergen conciencia de uno mismo, autogestión y empatía.
- b. Es la última de las dimensiones de la inteligencia emocional.
- c. Está formada por la persuasión, la gestión de los conflictos y la colaboración.
- d. Todas son ciertas.

Pregunta 25

Señala la correcta. A partir del primer año el vínculo de apego se va a ir manifestando de una forma distinta:

- a. El sistema exploratorio se ve fortalecido por la deambulación y el gateo.
- b. En esta etapa el sistema de miedo a extraños se desarrolla en su máxima plenitud.
- c. Se establece el vínculo de apego.
- d. Todas son correctas.

Pregunta 26

Respecto a la conciencia social, señale la respuesta incorrecta:

- a. La empatía es la aptitud básica de la conciencia social.
- b. El cerebro no puede entrenarse para empatizar.
- c. Consiste en percibir lo que piensan y sienten otros sin que lo digan con palabras.
- d. Enviamos continuamente señales sobre nuestros sentimientos mediante el tono de voz, expresión facial y otros canales no verbales.

Pregunta 27

El apego seguro, es correcto que:

- a. Disminuye el riesgo de abandono y de maltrato infantil.
- b. Favorece el desarrollo físico, intelectual, social y emocional del niño/niña.
- c. Favorece el desarrollo del lenguaje y de la lectura.
- d. Todo es cierto en relación con el apego seguro.

Pregunta 28

Señale la respuesta incorrecta sobre la autogestión.

- a. Proviene de la conciencia de uno mismo, la comprensión de las emociones y la claridad de los propósitos.
- b. Goleman la define como "la intensa motivación que todos necesitamos para poder sobrevivir".
- c. Es la capacidad que tenemos de utilizar el conocimiento de nuestras propias emociones para gestionar el comportamiento de forma positiva.
- d. Es un diálogo interno que conforma una parte de la inteligencia emocional capaz de liberarnos de nuestros sentimientos.

Pregunta 29

De las siguientes definiciones, señale la correcta.

- a. La comunicación es la habilidad social de interpretar las creencias, deseos y sentimientos propios y controlar los impulsos.
- b. El Autocontrol es la habilidad social para entender las desigualdades sociales y no tomarlas como algo personal.
- c. La comprensión de situaciones es la habilidad social de expresar, escuchar sentimientos, emociones, ideas, etc.
- d. La Resolución de conflictos es la habilidad social para exponer un conflicto y sacar alternativas de solución al mismo.

Pregunta 30

Entre los beneficios del método canguro encontramos:

- a. Ayuda a una correcta termorregulación.
- b. Estabiliza la respiración del recién nacido.
- c. Ayuda a organizar un sueño profundo.
- d. Todos son beneficios.

Pregunta 31

La ventana de oportunidad se refiere a:

- a. Periodos críticos en el desarrollo del apego.
- b. Existen a lo largo de la vida.
- c. La oportunidad que tenemos de fomentar la figura de apego.
- d. Es un tiempo en el que el apego no permanece estable.

Pregunta 32

Señale la respuesta incorrecta respecto a los lóbulos prefrontales y frontales.

- a. Moderan las reacciones emocionales.
- b. Frenan las señales del cerebro límbico.
- c. Desarrollan planes de actuación concretos para situaciones emocionales.
- d. Todas son incorrectas.

Pregunta 33

Respecto al Modelo de Goleman de Inteligencia emocional, señale la respuesta incorrecta:

- a. LeDoux concluye que la interacción entre el niño y las personas a su cuidado en los primeros años de vida constituye un auténtico aprendizaje emocional.
- b. Las emociones guían nuestras decisiones trabajando mano a mano con la mente racional, capacitando o incapacitando al pensamiento.
- c. Para armonizar la cabeza y el corazón hay que aprender a utilizar la inteligencia emocional.
- d. La mayoría de los modelos de inteligencia emocional encajan en solo 2 esferas genéricas: la autoconciencia y la autogestión.

Pregunta 34

Respecto a la estructura anatómica cerebral llamada amígdala, es correcto:

- a. En ella se depositan los recuerdos emocionales.
- b. Permite reconocer las cosas y otorgarles valor.
- c. Permite concebir significado a la vida.
- d. Todas son correctas.

Pregunta 35

Cuando hablamos de conducta de apego NO es cierto que:

- a. El sistema de control es el SNC.
- b. Al SNC se le atribuyen las funciones de protección y supervivencia.
- c. Él bebe nace con un repertorio de conductas para favorecer el apego.
- d. El enfado, el llanto, las rabietas son respuestas conductuales en niños que no tienen un apego seguro.

Pregunta 36

Ingredientes básicos de un vínculo de apego seguro encontramos:

- a. Cariño incondicional.
- b. Sensibilidad.
- c. Eficacia.
- d. Todos son ingredientes básicos.

Pregunta 37

Entre los objetivos de la educación emocional, no se encuentra:

- a. Autoconocimiento emocional.
- b. Adoptar una actitud crítica y negativa ante la vida.
- c. Empatía: identificar las emociones de los demás.
- d. Autorregulación emocional.

