

CUIDANDO DEL QUE CUIDA: ESTRATEGIAS PARA EL AU...

[Página Principal](#) / [IT.M002](#) / [Módulo 1. El autocui...](#) / [El autocuidado de la...](#)

Comenzado el	martes, 16 de febrero de 2021, 12:37
Estado	Finalizado
Finalizado en	martes, 16 de febrero de 2021, 13:55
Tiempo empleado	1 hora 18 minutos
Puntos	30,00/30,00
Calificación	10,00 de 10,00 (100%)
Comentario -	Apto

PREGUNTA 1

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Para comprender mejor la conciencia emocional se abordan los diferentes niveles que la conforman y que a su vez, forman parte de la escala «Levels of Emotional Awareness» (LEAS) creada por los psicólogos Lane y Schwartz. Lo niveles que la conforman son los siguientes:

Seleccione una:

- ☐ a. Apertura emocional, Etiquetado emocional y Regulación Emocional.
- ☐ b. Identificación de la emoción primaria e identificación de aquellas emociones que se encuentran detrás o combinadas con la emoción primaria.
- ☒ c. Reconocer la sensación fisiológica, qué tipo de respuesta genera, identificación de la emoción primaria e identificación de aquellas emociones que se encuentran detrás o combinadas con la emoción primaria. ✓
- ☐ d. La regulación emocional y reconocer la sensación fisiológica generada.

La respuesta correcta es: Reconocer la sensación fisiológica, qué tipo de respuesta genera, identificación de la emoción primaria e identificación de aquellas emociones que se encuentran detrás o combinadas con la emoción primaria.



PREGUNTA 2

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

El método más utilizado para la valoración del síndrome de burnout es el Inventario Burnout de Maslach, en el que se valora:

Seleccione una:

- ☒ a. El cansancio emocional, la despersonalización y la realización personal. ✓
- ☐ b. La realización personal, la despersonalización y la conciencia emocional.
- ☐ c. El cansancio emocional, la vulnerabilidad y la realización personal.
- ☐ d. La autoestima, la autoconfianza y la realización personal.

La respuesta correcta es: El cansancio emocional, la despersonalización y la realización personal.

PREGUNTA 3

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

El Inventario Burnout de Maslach consta de:

Seleccione una:

- ☐ a. 15 ítems.
- ☐ b. 26 ítems.
- ☐ c. 16 ítems.
- ☒ d. 21 ítems. ✓

La respuesta correcta es: 21 ítems.



PREGUNTA 4

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Dentro de las agresiones- violencia por parte del paciente se han identificado múltiples factores causantes, los cuales, pueden clasificar en tres grandes grupos: el primero sería los que dependen del propio paciente, el segundo los que dependen del profesional y el tercero los que dependen del entorno. Específicamente dependen del entorno:

Seleccione una:

- ☐ a. Nivel cultural bajo.
- ☒ b. Fallos reiterados en cuestiones burocráticas. ✓
- ☐ c. Barreras comunicacionales o socioculturales.
- ☐ d. Características físicas (higiene, vestido, etc.).

La respuesta correcta es: Fallos reiterados en cuestiones burocráticas.

PREGUNTA 5

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

En las etapas del Síndrome de Burnout, la etapa de luna de miel también puede llamarse:

Seleccione una:

- ☐ a. Etapa central
- ☐ b. Etapa de estancamiento.
- ☒ c. Etapa de entusiasmo o idealismo. ✓
- ☐ d. Etapa de despertar.

La respuesta correcta es: Etapa de entusiasmo o idealismo.



PREGUNTA 6

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Una técnica apropiada para facilitar la comunicación enfermera- paciente durante la entrevista es:

Seleccione una:

- ☒ a. No utilizar la comunicación persuasiva. ✓
- ☐ b. Intentar acuerdos a toda costa.
- ☐ c. Evitar los momentos de silencio, especialmente funcionales.
- ☐ d. Tolerar la ambigüedad moral del paciente.

La respuesta correcta es: No utilizar la comunicación persuasiva.

PREGUNTA 7

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

A que autora relacionas con la siguiente definición de autocuidado: “aquellas actividades que realizan los individuos, las familias o las comunidades, con el propósito de promover la salud, prevenir la enfermedad, limitarla cuando existe o restablecerla cuando sea necesario”.

Seleccione una:

- ☐ a. Virginia Henderson.
- ☐ b. Hildegard Peplau.
- ☒ c. Dorothea Orem. ✓
- ☐ d. Martha Roguers.

La respuesta correcta es: Dorothea Orem.



