

Conocimiento enfermero en situaciones de estrés, cambio y crisis. (2024)

1. [Página Principal](#)
2. [Mis cursos](#)
3. [AV.M035_24](#)
4. [Evaluación Marzo](#)
5. [Curso: Conocimiento enfermero en situaciones de estrés, cambio y crisis](#)

Comenzado el	viernes, 22 de marzo de 2024, 17:58
Estado	Finalizado
Finalizado en	viernes, 22 de marzo de 2024, 18:10
Tiempo empleado	11 minutos 49 segundos
Puntos	26,00/30,00
Calificación	8,67 de 10,00 (86,67%)
Comentario -	Apto

Pregunta **1**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

[Marcar pregunta](#)

Enunciado de la pregunta

Selye diferencia dos situaciones diferentes en el stress; son el distress y el:

Seleccione una:



a.

Parastress.

b.

Eustress.

c.

Stress fisiológico.

d.

Stress menor.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Eustress.

Pregunta **2**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Una característica que aumenta la predisponibilidad o susceptibilidad de una persona de sufrir una crisis ante una situación de estrés es:

Seleccione una:

a.

Que la situación ya haya sido vivida favorablemente en otras ocasiones.

b.

Que la persona tenga experiencia en ese tipo de situaciones.

c.

Que sea una situación súbita e inesperada.

d.

Que sea una situación prevista anticipadamente.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Que sea una situación súbita e inesperada.

Pregunta **3**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La mayoría de pérdidas a las que se enfrenta el ser humano a lo largo del ciclo vital suponen:

Seleccione una:

a.
Experiencias que pueden fácilmente evitarse.

b.
Amenazas a la integridad de la persona.

c.
Experiencias inevitables que se acompañan de una crisis.

d.
Experiencias que se clasifican como cambios o estresores.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Experiencias que se clasifican como cambios o estresores.

Pregunta **4**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las respuestas de la persona frente a la ansiedad y el estrés pueden agruparse en dos categorías:

Seleccione una:

a.
Constantes e ininterrumpidas.

b.
Crónicas y anuladoras.

c.
Ofensivas y perseverantes.

d.
Defensivas y de afrontamiento.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Defensivas y de afrontamiento.

Pregunta **5**

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Según Joana Fornés, ¿cuál de las siguientes respuestas variables ambientales de estrés?:

Seleccione una:

a.

El entorno físico, lo meditado, lo planificado

b.

La inminencia, lo planificado, entorno laboral

c.

La incertidumbre, lo meditado, el entorno físico

d.

El entorno físico, la inminencia, la incertidumbre

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El entorno físico, la inminencia, la incertidumbre

Pregunta **6**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Señale cuál de las técnicas siguientes se recomienda para la relajación de los pacientes diagnosticados de síndrome de Tourette:

Seleccione una:

a.

Entrenamiento autógeno de Schultz y musicoterapia.

b.

Relajación muscular progresiva y respiración diafragmática.

c.

Aromaterapia y respiración profunda.

d.

Imaginación guiada y meditación.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Relajación muscular progresiva y respiración diafragmática.

Pregunta **7**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Lazarus (1966) distingue tres fases ante una situación de estrés:

Seleccione una:

a.
Anticipación, espera, resultados.

b.
Inicio, transcurso, resultados.

c.
Anticipación, transcurso, resultados.

d.
Anticipación, inicio, resultados.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Anticipación, espera, resultados.

Pregunta **8**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El mecanismo de defensa que justifica posibles razonamientos incorrectos se denomina:

Seleccione una:

a.
Regresión

b.
Somatización

c.
Indefensión

d.
Racionalización

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Racionalización

Pregunta **9**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las respuestas de afrontamiento pueden definirse como:

Seleccione una:

a.

La valoración que realiza el individuo sobre una situación problemática y los recursos de los que dispone para solucionarla.

b.

Los esfuerzos comportamentales y cognitivos para manejar las exigencias específicas internas y / o externas que se aprecia que exceden los recursos de la persona.

c.

Las respuestas dirigidas a regular la respuesta emocional al problema, haciendo que la persona se sienta mejor aunque no cambie la situación.

d.

Una condición inestable, que se presenta en el curso de un proceso, y cuya resolución condiciona y modula la continuidad del mismo.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Los esfuerzos comportamentales y cognitivos para manejar las exigencias específicas internas y / o externas que se aprecia que exceden los recursos de la persona.

Pregunta **10**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La similitud entre “la crisis de la mitad de la vida” y “la crisis de la jubilación” es que:

Seleccione una:

a.

Las dos se producen en determinados momentos evolutivos de las personas.

b.

