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

Respuesta correcta:
C.

Alegría

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

Respuesta correcta:
B.

Respirar profundamente y contar hasta 10

3.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

autocuidado

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

Respuesta correcta:
B.

Hablar con un amigo o adulto de confianza

5.

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

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

Respuesta correcta:
B.

Peligrosas o desafiantes

6.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

empatía

7.

¿Cuál de estas es una técnica de relajación?

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

Respuesta correcta:
B.

Respirar profundamente y lentamente

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

Respuesta correcta:
A.

Dormir suficientes horas

9.

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

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

Respuesta correcta:
C.

Gritar

10.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

miedo

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

Respuesta correcta:
B.

Entender mejor lo que sientes

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

Respuesta correcta:
B.

Tener dificultad para dormir porque estás preocupado

13.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

meditación

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

Respuesta correcta:
C.

Escucharlo y mostrar que te importa

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

Respuesta correcta:
B.

Hablar con alguien sobre ellos

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

Respuesta correcta:
B.

Tomar un descanso y volver a intentarlo más tarde

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

Respuesta correcta:
A.

Para sentirte mejor contigo mismo

18.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

psicólogo

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

Respuesta correcta:
B.

Combinar autocuidado, comunicación emocional y pedir ayuda cuando sea necesario

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

Respuesta correcta:
B.

Decir en voz calmada 'Me siento enojado porque...'

Respuestas

1. **C.**

   Alegría

2. **B.**

   Respirar profundamente y contar hasta 10

3. autocuidado

4. **B.**

   Hablar con un amigo o adulto de confianza

5. **B.**

   Peligrosas o desafiantes

6. empatía

7. **B.**

   Respirar profundamente y lentamente

8. **A.**

   Dormir suficientes horas

9. **C.**

   Gritar

10. miedo

11. **B.**

    Entender mejor lo que sientes

12. **B.**

    Tener dificultad para dormir porque estás preocupado

13. meditación

14. **C.**

    Escucharlo y mostrar que te importa

15. **B.**

Hablar con alguien sobre ellos

16. **B.**

    Tomar un descanso y volver a intentarlo más tarde

17. **A.**

    Para sentirte mejor contigo mismo

18. psicólogo

19. **B.**

    Combinar autocuidado, comunicación emocional y pedir ayuda cuando sea necesario

20. **B.**

    Decir en voz calmada 'Me siento enojado porque...'