PREGUNTA 8

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

La siguiente definición “Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, tomando conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; teniendo buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerar emociones positivas, etc.” pertenece al concepto de:

Seleccione una:

- ☐ a. Asertividad.
- ☐ b. Búsqueda de ayuda.
- ☒ c. Regulación emocional. ✓
- ☐ d. Habilidades de comunicación.

La respuesta correcta es: Regulación emocional.

PREGUNTA 9

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Son síntomas de un entorno laboral desfavorable y unas altas experiencias de agotamiento:

Seleccione una:

- ☐ a. La presencia de autoconfianza y control de las diferentes situaciones laborales.
- ☒ b. La ansiedad, irritación, depresión, dolores de cabeza, náuseas o trastornos del sueño. ✓
- ☐ c. La depresión, dolores de cabeza y buen rendimiento del sueño.
- ☐ d. La ansiedad, irritación y buen estado del ánimo.

La respuesta correcta es: La ansiedad, irritación, depresión, dolores de cabeza, náuseas o trastornos del sueño.



PREGUNTA 10

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

La ansiedad-rasgo es definida como:

Seleccione una:

- ☐ a. Un estado de ansiedad transitorio.
- ☐ b. Ansiedad-estado.
- ☒ c. El estado de ansiedad habitual. ✓
- ☐ d. Nivel de ansiedad ante situaciones específicas.

La respuesta correcta es: El estado de ansiedad habitual.

PREGUNTA 11

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Una de las fases del Síndrome de Burnout es la etapa de frustración ,la cual se caracteriza por:

Seleccione una:

- ☐ a. Pérdida de autoestima y autoconfianza.
- ☒ b. Problemas emocionales, conductuales y físicos. El individuo puede empezar a faltar al trabajo y evitar a los compañeros, actividades o tareas. ✓
- ☐ c. Abandono de la profesión.
- ☐ d. La percepción de que la relación entre el esfuerzo y la recompensa no es equilibrada.

La respuesta correcta es: Problemas emocionales, conductuales y físicos. El individuo puede empezar a faltar al trabajo y evitar a los compañeros, actividades o tareas.



PREGUNTA 12

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Quién fue el primer psicoanalista en describir el Burnout al observar a las personas que trabajaban con pacientes drogodependientes, y como consecuencia ver el desgaste laboral de las mismas?

Seleccione una:

- ☐ a. Freud.
- ☐ b. Maslach y Jackson.
- ☐ c. Karen Horney.
- ☒ d. Freudenberger. ✓

La respuesta correcta es: Freudenberger.

PREGUNTA 13

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Las agresiones y conflictos por parte del usuario/paciente hacia el profesional sanitario puede propiciar una disminución de:

Seleccione una:

- ☐ a. Absentismo laboral
- ☐ b. Ansiedad.
- ☒ c. Rendimiento laboral. ✓
- ☐ d. Desconfianza personal.

La respuesta correcta es: Rendimiento laboral.



PREGUNTA 14

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Las habilidades de comunicación y de relación con el paciente suponen una de las bases fundamentales de la práctica de los profesionales sanitarios y constituyen uno de los factores más importantes que determinan la calidad de los cuidados de salud. La primera pauta de actuación siempre que sea posible ante un paciente conflictivo es:

Seleccione una:

- ☐ a. Confrontar al paciente.
- ☐ b. Ofrecer tratamiento farmacológico.
- ☐ c. Avisar a seguridad.
- ☒ d. La contención verbal. ✓

La respuesta correcta es: La contención verbal.

PREGUNTA 15

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Las causas del síndrome de Burnout pueden ser multifactoriales, se incluyen por tanto:

Seleccione una:

- ☐ a. Rasgos de personalidad del trabajador y la falta de recursos que pueden tener frente al estrés.
- ☒ b. Características individuales, factores psicosociales, características organizativas y ambientales. ✓
- ☐ c. Factores psicosociales, características organizativas y ambientales.
- ☐ d. Características individuales, la sobrecarga laboral y horarios.

La respuesta correcta es: Características individuales, factores psicosociales, características organizativas y ambientales.




PREGUNTA 16

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Una posible reacción ante una situación estresante son las alteraciones cognitivas, entre las cuales se encuentran las siguientes:

Seleccione una:

- ☒ a. Confusión o pensamientos contradictorios, dificultad en el pensamiento o toma de decisiones, dificultades de memoria, pensamientos obsesivos y dudas, pesadillas, imágenes intrusivas, fatiga por compasión, negación, sensación de irrealidad. 
- ☐ b. Ansiedad, inestabilidad emocional, dificultad en el pensamiento o toma de decisiones, dificultades de memoria, pensamientos obsesivos y dudas, imágenes intrusivas
- ☐ c. Hiperactividad, aislamiento, evitación de situaciones, de personas o conflictos, dificultad para el autocuidado.
- ☐ d. Dificultades respiratorias, sudoración excesiva, temblores, cefaleas, mareos, molestias gastrointestinales, contracturas musculares, taquicardias, parestesias, agotamiento físico, insomnio, alteraciones del apetito.

