

CICLO SETIEMBRE – DICIEMBRE 2024

SEMANA 07: MANEJO DE LAS EMOCIONES

1. Jugadores del Atlético Medellín y el Deportivo Aguas se agredieron con puñetes y patadas sobre el final del partido del Torneo de la Copa Perú. Esta forma de actuar evidencia la falta de capacidad de algunos deportistas para manejar sus emociones de forma apropiada. Según el texto anterior hace referencia a la ausencia de:  
a) autoconocimiento                      b) autoestima  
c) resiliencia                                d) autoeficacia  
e) autorregulación
2. Imagina que descubres que tu pareja te ha sido infiel. Las emociones pueden desbordarte en esta situación, pero es importante aprender a manejarlas de forma adecuada. ¿Cómo podrías manejar tus emociones y responder de manera efectiva ante esta situación?
  1. Dejarte llevar por las emociones que te embargan en dicho momento.
  2. Tomarte un tiempo para procesar lo sucedido.
  3. Buscar apoyo de familiares, amigos o algún profesional para poder afrontar la situación.
  4. Evitar hablar del tema para no revivir dicho estado emocional.SON CORRECTAS.  
A) Solo 1                      B) 3, 4                      C) 1, 2  
D) 2, 3                      E) 2, 3, 4
3. La inteligencia emocional hace posible que una persona canalice sus emociones para lidiar eficazmente con el ambiente social; de lo que podemos inferir que:
  1. contribuye al logro de nuestros objetivos de vida.
  2. predice el funcionamiento social y personal.
  3. afecta la ejecución de las tareas académicas.
  4. permite comprender los problemas de salud mental.a) 3, 4                      b) 1, 2, 3                      c) 2, 3, 4  
d) 1, 2                      e) Solo 3
4. Eduardo usualmente se encuentra enojado sin saber exactamente la causa, es decir el por qué. ¿Cuál de las siguientes acciones demuestra una falta de autoconocimiento emocional?  
A) Eduardo reflexiona sobre sus emociones y trata de identificar la causa.  
B) Eduardo culpa a los demás por sus propios sentimientos de enojo.  
C) Eduardo no ignora por completo sus emociones.  
D) Eduardo comparte abiertamente sus emociones.  
E) Eduardo busca ayuda profesional para comprender sus emociones.
- 5- Es la capacidad de reconocer las propias emociones y saber por qué las sentimos, lo que significa que somos humanos capaces de redireccionar nuestras emociones a un bien común. De lo anterior se refiere:  
a) Desarrollo de la autoevaluación  
b) Desarrollo de la autoconfianza  
c) Desarrollo de la conciencia emocional  
d) Desarrollo de emociones superiores  
e) Desarrollo de emociones superiores
- 6- Alberto es una persona que toma decisiones con mucha facilidad, presenta confianza en sus habilidades y asume riesgos en lo que emprende. De lo anterior se infiere:  
a) Ha desarrollado la autoconfianza para ejecutar sus planes  
b) Ha desarrollado la inteligencia emocional para realizar planes  
c) Ha desarrollado la autoevaluación precisa para proyectar su vida  
d) Manifiesta una autorregulación de emociones  
e) Desarrolla una personalidad que presenta fiabilidad en el carácter
- 7-. Es una capacidad relacionada con la zona de «la memoria que trabaja», que es la que nos permite prestar atención, recordar información y tomar decisiones. Trabaja mejor en calma, por eso cuando hay una emergencia cambia a otro modo y alerta a todo el Sistema. El enunciado se refiere:  
a) Fiabilidad emocional  
b) Autocontrol en la toma de decisiones  
c) Innovación en el planeamiento de decisiones  
d) Adaptación emocional en la toma de decisiones  
e) Autorregulación emocional
- 8- Dimensión donde la retroalimentación es algo muy importante. Implica que las personas se esfuerzan para ser mejores, se fijan metas retadoras, quieren hacer las cosas de la mejor forma posible. El enunciado anterior se refiere:  
a) Compromiso emocional y social  
b) Iniciativa en la formación de planes de acción  
c) Optimismo en la elaboración de metas personales

CICLO SETIEMBRE – DICIEMBRE 2024

- d) Motivación de logro para direccionar la energía emocional  
e) Adaptación emocional a las decisiones
- 9- Una persona con \_\_\_\_\_ persigue metas que sobrepasan las expectativas que la gente del entorno se ha hecho de ella. Son positivas y sienten que pueden hacer todo lo que se propongan. El espacio en blanco se refiere:
- Desarrollo de iniciativa y optimismo
  - Desarrollo para comprender a los demás
  - Desarrollo del compromiso social
  - Desarrollo de la orientación al servicio
  - Desarrollo de la inteligencia emocional
- 10-Gabriela se encuentra en una situación de gran estrés debido a una presentación importante en su trabajo. Ella experimenta un aumento en su ritmo cardíaco, sudoración y tensión muscular. Estas reacciones físicas son típicas de una emoción de:
- Alegría.
  - Sorpresa.
  - Enojo.
  - Miedo.
  - Tristeza.
- 11-Roberto tiende a reaccionar con enojo en situaciones de conflicto. Sin embargo, ha estado trabajando en su habilidad de manejar su ira y evitar respuestas impulsivas. Este proceso de controlar y gestionar sus emociones se relaciona con la autorregulación emocional. ¿Cuál de las siguientes estrategias es un componente clave de la autorregulación emocional?
- Suprimir y reprimir emociones.
  - Exprimir emociones en el momento.
  - Actuar sin reflexionar.
  - Culpar a otros por las emociones.
  - Ignorar las emociones por completo.
- 12-Augusto es un trabajador del Supermercado quien ha tenido problemas en el pasado con Rolando. Hace algunos días Rolando fue a comprar al Supermercado y sus expresiones fueron de enemistad y cólera. Augusto ha decidió ignorarlo y no atenderlo puesto que aún le guarda rencor. Podemos afirmar que el tipo de violencia que está ejerciendo César es:
- Relacional
  - Física
  - Verbal
  - Física.
  - Pasiva.
- 13- Mariano ante el examen de admisión que pronto rendirá para poder acceder a una vacante a su carrera deseada ha empezado a mostrar una preocupación excesiva, además sus fobias se han agravado y así mismo ha cogido pánico desmesurado a ir a rendir su examen de admisión producto que podría no ingresar.
- Acerca del caso de Mariano podemos afirmar:
- Presenta trastorno bipolar.
  - Presenta trastorno obsesivo-compulsivo
  - Presenta trastorno de la personalidad de Borderline.
  - Presenta trastorno de estrés postraumático.
  - Presenta trastorno de ansiedad.
- 14-Pablo, es un adolescente que ha empezado a mostrar desinterés y desmotivación por los estudios y el logro de metas. De los problemas emocionales típicos de la adolescencia podríamos afirmar que Antonio experimenta:
- Depresión
  - Bipolaridad
  - Ansiedad
  - Apatía
  - Labilidad emocional.
- 15- Todas las personas sentimos ira, pero no todas tenemos un comportamiento agresivo. Ejercer violencia contra las y los demás es usar la agresión abierta o escondida como medio de someter y manipular. De lo anterior se infiere:
- La violencia es innata en el hombre para su adaptación social
  - El comportamiento agresivo se fortalece a partir de la adolescencia
  - La ira no conduce necesariamente a la agresión
  - El sometimiento violento se debe a la ausencia de una figura paterna
  - Ejercer violencia consiste en equilibrar nuestro estado natural y humano