

Cuida tu salud emocional para acompañar mejor a tu paciente con dolor crónico

Pregunta 1 de 23. Soltar la carga emocional de nuestras relaciones personales es necesario para poder ejercer mi práctica profesional de una forma más adecuada.

Respuesta correcta: Verdadero.

Pregunta 2 de 23. La salud emocional se refiere únicamente a la ausencia de trastornos mentales.

Respuesta correcta: Falso.

Pregunta 3 de 23. Las emociones son siempre irracionales y deben ser ignoradas para tomar decisiones lógicas.

Respuesta correcta: Falso.

Pregunta 4 de 23. Muchas emociones pueden convivir en mí a lo largo del día.

Respuesta correcta: Verdadero.

Pregunta 5 de 23. El establecimiento de límites emocionales es una forma de regular las emociones de manera efectiva, ayudando a evitar el agotamiento emocional.

Respuesta correcta: Verdadero.

Pregunta 6 de 23. Yo puedo cambiar la experiencia del paciente poniendo a su servicio mi escucha activa.

Respuesta correcta: Verdadero.

Pregunta 7 de 23. La mala relación con mis compañeros puede entorpecer mi trabajo diario y afectar al paciente.

Respuesta correcta: Verdadero.

Pregunta 8 de 23. La atención centrada en la persona y trabajar sin juicios es lo que el paciente necesita de mí.

Respuesta correcta: Verdadero.

Pregunta 9 de 23. El autocuidado, como el ejercicio y la meditación, no tiene un impacto directo en la gestión de emociones

Respuesta correcta: Falso.

Pregunta 10 de 23. El autoconocimiento es una tarea crucial para poder gestionar bien mis emociones.

Respuesta: Verdadero.

Pregunta 11 de 23. ¿Qué puede indicar la falta de autoconocimiento en una persona?

Respuesta correcta: Inseguridad y dificultad para manejar las emociones.

Pregunta 12 de 23. Hablar de nuestros sentimientos con otros no tiene ningún efecto positivo en nuestra salud emocional.

Respuesta correcta: Verdadero.

Pregunta 13 de 23. El autocuidado físico y el emocional están estrechamente ligados.

Respuesta correcta: Verdadero.

Pregunta 14 de 23. Es importante practicar la autocompasión para mantener una buena salud emocional.

Respuesta correcta: Verdadero.

Pregunta 15 de 23. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para manejar el estrés?

Respuesta correcta: Hablar sobre el problema con alguien de confianza.

Pregunta 16 de 23. Mis hábitos diarios pueden contribuir a mejorar mi salud emocional.

Respuesta correcta: Verdadero.

Pregunta 17 de 23. Las relaciones sociales saludables influyen en mi salud emocional.

Respuesta: Verdadero.

Pregunta 18 de 23. Cuidar mi mente es igual de importante que cuidar mi cuerpo.

Respuesta correcta: Verdadero.

Pregunta 19 de 23. Las emociones negativas siempre deben ser reprimidas para mantener un equilibrio emocional.

Respuesta correcta: Falso.

Pregunta 20 de 23. En una relación interpersonal, ¿cómo puede la empatía mejorar la salud emocional?

Respuesta correcta: Al permitir comprender mejor los sentimientos de los demás y mejorar la comunicación.

Pregunta 21 de 23. El manejo de las emociones es una habilidad que se puede aprender y mejorar con práctica.

Respuesta correcta: Verdadero.

Pregunta 22 de 23. La relajación puede ser una herramienta importante a la hora de enfrentarme a una conversación o situación de conflicto.

Respuesta correcta: Verdadero.

Pregunta 23 de 23. La auto aceptación es un componente fundamental para tener una buena salud emocional.

Respuesta correcta: Verdadero.