La respuesta correcta es: Confusión o pensamientos contradictorios, dificultad en el pensamiento o toma de decisiones, dificultades de memoria, pensamientos obsesivos y dudas, pesadillas, imágenes intrusivas, fatiga por compasión, negación, sensación de irrealidad.


PREGUNTA 17

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Actualmente, debido a los cambios en las organizaciones y los procesos de globalización, la exposición a factores psicosociales se ha hecho más frecuente e intensa. Cuando estos factores son desfavorables para el desarrollo de la actividad laboral y la calidad de vida del trabajador se traduce en:

Seleccione una:

- ☐ a. Un menor estrés laboral.
- ☐ b. El mantenimiento del estrés laboral.
- ☒ c. Un mayor estrés laboral. 
- ☐ d. La aplicación de unos cuidados de mayor calidad.

La respuesta correcta es: Un mayor estrés laboral.



PREGUNTA 18

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

El esfuerzo físico y mental de querer escuchar con atención la totalidad del mensaje que se emite, tratando de interpretar el significado correcto del mismo, a través de la comunicación verbal y no verbal del emisor, se denomina:

Seleccione una:

- ☐ a. Empatía.
- ☐ b. Terapia centrada en el cliente.
- ☐ c. Relación de ayuda.
- ☒ d. Escucha activa. ✓

La respuesta correcta es: Escucha activa.

PREGUNTA 19

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Un error común cometido por parte del personal de enfermería al comunicarse con los pacientes es:

Seleccione una:

- ☐ a. Afrontar cuestiones difíciles.
- ☒ b. Llegar a conclusiones con poca información rellenando la información que falta por no solicitar más información. ✓
- ☐ c. Mantener escucha activa.
- ☐ d. Contrastar la información recibida por el paciente.

La respuesta correcta es: Llegar a conclusiones con poca información rellenando la información que falta por no solicitar más información.



PREGUNTA 20

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

En el 2018 se realizó un estudio, por la Organización Internacional del Trabajo, sobre el nivel de prevalencia respecto al mobbing en los trabajadores europeos. El porcentaje final fue de:

Seleccione una:

- ☒ a. 9%. ✓
- ☐ b. 15%.
- ☐ c. 2%.
- ☐ d. 22%.

La respuesta correcta es: 9%.

PREGUNTA 21

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Entre las numerosas aportaciones que presentan el Grupo Balint encontramos:

Seleccione una:

- ☒ a. Contención de las ansiedades que se despiertan en la práctica clínica, en un entorno que permite comunicar las dificultades, sin ser objeto de interpretaciones ni diagnósticos más o menos encubiertos por parte del psicoanalista ni de los demás participantes. ✓
- ☐ b. Disminución de la sensación de bienestar y satisfacción profesional del personal sanitario.
- ☐ c. Es un grupo dirigido y realizado en categorías profesionales específicas.
- ☐ d. No se puede aplicar de forma amplia a pacientes y profesionales de la asistencia sanitaria.

La respuesta correcta es: Contención de las ansiedades que se despiertan en la práctica clínica, en un entorno que permite comunicar las dificultades, sin ser objeto de interpretaciones ni diagnósticos más o menos encubiertos por parte del psicoanalista ni de los demás participantes.

PREGUNTA 22

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

El grupo Balint se caracteriza porque:

Seleccione una:

- ☐ a. Está solamente centrado en la psicopatología y psicodinámica del paciente.
- ☒ b. Se invita a los profesionales a hablar de las dificultades que encuentran en la relación con sus pacientes, con las familias de sus pacientes y con los demás profesionales con los que comparten el caso. ✓
- ☐ c. Todos los profesionales que asisten deben de hablar centrándose en sus emociones.
- ☐ d. Es un grupo didáctico.

La respuesta correcta es: Se invita a los profesionales a hablar de las dificultades que encuentran en la relación con sus pacientes, con las familias de sus pacientes y con los demás profesionales con los que comparten el caso.

PREGUNTA 23

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Según Freudenberger, entre sus recomendaciones para la prevención y/o tratamiento del burn out se encuentra:

Seleccione una:

- ☐ a. Aumentar el número de horas trabajadas.
- ☐ b. Realizar trabajos repetitivos.
- ☐ c. Promover el trabajo individual.
- ☒ d. Establecer horarios de descanso adecuados. ✓

La respuesta correcta es: Establecer horarios de descanso adecuados.



