**EVALUACIÓN DE ESTRÉS LABORAL**

1. ¿Qué es estrés?
2. Es la variación profunda del ánimo
3. Es la capacidad para controlar y regular nuestras emociones
4. **Es una reacción fisiológica cuando percibimos un peligro**
5. Son correctas a y c
6. Ninguna de las anteriores
7. ¿Cuál de las siguientes definiciones es la correcta para Inteligencia Emocional?
8. Es la capacidad para enfrentar situaciones peligrosas y alarmantes
9. Es la variación profunda del ánimo
10. **Es la capacidad para reconocer, controlar y regular nuestras emociones**
11. Es una reacción fisiológica cuando percibimos un peligro
12. Ninguna de las anteriores
13. ¿Qué sucede cuando estamos en un estado de alarma mucho tiempo?
14. **Se generan problemas de salud a nivel físico, psicológico y social.**
15. Me siento más motivado/a
16. No sucede nada
17. Ninguna de las anteriores
18. Todas las anteriores
19. ¿Cuáles son las pautas recomendadas para controlar el estrés?
20. Comer mucho, ver televisión, ocuparme en muchas tareas, dormir menos, pensar en el futuro
21. **Ejercicios de respiración, alimentación saludable, escribir en un diario, pausas activas, liberar tensión.**
22. Ver televisión, escribir en un diario, comer mucho, liberar tensión, pausas activas, hacer muchas cosas al mismo tiempo.
23. Todas las anteriores
24. Ninguna de las Anteriores
25. ¿Cuáles son los tipos de estrés?
26. **Eutrés y Distrés**
27. Estrés grave y estrés moderado
28. Eutrés y burnout
29. Ninguna de las anteriores
30. Son correctas b y c