Guia de practica - Salud mental y manejo de emociones

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Cuál de estas es una emoción básica que sienten las personas?

1. Hambre
2. Sueño
3. Alegría
4. Cansancio

2.

Cuando sientes mucha rabia, ¿cuál es una estrategia saludable para calmarte?

1. Gritar y golpear una almohada
2. Respirar profundamente y contar hasta 10
3. Guardar el enojo para ti mismo

3.

¿Cómo se llama la práctica de cuidar de tu propio bienestar físico y emocional?

Respuesta: _____

4.

Si estás triste, ¿cuál es una forma saludable de expresarlo?

1. Llorar solo en tu habitación
2. Hablar con un amigo o adulto de confianza
3. Ignorar el sentimiento
4. Hacer algo divertido para olvidarte

5.

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que percibimos como:

1. Aburridas
2. Peligrosas o desafiantes
3. Divertidas
4. Normales

6.

La capacidad de entender y compartir los sentimientos de otra persona se llama _____.

Respuesta: _____

7.

¿Cuál de estas es una técnica de relajación?

1. Correr rápido
2. Respirar profundamente y lentamente
3. Jugar videojuegos por horas

8.

¿Cuál de estos hábitos contribuye a una buena salud mental?

1. Dormir suficientes horas
2. Comer muchos dulces
3. Ver televisión todo el día
4. Evitar hablar con amigos

9.

¿Cuál de estos es un comportamiento, no una emoción?

1. Enojo
2. Alegría
3. Gritar
4. Tristeza

10.

¿Cómo se llama la emoción que sientes cuando algo te asusta o parece peligroso?

Respuesta: _____

11.

Hablar sobre tus emociones con alguien de confianza puede ayudarte a:

1. Sentirte más solo
2. Entender mejor lo que sientes
3. Ocultar tus sentimientos
4. Evitar problemas

12.

¿Cuál podría ser una señal de que necesitas pedir ayuda para manejar tus emociones?

1. Sentirte feliz la mayor parte del tiempo
2. Tener dificultad para dormir porque estás preocupado
3. Disfrutar de tus pasatiempos

13.

¿Cómo se llama la práctica de enfocar la atención en el momento presente para calmar la mente?

Respuesta: _____

14.

Si un amigo está triste, ¿qué puedes hacer para ayudarlo?

1. Ignorarlo para no molestarlo
2. Decirle que se anime y ya
3. Escucharlo y mostrar que te importa
4. Contarle tus problemas

15.

¿Qué puedes hacer cuando tienes pensamientos negativos?

1. Creerlos sin cuestionar
2. Hablar con alguien sobre ellos
3. Evitar pensar en nada
4. Distraerte siempre con pantallas

16.

Cuando intentas algo y no te sale, sentir frustración es normal. ¿Qué puedes hacer?

1. Rendirte y no intentarlo nunca más
2. Tomar un descanso y volver a intentarlo más tarde
3. Enojarte y romper lo que estás haciendo
4. Culpar a otros

17.

¿Por qué es importante reconocer tus logros y fortalezas?

1. Para sentirte mejor contigo mismo
2. Para compararte con otros
3. Para evitar hacer más esfuerzo

18.

¿Cómo se llama el profesional de la salud que te puede ayudar a manejar tus emociones?

Respuesta: _____

19.

¿Cuál de estas es una estrategia completa para mantener una buena salud mental?

1. Solo hacer ejercicio
2. Combinar autocuidado, comunicación emocional y pedir ayuda cuando sea necesario
3. Evitar todas las situaciones estresantes
4. Ignorar las emociones negativas

20.

¿Cuál es un ejemplo de comunicación asertiva al expresar una emoción?

1. Gritar '¡Estoy enojado!'
2. Decir en voz calmada 'Me siento enojado porque...'
3. Guardar silencio aunque estés molesto
4. Llorar sin explicación