

MÓDULO 3

EVALUACIÓN

9,5/10

En el efecto del estrés en el organismo, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- ☐ a. Predominio del sistema nervioso parasimpático fundamentalmente.
- ☐ b. Se liberan neurotransmisores específicos como la serotonina y las endorfinas.
- ☒ c. Se liberan glucocorticoides y aumenta la glucosa en sangre.
- ☐ d. Todas son ciertas.

Los rasgos de personalidad a la hora de diferenciar la ansiedad normal de la ansiedad patológica:

Seleccione una:

- ☐ a. No tienen nada que ver, la ansiedad tiene entidad propia.
- ☒ b. Influyen en cuanto existen estilos cognitivos propensos a la ansiedad.
- ☐ c. La ansiedad es igual en todos los seres humanos por lo que los rasgos de personalidad no influyen.
- ☐ d. Ninguna es correcta.

Tener pensamientos obsesivos y recurrentes en un estado de ansiedad:

Seleccione una:

- ☐ a. No se suele catalogar como un síntoma psíquico de la ansiedad ya que en la ansiedad hay olvidos.
- ☒ b. Es un síntoma cognitivo de la ansiedad.
- ☐ c. Los pensamientos obsesivos y recurrentes corresponden al distrés.
- ☐ d. Ninguna es correcta.

Respecto al estrés y la ansiedad, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- ☒ a. Su mayor diferencia radica en la duración y en la identificación que la origina.
- ☐ b. Son lo mismo aunque se suele utilizar ambos términos.
- ☐ c. El estrés nos ayuda a mejorar nuestra salud emocional mientras que la ansiedad no.
- ☐ d. Todas las anteriores son incorrectas.

La ansiedad patológica:

Seleccione una:

- ☐ a. Cesa una vez se elimina el origen que la ha provocado.
- ☐ b. Aparece siempre debido a una causa que lo desencadena.
- ☒ c. Puede aparecer espontáneamente sin motivo aparente.
- ☐ d. Todas son correctas.

El efecto del estrés mantenido en el organismo en el tiempo produce:

Seleccione una:

- ☐ a. Es positivo ya que nos aumenta la tolerancia al estrés.
- ☒ b. Desgasta las reservas del organismo provocando inmunosupresión.
- ☐ c. Estimula la maduración de los linfocitos.
- ☐ d. No es necesario como mecanismo de supervivencia.

En el entorno laboral, que los acontecimientos sean imprevisibles:

Seleccione una:

- ☐ a. Resultan estimulantes y desafiantes para un mayor rendimiento laboral.
- ☐ b. A veces pueden resultar negativos dependiendo de la persona.
- ☒ c. Provoca una mayor fuente de estrés a las enfermeras.
- ☐ d. Ninguna es correcta.

Con respecto a la siguiente afirmación, “la ansiedad normal es proporcional cualitativa y cuantitativamente”, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- ☒ a. Es cierto.
- ☐ b. Depende de la situación.
- ☐ c. Ninguna de las anteriores es correcta.
- ☐ d. a y b son correctas.

En muchas ocasiones las expectativas que depositan los pacientes y sus familias en la enfermería:

Seleccione una:

- ☐ a. Están basadas en su vivencia subjetiva de enfermedad.
- ☐ b. Están relacionadas con sus propias experiencias pasadas con las enfermeras.
- ☒ c. La continuidad asistencial y seguimiento estrecho puede influir en dichas expectativas.
- ☐ d. Los pacientes y las familias no depositan expectativas de manera directa.

Según Menzies Lyth. La acción de cuidar pacientes:

Seleccione una:

- ☒ a. Produce ansiedad.
- ☐ b. Hace crecer el componente vocacional de la enfermería.
- ☐ c. Resulta motivador de cara a los profesionales de la enfermería.
- ☐ d. Todas son ciertas.

La capacidad de poder controlar las situaciones en el entorno laboral:

Seleccione una:

- ☐ a. Aumenta la sensación de estrés.
- ☐ b. Disminuye de manera objetiva la sensación de estrés.
- ☒ c. Influye de manera subjetiva en la sensación de estrés y en la reactividad psicofisiológica.
- ☐ d. Ninguna de las anteriores es cierta.

En los síntomas conductuales de la ansiedad:

Seleccione una:

- ☐ a. Hay una búsqueda activa y actuación del sujeto para erradicar el origen de la ansiedad cuando es normal.
- ☒ b. Suele presentarse evitación de la tarea y bloqueos en la ansiedad patológica.
- ☐ c. Hay dificultad para finalizar la tarea en el caso de ansiedad patológica.
- ☐ d. Todas son correctas.

Los mecanismos de defensa que ponen en marcha las enfermeras ante las situaciones con los pacientes que tienen que ver fundamentalmente con síntomas de la ansiedad son de tipo:

Seleccione una:

- ☐ a. Físicos.
- ☐ b. Psíquicos.
- ☒ c. Conductuales.
- ☐ d. No ponen en marcha ningún mecanismo de defensa.

Dentro de los síntomas físicos de la ansiedad, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- ☐ a. La dificultad para tragar no es un síntoma de la ansiedad.

- ☐ b. Suelen presentarse dolor precordial y disnea.
- ☐ c. Pueden presentar sudoración y sequedad de boca
- ☒ d. b y c son correctas.

Son síntomas conductuales de la ansiedad:

Seleccione una:

- ☐ a. Temblores e inquietud cuando se realiza alguna acción vivida subjetivamente como incómoda.
- ☐ b. Llanto espontáneo y desproporcionado a la situación.
- ☐ c. Insomnio y otros trastornos del sueño.
- ☒ d. Todas son correctas.

Llevado al entorno laboral de las enfermeras, el síndrome general de adaptación:

Seleccione una:

- ☐ a. Está compuesto por 4 fases.
- ☒ b. La fase de alarma es la primera etapa.
- ☐ c. La adaptación es variable y las fases pueden cambiar.
- ☐ d. Ninguna es correcta.

Algunas conductas que tienen que ver con las enfermeras en el entorno laboral son las siguientes:

Seleccione una:

- ☐ a. Despersonalización.
- ☐ b. Disociación.
- ☐ c. Dilución de responsabilidades.
- ☒ d. Todas las anteriores son ciertas.

Los eventos vitales estresantes:

Seleccione una:

- ☐ a. Son incontrolables, aunque se pueden prevenir.
- ☐ b. Disminuyen el riesgo de enfermedad mental.
- ☒ c. Son imprevisibles, incontrolables y aumentan el riesgo de enfermedad física.
- ☐ d. Ninguna de las anteriores es cierta.

Los síntomas psíquicos de la ansiedad:

Seleccione una:

- ☒ a. Se dividen en dos tipos: emocionales y cognitivos.
- ☐ b. No se suelen retroalimentar ya que son procesos distintos.
- ☐ c. a y b son correctas.
- ☐ d. Ninguna es correcta.

El estrés positivo respecto al distrés o estrés negativo, señale la respuesta correcta:

Seleccione una:

- ☐ a. Son iguales, solo se diferencia en la duración.
- ☐ b. Son diferentes ya que uno nos hace sentir bien emocionalmente y el estrés negativo no.
- ☒ c. Su mayor diferencia radica en la superación del potencial de homeostasis del organismo.
- ☐ d. Ninguna de las anteriores son correctas