Las pérdidas y el duelo son factores comunes presentes en ambas.

c.

No son consideradas acontecimientos vitales significativos.

- d.
La perpetuación del rol y el duelo son factores comunes presentes en ambas.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las dos se producen en determinados momentos evolutivos de las personas.

Pregunta **11**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Con respecto a la conducta adaptada y desadaptada se puede afirmar que:

Seleccione una:

- a.
La conducta adaptada es sinónimo de ausencia de estrés.

- b.
El estrés lleva a conductas desadaptadas.

- c.
Eliminar los estresores supone la oportunidad de un crecimiento personal.

- d.
Haber logrado una conducta adaptada ante una situación determinada no va a predisponer para que ante el siguiente suceso estresante no se produzca una conducta desadaptada.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Haber logrado una conducta adaptada ante una situación determinada no va a predisponer para que ante el siguiente suceso estresante no se produzca una conducta desadaptada.

Pregunta **12**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Cuando ayuda a una paciente con ansiedad a adoptar estrategias de afrontamiento eficaces, un abordaje eficaz del profesional de enfermería sería:

Seleccione una:

- a.
Enseñar a la paciente técnicas de relajación y/ o respiración profunda.

b.
Dejar sola a la paciente para que desarrolle su propio plan.

c.
Ofrecer material de lectura sobre técnicas de afrontamiento.

d.
Decir a la paciente lo que el profesional haría en una situación similar.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Enseñar a la paciente técnicas de relajación y/ o respiración profunda.

Pregunta **13**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Según Kendall, el ser humano, a lo largo de su vida, se enfrenta a los siguientes tipos básicos de procesos adaptativos:

Seleccione una:

a.
Fisiológicos, cognoscitivos, conductuales y emocionales.

b.
Fisiológicos y cognoscitivos.

c.
Conductuales y emocionales.

d.
Fisiológicos, conductuales y emocionales.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Fisiológicos, cognoscitivos, conductuales y emocionales.

Pregunta **14**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El hecho de que una crisis vital evolucione negativamente depende de:

Seleccione una:



a.

El desequilibrio entre la dificultad y la importancia de un problema y los recursos de que se dispone para afrontarlo



b.

La defunción de los progenitores o de la pareja



c.

La relación con ausencia de capacidades tanto innatas como adquiridas



d.

Las cualidades de los miembros de una comunidad que determinan su vulnerabilidad o resistencia a factores medioambientales.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El desequilibrio entre la dificultad y la importancia de un problema y los recursos de que se dispone para afrontarlo

Pregunta **15**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las personas más susceptibles de sufrir una crisis son:

Seleccione una:



a.

Las personas que tienen experiencias previas de crisis.



b.

Las personas que son capaces de pedir ayuda.



c.

Las personas que sufren situaciones de pérdidas súbitas e inesperadas.



d.

Las personas que están seguras de sí mismas.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las personas que sufren situaciones de pérdidas súbitas e inesperadas.

Pregunta **16**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La negación:

Seleccione una:

a.

Es un mecanismo de defensa dicotómico (se da o no se da; no acepta grados de negación).

b.

Es un mecanismo de afrontamiento común.

c.

Es un mecanismo de afrontamiento muy poco saludable.

d.

Es un mecanismo de defensa con una función única.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Es un mecanismo de afrontamiento común.

Pregunta **17**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las etapas del síndrome general de adaptación son:

Seleccione una:

a.

Entusiasmo-Resistencia-Gasto Energético-Cansancio

b.

Alarma-Resistencia-Agotamiento

c.

Entusiasmo-Resistencia-Agotamiento Emocional

d.

Alarma-Gasto Energético-Adaptación

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Alarma-Resistencia-Agotamiento

Pregunta **18**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La "Teoría de las Crisis" fue definida por (señale la opción correcta):

Seleccione una:

a.
Caplan.

b.
Selye.

c.
Lazarus.

d.
Girame.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Caplan.

Pregunta **19**

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Según Lipkin y Cohen, una crisis en salud mental es (señale la opción correcta):

Seleccione una:

a.
Una experiencia subjetiva.

b.
Se producen a lo largo del proceso de vivir como parte ineludible del proceso de crecimiento humano.

c.
La mayoría tienen una duración en el tiempo, pero cuando las estrategias de resolución de la persona no son efectivas requieren atención sanitaria especializada.

d.
No tienen duración en el tiempo, sólo se debe prestar una atención sanitaria especializada cuando las estrategias de afrontamiento de la persona son efectivas.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La mayoría tienen una duración en el tiempo, pero cuando las estrategias de resolución de la persona no son efectivas requieren atención sanitaria especializada.

