

Arturo es un enfermero de la unidad de urgencias del Hospital Universitario Virgen del Rocío, lleva turnos rotatorios de tardes y noches y en ocasiones tiene que doblar por falta de personal. Últimamente siente que no está realizando su trabajo como a él le gustaría, que la atención que brinda a los pacientes no es la adecuada ni suficiente, siente que no se encuentra bien ni es capaz de organizarse teniendo en alguna ocasión despistes con la medicación.

En alguna ocasión se ha sentido desbordado, con el pulso acelerado y sensación de falta de aire. No ha sabido delegar las tareas y ha llegado a contestar de malas formas a sus compañeros. Además, se siente cansado, a pesar de dormir 8 horas presenta sueño interrumpido, desvelándose a lo largo de la noche en varias ocasiones. Se ha planteado la posibilidad de tomar medicación.

Arturo pregunta a sus compañeros si a ellos les ha pasado en algún momento y como podría mejorar dicha situación en la que se encuentra actualmente.

- Cuando Arturo es consciente de que se encuentra con elevado nivel de estrés ¿cuál crees que es la actitud correcta que debe de tomar?

Seleccione una:

a. Automedicarse, y no enfrentarse al problema actual.

b. Realiza un autoconocimiento de sus sentimientos y emociones, validación de las emociones.

c. Ninguna es adecuada a la situación.

d. Todas las anteriores son correctas.

-La actitud de Arturo de preguntar a sus compañeros y pedir ayuda para lograr un cambio es parte del ejercicio de desarrollo de la inteligencia emocional. ¿Cuál es la forma más saludable de comunicar las emociones?

Seleccione una:

a. Expresar a sus compañeros con enfado sus emociones en un tono elevado.

b. Expresar en primera persona las emociones, definir correctamente lo que siente, expresar la posible causa y hechos, hacer una petición de necesidad de cambio, pedir ayuda y cuida la comunicación no verbal.

c. Cruzarse de brazos y pedir que cambien ellos de conducta ante él.

d. Comprender el punto de vista de los demás, mantener actitud positiva, habar con uno mismo, reducir el estrés.

-¿Cuál de las inteligencias de H. Gardner es la que se está viendo afectada en Arturo?

Seleccione una:

- a. Inteligencia lingüística.
- b. Inteligencia kinestésico-corporal.
- c. Inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal.**
- d. Inteligencia Naturalista.

- La regulación emocional es un buen ejercicio de la inteligencia emocional. ¿Qué hábitos debe tomar Arturo para llevar dicha regulación?

Seleccione una:

- a. Sentir, pensar, actuar, comunicarse.
- b. Comunicarse, pensar, actuar, sentir.
- c. Sentir, comunicarse, actuar, pensar.
- d. Pensar, comunicarse, actuar, sentir.**

- ¿A la hora de adoptar cambios, la motivación es un factor importante, que mecanismos se ponen en marcha y en que orden es el correcto?

Seleccione una:

- a. Estimulo interno-externo, conducta acción, logro.
- b. Conducta, estímulo interno-externo, hecho-objeto, logro.
- c. Deseo o necesidad, hecho, capacidad, conducta-acción, logro.**
- d. Estimulo externo-interno, logro, acción, hecho-objeto.