

# Trabajo en equipo. Liderazgo emocional en entornos sanitarios

1. [Página Principal](#)
2. [LID\\_CLM/S/22959](#)
3. [Módulo 5. Salud y emociones](#)
4. [Test Evaluación Módulo 5](#)

<b>Comenzado el</b>	jueves, 1 de junio de 2023, 00:40
<b>Estado</b>	Finalizado
<b>Finalizado en</b>	jueves, 1 de junio de 2023, 01:09
<b>Tiempo empleado</b>	28 minutos 8 segundos
<b>Puntos</b>	24,00/30,00
<b>Calificación</b>	<b>8,00</b> de 10,00 ( <b>80%</b> )
<b>Comentario -</b>	<b>¡Enhorabuena! Ha superado con éxito el Módulo 5.</b>

Pregunta **1**  
Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

## Enunciado de la pregunta

Pasamos por diferentes fases en la relación de ayuda. Marca la que NO sea una de las fases de las que hemos visto:

a.

Fase de entusiasmo idealístico, en la que el trabajador se siente omnipotente, infravalora las dificultades o las afronta de forma simplista.

b.

Fase del enamoramiento, donde todo te encanta y no ves fallos a nada.

c.

Donde predomina el conflicto y el estrés, como consecuencia del choque entre sus ideales y los sucesivos fracasos sufridos.

d.

De distanciamiento de la realidad en un intento desesperado por salir de una situación que se hace insoportable (esta fase es propiamente el quemarte).

Pregunta **2**

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

El estrés no es una enfermedad, aunque influye sino lo gestionamos bien.

Seleccione una:

Verdadero

Falso

Pregunta **3**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

El estrés positivo genera emociones positivas o agradables, mientras que el estrés negativo produce emociones negativas o desagradables. Clave emocional: disminuir las emociones incómodas y generar emociones cómodas.

Seleccione una:

Verdadero

Falso

Pregunta **4**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

El estrés ha surgido como una reacción biológica

a. El estrés ha surgido como una reacción biológica.

b. Para asegurar nuestra supervivencia en situaciones cotidianas.

c. Para asegurar nuestra supervivencia en situaciones de peligro.

d. Para asegurar la supervivencia en el día ante cualquier posible conflicto en la familia.

Pregunta **5**

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

Es bueno mantener la actitud de ignorar el estrés.

Seleccione una:

Verdadero

Falso

Pregunta **6**

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Son nuestros pensamientos los que marcan las directrices de nuestra forma de vivir, es decir que según pensamos vivimos.

Seleccione una:

- Verdadero
- Falso

Pregunta **7**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Ante las situaciones de la vida el secreto es:

- a.  
Pase lo que pase nada se puede hacer.
- b.  
Lo importante no es lo que la vida te hace, sino lo que tú haces con lo que la vida te hace.
- c.  
Resistir y luchar.
- d.  
Las cosas son como son.

Pregunta **8**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

No tiene importancia decisiva en nuestra vida, ni influencia nuestras ideas y esquemas mentales.

Seleccione una:

- Verdadero
- Falso

Pregunta **9**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

La actitud correcta ante una crisis:

- 
- a.  
No es la obediencia o la pasividad.
- 
- b.  
Es la obediencia y la pasividad.
- 
- c.  
Que los demás decidan lo que hay que hacer.
- 
- d.  
Pensar y no hacer caso al cuerpo.

Pregunta **10**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

El estrés es la causa principal de las enfermedades potencialmente mortales.

Seleccione una:

- Verdadero
- Falso

Pregunta **11**

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Para poder gestionar el estrés, la actitud que puede ayudar es:

- 
- a. Simplicidad y alegría.
- 
- b. Tomárselo en serio.
- 
- c. Lo más complicado suele dar mejores resultados.
- 
- d. Actuar sin pensar y rápido.

Pregunta **12**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El estrés surge cuando se tienen demasiados recursos.

Seleccione una:

- Verdadero
- Falso

Pregunta **13**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Los cuatro principios para gestionar el estrés son:

a.

Desacelerar, aceptar, creer en nosotros mismos y en nuestros recursos internos, gestionar nuestra energía.

b.

Acelerar, aceptar, creer en nosotros mismos y en nuestros recursos internos, gestionar nuestra energía.

c.

Desacelerar, juzgar, creer en nosotros mismos y en nuestros recursos internos, gestionar nuestra energía.

d.

