

1. ¿Qué es lo primero que debemos hacer para gestionar nuestras emociones?

- ☐ a) Ocultarlas para que no se noten.
- ☐ b) Ignorarlas y seguir adelante.
- ☐ c) Darnos cuenta de qué nos está pasando.
- ☐ d) Expresarlas de forma agresiva.

2. ¿Qué significa tener una comunicación asertiva?

- ☐ a) Callar para no herir los sentimientos de los demás.
- ☐ b) Expresar nuestras emociones sin considerar los derechos del otro.
- ☐ c) Decir lo que pensamos y sentimos respetando los derechos del otro.
- ☐ d) Evitar hablar cuando estamos enojados.

3. ¿Qué ocurre si reprimimos nuestras emociones negativas?

- ☐ a) Se convierten en emociones positivas automáticamente.
- ☐ b) Se expresan de manera auténtica y saludable.
- ☐ c) Se disfrazan como otras emociones y afectan nuestra salud.
- ☐ d) Desaparecen por completo.

4. ¿Qué sucede cuando logramos nombrar nuestras emociones?

- ☐ a) Nos confundimos más sobre lo que sentimos.
- ☐ b) Las emociones pasan al plano de la conciencia y podemos gestionarlas.
- ☐ c) Se eliminan automáticamente.
- ☐ d) No hay ningún cambio en lo que sentimos.

5. ¿Cómo se pueden manifestar las emociones reprimidas en el cuerpo?

- ☐ a) Siempre desaparecen sin causar efectos físicos.
- ☐ b) Producen enfermedades psicosomáticas como contracturas o molestias.
- ☐ c) Mejoran la capacidad física y mental.
- ☐ d) Se transforman automáticamente en emociones positivas.

6. ¿Qué forma de comunicación tiende a lastimar a los demás?

- ☐ a) Pasiva.
- ☐ b) Asertiva.
- ☐ c) Agresiva.
- ☐ d) Empática.

7. ¿Por qué es importante identificar las emociones en la clase de danza?

- ☐ a) Para corregir automáticamente los movimientos de los alumnos.
- ☐ b) Para ayudar a los alumnos a reconocer lo que sienten en sus cuerpos y gestionarlo.
- ☐ c) Para evitar que los alumnos se distraigan con sus emociones.
- ☐ d) Para que aprendan a ignorar lo que sienten y sigan practicando.

8. ¿Qué actitud ayuda a reducir síntomas desagradables como nervios o miedo?

- ☐ a) Recordarles a los alumnos que no deben sentir nervios.
- ☐ b) Traer imágenes positivas y guiarlos a pensar que pueden hacerlo.
- ☐ c) Ignorar lo que sienten y esperar a que se calmen solos.
- ☐ d) Mostrarles cómo ocultar sus emociones.

9. ¿Qué pueden aprender los alumnos a través de las emociones positivas?

- ☐ a) A mantenerse alejados de los demás.
- ☐ b) A enfocarse únicamente en movimientos técnicos.
- ☐ c) A desarrollar curiosidad, atención y un mejor aprendizaje.
- ☐ d) A controlar automáticamente sus emociones negativas.

10. ¿Por qué es importante el bienestar psicológico para los bailarines?

- ☐ a) Porque mejora su técnica.
- ☐ b) Porque influye en su salud mental y física.
- ☐ c) Porque los hace más competitivos.
- ☐ d) Porque evita lesiones.

11. Menciona dos recursos que un bailarín puede desarrollar para manejar las presiones.

- ☐ a) Confianza en sí mismo y apoyo social.
- ☐ b) Rutinas intensas y más competencia.
- ☐ c) Entrenamiento físico y practicar más horas.
- ☐ d) Autocrítica constante y buscar perfección.

12. ¿Qué es la motivación?

- ☐ a) Un deseo pasajero.
- ☐ b) Una fuerza que impulsa a la acción.
- ☐ c) Un estado de cansancio.
- ☐ d) Un pensamiento negativo.

13. ¿Cuáles son las características principales de una acción motivada?

- ☐ a) Constancia y compromiso.
- ☐ b) Pereza y lentitud.
- ☐ c) Automatización y falta de interés.
- ☐ d) Falta de dirección y objetivos.

14. ¿Cuál es la diferencia entre motivación intrínseca y extrínseca?

- ☐ a) La intrínseca depende de los demás, la extrínseca es personal.
- ☐ b) La intrínseca viene del deseo propio, la extrínseca de recompensas externas.
- ☐ c) La extrínseca se enfoca en metas emocionales, la intrínseca en físicas.
- ☐ d) No hay diferencias entre ambas.

15. ¿Qué tres necesidades psicológicas básicas ayudan a desarrollar la motivación intrínseca?