Pregunta 38

Sobre las emociones positivas de la gratitud, señale la respuesta correcta:

- a. Es cuando conseguimos alcanzar una meta después de un esfuerzo y sacrificio.
- b. Cuando expresamos un reconocimiento sincero por algo que hemos recibido.
- c. Observar a alguien que necesita nuestra protección y genera en nosotros cariño.
- d. Provoca deseo de conocer y experimentar.

Pregunta 39

Sobre las emociones positivas en la educación, es falso:

- a. Tienen beneficios ya que contribuyen al bienestar.
- b. No es preciso escuchar al niño/niña lo que dice para saber qué le ocurre.
- c. Para educar con emoción positiva se deben dejar expresar las emociones sin reprimirlas, evitar las tensiones innecesarias, y desterrar emociones negativas
- d. Se debe ser comprensivo, no presionar, no criticar, no ridiculizar.

Pregunta 40

Sobre las emociones positivas, señale la respuesta correcta.

- a. Engloba: entusiasmo, humor, felicidad, pesimismo, alegría, etc.
- b. Ejercen sensaciones desagradables que estimulan comportamientos positivos.
- c. No se pueden entrenar.
- d. No son los acontecimientos los que generan emociones, es la forma de interpretarlos.

Pregunta 41

Señale la respuesta incorrecta sobre la inteligencia emocional:

- a. Es la capacidad de conocer las respuestas de antemano.
- b. Permite comprender los sentimientos más profundos de nuestros iguales.
- c. Ayuda a controlar la angustia.
- d. Favorece el propio desarrollo cognitivo.

Pregunta 42

Señale la respuesta incorrecta sobre la dopamina:

- a. Está asociada a mecanismos punitivos en el cerebro.
- b. Algunas drogas (cocaína, heroína, alcohol, nicotina) promueven la liberación de dopamina.
- c. Se la relaciona con las funciones motrices.
- d. Afecta a los sentimientos de placer.

Pregunta 43

Señale la respuesta incorrecta. Los lóbulos prefrontales y frontales.

- a. Moderan las reacciones emocionales.
- b. Frenan las señales del cerebro límbico.
- c. Desarrollan planes de actuación concretos para situaciones emocionales.
- d. El lóbulo frontal proporciona los primeros auxilios en situaciones emocionales extrema.

Pregunta 44

Señale la respuesta correcta sobre la empatía cognitiva.

- a. Se como ves las cosas, puedo adoptar tu perspectiva.
- b. Es la base de la compenetración y la química.
- c. Noto que necesitas ayuda y estoy dispuesto a ofrecértela espontáneamente.
- d. Todas son incorrectas

Pregunta 45

Si hablamos de habilidades sociales, la asertividad es la habilidad social de...

- a. Defender los propios derechos y opiniones sin dañar a los demás.
- b. De establecer lazos afectivos con otras personas.
- c. De ponerse en el lugar del otro y entenderle.
- d. De colaborar con los demás para conseguir un objetivo común.

Pregunta 46

Señale la respuesta correcta sobre la empatía emocional.

- a. Se como ves las cosas, puedo adoptar tu perspectiva.
- b. Es la base de la compenetración y la química.
- c. Noto que necesitas ayuda y estoy dispuesto a ofrecértela espontáneamente.
- d. Todas son incorrectas

Pregunta 47

Señale la respuesta correcta sobre la preocupación empática.

- a. Se como ves las cosas, puedo adoptar tu perspectiva.
- b. Es la base de la compenetración y la química.
- c. Noto que necesitas ayuda y estoy dispuesto a ofrecértela espontáneamente.
- d. Todas son incorrectas.

Pregunta 48

El apego es un vínculo social, NO es cierto que:

- a. Desde el nacimiento tenemos tendencia a vincularnos.
- b. Estamos preparados para establecer estos vínculos con las personas del entorno desde el nacimiento.
- c. Se establece una interacción entre madre y bebe que se caracteriza por un proceso de co-creación.
- d. En el vínculo intervienen la sensibilidad de la madre, la particularidad del niño o niña y el contexto.

Pregunta 49

Señale la respuesta correcta respecto a la reacción emocional.

- a. Es inversamente proporcional a la valoración cognitiva que se realice.
- b. Las emociones suelen estar asociadas a estímulos desencadenantes y finalizan cuando desaparece el estímulo.
- c. La intensidad de la reacción es la misma en todos los individuos de la misma raza.
- d. Solo se considera patológica cuando no se mantiene en el tiempo.

Pregunta 50

Señale la respuesta incorrecta sobre la inteligencia emocional:

- a. Aporta cualidades que nos ayudan a convertirnos en auténticos seres humanos.
- b. Conjunto de disposiciones y habilidades que permiten tomar las riendas de los impulsos emocionales.
- c. Influye en un 5% en el éxito en la vida.
- d. Educar en inteligencia emocional ayuda a fomentar automotivación, la perseverancia y el control de impulsos entre otras competencias.