Acelerar, juzgar, creer en nosotros mismos y en nuestros recursos externos, gestionar nuestra energía.

Pregunta **14**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Esta sobrecarga depende tanto de las demandas de la situación, como de los recursos con los que cuenta el individuo para afrontar dicha situación.

Seleccione una:

Verdadero

Falso

Pregunta **15**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Cuando hablamos de desacelerar nos referimos a:

- a.  
Reducir el ritmo, darnos espacio, tiempo, silencio interior, reposo, relajación, recreo y reflexión.
- b.  
Parar completamente y pedir la baja.
- c.  
Darnos espacio y tiempo para terminar las tareas pendientes.
- d.  
Hablar más despacio.

Pregunta **16**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Existe un tipo de estrés específico relacionado con las personas que dedican parte de su tiempo al cuidado y a la ayuda continuada de otras personas. Esta forma particular de vivirlo es conocida como el síndrome del "burn out".

Seleccione una:

- Verdadero
- Falso

Pregunta **17**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Para llegar a los resultados que queremos:

a.  
Hay que exigirse mucho cada día.

b.  
No hay que exigirse demasiado ni presionarse, es mejor usar la energía del entusiasmo.

c.  
Es cuestión de suerte.

d.  
Tenemos que hacer las cosas perfectas.

Pregunta **18**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

El estrés siempre es malo.

Seleccione una:

Verdadero

Falso

Pregunta **19**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Para lograr el equilibrio es importante saber:

a.  
Que juzgar siempre es buena opción.

b.  
Que el estrés se alimenta de estrés.

c.  
Es mejor usar palabras como presión que desafío.

d.  
Que la curiosidad mato al gato.

Pregunta **20**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

El estrés puede entenderse como una sobrecarga para el individuo.

Seleccione una:

Verdadero

Falso

Pregunta **21**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Las preguntas de control:

a.  
Es una.

- b.  
Son dos.
- c.  
Son tres.
- d.  
Son cuatro.

Pregunta **22**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

Las preguntas de control son:

- 
- a.  
Que es lo que no controlo de esta situación, que es lo que estoy intentando controlar, que podría controlar que ahora no estoy controlando.
- b.  
Que es lo que no controlo de esta situación y que es lo que estoy intentando controlar.
- c.  
Cualquier pregunta que te haga ver la situación de otra manera.
- d.  
Estoy tranquilo o preocupado.

Pregunta **23**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

El estrés es negativo, si la persona percibe que las consecuencias de la situación serán desagradables o perjudiciales.

Seleccione una:

- Verdadero
- Falso

Pregunta **24**

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

Los recursos internos son:

- a. Las habilidades que nos dicen los demás que tenemos.
- b. Las calificaciones que hemos tenido en nuestra formación.
- c. Son características que los niños poseen, lo admiramos en los demás cuando los vemos, nos gustan cuando lo vemos en nosotros mismos.
- d. Nada de lo anterior.

Pregunta **25**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

El estrés puede ser positivo o negativo. Es negativo cuando el individuo interpreta que las consecuencias de la situación serán favorables para sus intereses...

Seleccione una:

- Verdadero
- Falso

Pregunta **26**

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Abrir el espacio sagrado es:

a.

Una técnica ancestral para convocar a las energías de la naturaleza disponibles para colaborar con nosotros.

b.

Convocar a nuestros recursos internos.

c.

Es una técnica que se usa para entretenernos.

d.

Ninguna de las anteriores.

Pregunta **27**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El estrés es una respuesta adaptativa, que en un primer momento nos ayuda a responder más rápida y eficazmente a situaciones que lo requieren.

Seleccione una:

Verdadero

Falso

Pregunta **28**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

El cuento que hemos contado en este módulo es:

- a. El verdadero valor del anillo.
- b. El elefante encadenado.
- c. El leñador tenaz.
- d. El buscador.

Pregunta **29**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Cuánto menores sean las demandas de la situación y cuánto mayores sean los recursos del individuo, la sobrecarga será mayor.

Seleccione una:

- Verdadero
- Falso

Pregunta **30**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Respecto al estrés, podemos concluir:



a.

Que es posible evitar el estrés negativo y que tenemos capacidad para restituir nuestra salud.



b.

El estrés es una enfermedad muy seria.



c.

La medicación es el mejor aliado para el estrés.



d.

La relajación no funciona.