PREGUNTA 24

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

El modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional de Hervás divide este proceso en varias tareas o fases por las que se debe pasar hasta alcanzar dicha regulación, el orden es el siguiente:

Seleccione una:

- ☐ a. Apertura emocional, Etiquetado emocional y Regulación Emocional.
- ☐ b. Apertura emocional, Etiquetado emocional, Aceptación emocional, Análisis emocional y Regulación emocional.
- ☐ c. Aceptación emocional, Análisis emocional, Regulación emocional, Apertura emocional y Etiquetado emocional.
- ☒ d. Apertura emocional, Atención emocional, Etiquetado emocional, Aceptación emocional, Análisis emocional y Regulación emocional. ✓

La respuesta correcta es: Apertura emocional, Atención emocional, Etiquetado emocional, Aceptación emocional, Análisis emocional y Regulación emocional.

PREGUNTA 25

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Qué dos patologías se asocian mayoritariamente en el ámbito del personal sanitario?

Seleccione una:

- ☒ a. Ansiedad y estrés. ✓
- ☐ b. Trastornos del sueño.
- ☐ c. Alteraciones digestivas.
- ☐ d. Depresión.

La respuesta correcta es: Ansiedad y estrés.



PREGUNTA 26

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

El mobbing puede darse de diferentes modos, específicamente el vertical descendente:

Seleccione una:

- ☐ a. Es realizado por compañeros.
- ☒ b. Es realizado por superiores. ✓
- ☐ c. Es realizado por subordinados
- ☐ d. Es realizado por trabajadores de la misma categoría.

La respuesta correcta es: Es realizado por superiores.

PREGUNTA 27

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Una de las fases del procesamiento emocional de Hervás es la Apertura Emocional, la cual, se caracteriza por:

Seleccione una:

- ☐ a. La capacidad para reconocer las emociones, de tener conocimiento de las mismas.
- ☒ b. La identificación, vivencia y expresión de las propias emociones. ✓
- ☐ c. La aceptación de las emociones que se están experimentando.
- ☐ d. La regulación emocional.

La respuesta correcta es: La identificación, vivencia y expresión de las propias emociones.



PREGUNTA 28

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Qué concepto se define como “una función reguladora que las personas desarrollan y ejecutan deliberadamente con el objeto de mantener su salud y bienestar“?

Seleccione una:

- ☐ a. Vulnerabilidad
- ☒ b. Autocuidado ✓
- ☐ c. Desgaste laboral
- ☐ d. Agotamiento emocional

La respuesta correcta es: Autocuidado

PREGUNTA 29

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Las estrategias verbales ante un paciente conflictivo son muy importantes, sin embargo, a veces, contenidos muy adecuados no consiguen su objetivo de comunicación porque el lenguaje no verbal que acompaña al contenido verbal lo contradice o matiza. Un elemento clave en la comunicación no verbal es:

Seleccione una:

- ☒ a. Demostrar interés hacia lo que se está escuchando, a través del feedback no verbal, manteniendo contacto ocular y una adecuada postura corporal. ✓
- ☐ b. No ser empático.
- ☐ c. Tacto inexpresivo hacia lo que nos comenta el paciente.
- ☐ d. Realizar juicios de valor sobre el paciente.

La respuesta correcta es: Demostrar interés hacia lo que se está escuchando, a través del feedback no verbal, manteniendo contacto ocular y una adecuada postura corporal.

PREGUNTA 30

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

La siguiente definición “ violencia psicológica extrema sobre otra persona en el lugar del trabajo, de manera sistemática y durante un tiempo prolongado, pudiendo ser ejercida por una sola persona o un grupo” pertenece al concepto de:

Seleccione una:

- ☐ a. Burnout.
- ☒ b. Mobbin direccional. ✓
- ☐ c. Estrés laboral.
- ☐ d. Síndrome del trabajador quemado.

La respuesta correcta es: Mobbin direccional.

◀ Las consecuencias psicológicas en los profesionales sanitarios

Ir a...

POSTGRADOS UNIVERSITARIOS

- Expertos
- Expertos 2020-2021 (nueva plataforma)

FORMACIÓN CONTINUADA

- Cursos Online
- Aula Virtual
- Formación ACSA
- Centro de Simulación Clínica
- Itinerarios 2020
- Formación Autonomías

PRUEBAS SELECTIVAS

- Evaluación de las Competencias
- Oposiciones

FUDEN | Condiciones de uso | Política de protección de datos
| Política de cookies
Seguridad | Ayuda | Foros



© 2020 FUDEN Fundación para el Desarrollo de la Enfermería