Pregunta **20**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿A qué mecanismo de defensa corresponde la definición de “comportamiento, actitud o hábito que marcha en la dirección opuesta a la de un deseo reprimido”? (señale la opción correcta):

Seleccione una:

a.
Sublimación.

b.
Formación reactiva.

c.
Regresión.

d.
Introyección.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Formación reactiva.

Pregunta **21**

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Según Lazarus y Folkman, cuál de las siguientes opciones es una estrategia de afrontamiento centrada principalmente en la solución del problema:

Seleccione una:

a.
Distanciamiento.

b.
Aceptación de responsabilidad.

c.
Reevaluación positiva.

d.
Confrontación.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Confrontación.

Pregunta **22**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Señale cuál de las siguientes técnicas de relajación estaría clasificada como una técnica cognitiva:

Seleccione una:

a.
Relajación Progresiva de Jacobson.

b.
Respiraciones.

c.
Relajación autógena.

d.
Método Mitchell.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Relajación autógena.

Pregunta **23**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La "Teoría de la crisis" consta de varias fases secuenciales, señala la opción correcta:

Seleccione una:

a.
Shock, retirada final, desorganización crítica y resolución.

b.

Shock, desorganización crítica, resolución y retirada final.



c.

Shock, desorganización crítica, retirada final y resolución.



d.

Desorganización crítica, shock, resolución y retirada final.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Shock, desorganización crítica, resolución y retirada final.

Pregunta **24**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La personalidad del sujeto va a influir a la hora de hacer frente a una crisis. Señale la afirmación correcta acerca de la influencia en las crisis:

Seleccione una:



a.

La madurez de la personalidad y la facilidad para adoptar nuevas estrategias influyen de manera positiva.



b.

Menor duración de la crisis y poca capacidad resolutoria influirán de manera positiva.



c.

Es independiente la duración de la crisis para influir en la persona.



d.

A mayor inmadurez de la personalidad del individuo menor duración de la crisis.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La madurez de la personalidad y la facilidad para adoptar nuevas estrategias influyen de manera positiva.

Pregunta **25**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La siguiente definición: “capacidad o incapacidad del individuo para modificar su conducta en respuesta a los requerimientos del ambiente en constante cambio”, se corresponde con el término (señale la opción correcta):

Seleccione una:

a.
Confrontación.

b.
Crisis.

c.
Estrés.

d.
Adaptación.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Adaptación.

Pregunta **26**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuál de los siguientes autores introduce dentro de la explicación del estrés un componente emocional?:

Seleccione una:

a.
Selye.

b.
Lazarus.

c.
Mason.

d.
Folkman.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Mason.

Pregunta **27**

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El modelo de estrés de Lazarus y Folkman basaría la aparición del estrés en la aparición de los siguientes problemas:

Seleccione una:

a.

Debidos a sucesos estresores que sean excesivamente leves o cortos en el tiempo.

b.

Debidos a una percepción y/o valoración adecuada; fallos en la valoración automática final, o en alguno de los aspectos centrales de la evaluación primaria, secundaria o en la selección y organización de la respuesta.

c.

Como consecuencia de la inadecuación de las respuestas para afrontar o manejar la situación y el tipo de consecuencias que sigan.

d.

Debidos a la adecuada emisión de respuestas fisiológicas.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Como consecuencia de la inadecuación de las respuestas para afrontar o manejar la situación y el tipo de consecuencias que sigan.

Pregunta **28**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Dentro de los factores moduladores que intervienen en la interacción con el individuo las variables que se incluyen son (señale la opción correcta):

Seleccione una:

a.

Percepción que el individuo tiene sobre el grado de control que posee sobre su entorno.

b.

Tener objetivos claros.

c.

Ser capaces de tomar decisiones.

d.

Poca contención de las emociones.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Percepción que el individuo tiene sobre el grado de control que posee sobre su entorno.

Pregunta **29**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Lazarus también introduce conceptos para reflejar el tipo de acontecimientos que formarían el estrés cotidiano. Uno de estos conceptos es (señale la opción correcta):

Seleccione una:

a.
Uplifts, satisfacciones o contrariedades.

b.
Hassles, fastidios o contrariedades.

c.
Hassles satisfacciones o alegrías.

d.
Hossles, fastidios o satisfacciones.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Hassles, fastidios o contrariedades.

Pregunta **30**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuál de las siguientes conductas de afrontamiento describieron Lazarus y Folkman en 1984?

Seleccione una:

a.
Negación.

b.
Racionalización.

c.
Expresión emocional.



d.
Búsqueda de apoyo social.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Búsqueda de apoyo social.