

GESTIÓN EMOCIONAL

Desde el eje SENA Mentalmente Saludable, promovemos un espacio diseñado para fortalecer el cuidado de nuestra salud mental y emocional.

Puntos: 3/5

1. Nombre * 

Martha Viviana Moreno Alvarez

2. Cargo * 

Instructora

3. Me encuentro vinculado a la entidad como: * 

☐ Funcionario (a)

☒ Contratista

☐ Aprendiz 055

☐ Aprendiz con contrato de aprendizaje

4. Me identifico con el género * 

☐ Masculino

☒ Femenino

☐ No binario

 **Se revisará**

5. Desarrollo mis labores o mi formación en la sede: 

☐ Principal

☐ APE/EMPREDIMIENTO/TECNOPARQUE

☐ Tecnoacademia

☐ Arauquita

☐ Saravena

☒ Tame

✓ **Correcto** 1/1 Puntos

6. ¿Cuál de las siguientes situaciones indica que un instructor se encuentra en “amarillo” dentro del semáforo emocional? * 

☐ A. Está tranquilo, escucha y puede pensar antes de actuar.

☒ B. Comienza a sentir tensión corporal, pensamientos de irritación y deseos de responder impulsivamente.

☐ C. Grita, amenaza o discute sin pensar en las consecuencias.

☐ D. Decide ignorar permanentemente la conducta del estudiante.

✓ **Correcto** 1/1 Puntos

7. Ante una conducta desafiante, ¿cuál de las siguientes respuestas representa mejor una postura de **firmeza regulada**? * 

- ☐ A. "No pasa nada, déjelo así para evitar problemas".
- ☐ B. "Aquí se hace lo que yo diga porque soy el instructor".
- ☒ C. "Entiendo que estés molesto. Podemos hablarlo, pero no voy a permitir que me hables de esa manera".
- ☐ D. "Si usted me habla así, yo también le respondo de la misma forma".

✗ **Incorrecto** 0/1 Puntos

8. En la estrategia **P.A.R.A.**, ¿qué significa la letra **R**? * 

- ☒ A. Respirar para eliminar completamente la emoción.
- ☐ B. Retirarse siempre del aula cuando surge un conflicto.
- ☐ C. Reinterpretar la situación para no asumir automáticamente que se trata de un ataque personal.
- ☐ D. Responder inmediatamente para evitar perder autoridad.

✓ **Correcto** 1/1 Puntos

9. Un estudiante le dice al instructor: "*Usted siempre se la monta a uno*". De acuerdo con la técnica **10-3-1**, ¿cuál sería la respuesta inicial más adecuada? * 

- ☐ A. Responder inmediatamente para dejar claro quién tiene la autoridad.
- ☐ B. Guardar silencio durante toda la clase y no volver a dirigirse al estudiante.

- ☒ C. Esperar 10 segundos, realizar 3 respiraciones con una exhalación más larga y preguntarse si su respuesta mejorará o empeorará la situación.
- ☐ D. Pedir al estudiante que abandone el aula antes de analizar lo ocurrido.

10. De 1 a 5, donde 1 es nada y 5 es bastante, ¿qué tan útil para su vida laboral y personal, son los temas abordados? * 



11. Indique su nivel de satisfacción con las temáticas abordadas en este espacio y la forma de abordarlos. * 



Este contenido lo creó el propietario del formulario. Los datos que envíes se enviarán al propietario del formulario. Microsoft no es responsable de las prácticas de privacidad o seguridad de sus clientes, incluidas las que adopte el propietario de este formulario. Nunca des tu contraseña.

Microsoft Forms | Encuestas, cuestionarios y sondeos con tecnología de inteligencia artificial [Crear mi propio formulario](#)

[Privacidad y cookies](#) | [Términos de uso](#)