- ☐ a) Seguridad, fuerza y técnica.
- ☐ b) Autonomía, competencia y afinidad.
- ☐ c) Confianza, trabajo en equipo y experiencia.
- ☐ d) Alegría, cansancio y compromiso.

16. ¿Cómo se puede mejorar el sentido de autonomía en la danza?

- ☐ a) Dando opciones a los bailarines.
- ☐ b) Limitando la improvisación.
- ☐ c) Reforzando la práctica obligatoria.
- ☐ d) Eliminando las evaluaciones.

17. ¿Cómo pueden los bailarines aumentar su sentido de afinidad?

- ☐ a) Evitando socializar.
- ☐ b) Trabajando en equipo y creando vínculos.
- ☐ c) Practicando siempre en solitario.
- ☐ d) Ignorando los comentarios de los demás.

18. ¿Qué es el autoconcepto?

- ☐ a) La visión que los demás tienen de uno mismo.
- ☐ b) La opinión propia sobre sí mismo.
- ☐ c) Una técnica de entrenamiento físico.
- ☐ d) Un método de motivación externa.

19. ¿Cómo puede la autocompasión beneficiar a un bailarín?

- ☐ a) Ayudándolo a ser menos crítico consigo mismo.
- ☐ b) Aumentando la presión para mejorar.
- ☐ c) Fomentando la competitividad constante.
- ☐ d) Evitando que busque ayuda emocional.

20. ¿Por qué es importante cuidar la imagen corporal?

- ☐ a) Porque define la técnica del bailarín.
- ☐ b) Porque influye en la autoestima y el rendimiento.
- ☐ c) Porque asegura mayor perfección física.
- ☐ d) Porque es necesario para seguir modas.

21. ¿Cómo puede influir el docente en la motivación de los bailarines?

- ☐ a) Corrigiendo siempre los errores.
- ☐ b) Brindando apoyo y retroalimentación positiva.
- ☐ c) Exigiendo perfección constante.
- ☐ d) Dejando que los estudiantes trabajen solos.

22. ¿Por qué es fundamental que los docentes den retroalimentación?

- ☐ a) Porque mejora la autoestima de los bailarines.
- ☐ b) Porque evita que los estudiantes se esfuercen.
- ☐ c) Porque elimina los errores por completo.
- ☐ d) Porque reduce las horas de práctica necesarias.

23. ¿Qué puede indicar que un bailarín tiene un buen bienestar psicológico?

- ☐ a) Se siente motivado y disfruta de bailar.
- ☐ b) Es perfeccionista y nunca está satisfecho.
- ☐ c) Siempre entrena más de lo recomendado.
- ☐ d) Se aísla para concentrarse en su técnica.

24. ¿Cuál es una señal de alerta de que un bailarín está experimentando estrés?

- ☐ a) Tiene mayor resistencia física.
- ☐ b) Siente desmotivación o ansiedad frecuente.
- ☐ c) Mejora su rendimiento en los ensayos.
- ☐ d) Tiene mayor disposición para aprender.

25. ¿Qué tipo de motivación se relaciona con el placer de bailar por el simple hecho de disfrutarlo?

- ☐ a) Motivación intrínseca.
- ☐ b) Motivación extrínseca.
- ☐ c) Motivación obligatoria.
- ☐ d) Motivación competitiva.

26. ¿Qué puede aumentar la motivación extrínseca de un bailarín?

- ☐ a) Su interés personal en el arte.
- ☐ b) Recibir premios o reconocimientos.
- ☐ c) La conexión emocional con la danza.
- ☐ d) Experimentar autonomía en sus decisiones.

27. ¿Qué estrategia es clave para que los docentes fomenten la motivación intrínseca?

- ☐ a) Fijar metas personales con los bailarines.
- ☐ b) Premiar siempre con recompensas materiales.
- ☐ c) Hacer críticas severas para mejorar el desempeño.
- ☐ d) Dejar que los bailarines trabajen solos.

28. ¿Qué pueden hacer los docentes para evitar el desánimo en sus alumnos?

- ☐ a) Ignorar los logros pequeños y solo enfocarse en las metas grandes.
- ☐ b) Reconocer los esfuerzos y avances de los estudiantes.
- ☐ c) Imponer metas inalcanzables.
- ☐ d) Evitar involucrarse emocionalmente con los bailarines.

30. ¿Qué tipo de retroalimentación es más efectiva?

- ☐ a) Criticar duramente los errores.
- ☐ b) Equilibrar comentarios constructivos y positivos.
- ☐ c) Ignorar los logros menores.
- ☐ d) Evitar dar retroalimentación para no presionar.

33. ¿Cómo puede un bailarín percibir la ansiedad como algo positivo?

- ☐ a) Ignorando completamente los síntomas.
- ☐ b) Reconociendo que ayuda a la energía y la preparación.
- ☐ c) Evitando actuar frente a un público.
- ☐ d) Viendo la ansiedad como un obstáculo imposible de superar.