

☐ MODULO 1: LA SALUD MENTAL POSITIVA

Asignatura 1: Concepto de Salud Mental Positiva: factores relacionados

PREGUNTA 1

¿Cuántos factores se plantean en el “modelo” multifactorial formulado por Lluch?

Seleccione una:

- a. **6**
- b. 4
- c. 12
- d. 16

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 6

PREGUNTA 2

La Clasificación de Virtudes y Fortalezas de Carácter “universales” ha sido elaborada por:

Seleccione una:

- a. **Peterson y Seligman (2004)**
- b. Seligman (2004)

c. Avia y Vázquez (1998)

d. Ninguna respuesta es cierta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Peterson y Seligman (2004)

PREGUNTA 3

L

Señala cuál de las siguientes afirmaciones entorno a la felicidad y el optimismo es incorrecta:

Seleccione una:

a. **Configuran estados emocionales positivos y negativos**

b. Inciden favorablemente en múltiples facetas de la vida, entre otras la salud

c. Parece que dependen más de elementos internos que externos

d. Conjugando ambos factores hay autores que hablan del “optimismo inteligente”

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Configuran estados emocionales positivos y negativos

PREGUNTA 4

¿Qué información nos proporciona la definición de la salud mental positiva como la “salud mental de los sanos”?

Seleccione una:

a. Desorienta acerca del tipo de intervenciones a realizar

b. No aporta ninguna información

c. **Informa de la amplitud de población potencialmente beneficiaria**

d. A y c son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Informa de la amplitud de población potencialmente beneficiaria

PREGUNTA 5

¿Quién o quiénes son los autores del estudio sobre síntomas psicológicos y salud mental positiva en una muestra de adolescentes chinos?

Seleccione una:

- a. Seva, A., Magallon, R., Merino, J.A. y Sarasola, A
- b. Shek, D.T.L.**
- c. Minsel, B., Becker, P. y Korchin, S.
- d. Harris, D.E. y Brown, T.R.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Shek, D.T.L.

PREGUNTA 6

En la clasificación de Virtudes y Fortalezas de Carácter, ¿en qué virtud se ubica la fortaleza “amabilidad”?

Seleccione una:

- a. En Humanidad**
- b. En Justicia
- c. En Trascendencia
- d. En Sabiduría y conocimiento

Retroalimentación

La respuesta correcta es: En Humanidad

PREGUNTA 7

¿Cuál de los siguientes factores de salud mental positiva no pertenece al modelo planteado por Lluçh?

Seleccione una:

- a. Satisfacción personal
- b. Autocrecimiento**
- c. Actitud prosocial

d. Autocontrol

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Autocrecimiento

PREGUNTA 8

Desde la perspectiva tradicional de abordaje se habla de: (señala la respuesta correcta):

Seleccione una:

- a. **Promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación**
- b. Promoción y prevención configurando una acción indivisible
- c. Sólo se habla de prevención (primaria, secundaria y terciaria)
- d. La promoción se engloba dentro de la prevención

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación

PREGUNTA 9

Los factores de salud mental positiva planteados por Lluch (señala la respuesta incorrecta).

Seleccione una:

- a. Aparecen con frecuencia como dimensiones de los instrumentos de evaluación de la salud mental
- b. **No aparecen con frecuencia en los instrumentos de evaluación de la salud mental**
- c. Aparecen con frecuencia como objetivos a potenciar o entrenar en los programas de prevención y promoción de la salud mental
- d. Aparecen con frecuencia como objetivos a entrenar en los programas de prevención y promoción de la salud mental

Retroalimentación

La respuesta correcta es: No aparecen con frecuencia en los instrumentos de evaluación de la salud mental

PREGUNTA 10

¿Cuáles son las dimensiones específicas que incluye el criterio general “Percepción de la realidad”, formulado por Jahoda?

Seleccione una:

a. **Percepción objetiva y empatía o sensibilidad social**

b. Conducta independiente y resistencia al estrés

c. Percepción objetiva y resistencia al estrés

d. Percepción objetiva y Adaptación / Ajuste

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Percepción objetiva y empatía o sensibilidad social

PREGUNTA 11

Señala cuál de las siguientes afirmaciones es incorrecta:

Seleccione una:

a. El concepto salud mental positiva tiene sus raíces en el término higiene mental

b. **Existe una definición única del término salud mental pero no del concepto salud mental positiva**

c. La salud mental positiva significa algo más que ausencia de enfermedad

d. Todas las respuestas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Existe una definición única del término salud mental pero no del concepto salud mental positiva

PREGUNTA 12

En la clasificación de Virtudes y Fortalezas de Carácter, una de las fortalezas que se incluye en la virtud de “Coraje” es:

Seleccione una:

a. Liderazgo

b. **Valentía**

c. Imparcialidad

d. Prudencia

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Valentía

PREGUNTA 13

En el estudio sobre salud mental realizado en diversos países de la Unión Europea, ¿cuál fue la dimensión de salud mental positiva que se evaluó?

Seleccione una:

a. No se evaluó ninguna

b. Virtud-Fortaleza

c. Autocontrol-Autoestima

d. **Vitalidad-Energía**

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Vitalidad-Energía

PREGUNTA 14

El factor “Autocontrol” formulado por Lluch se define como:

Seleccione una:

a. Autorregulación de la propia conducta

b. Habilidad para tomar decisiones

c. **Tolerancia a la frustración, a la ansiedad y al estrés**

d. Autoconcepto / Autoestima

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Tolerancia a la frustración, a la ansiedad y al estrés

PREGUNTA 15

Los grandes bloques de discusión entorno a los conceptos de bienestar y calidad de vida son:

Seleccione una:

- a. Objetividad versus subjetividad
- b. Unidimensionalidad versus multidimensionalidad
- c. Ambas son correctas**
- d. Ninguna respuesta es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Ambas son correctas

PREGUNTA 16

En la clasificación de Virtudes y Fortalezas de Carácter, ¿en qué virtud se ubica la fortaleza “creatividad”?

Seleccione una:

- a. En Humanidad
- b. En Justicia
- c. En Trascendencia
- d. En Sabiduría y conocimiento**

Retroalimentación

La respuesta correcta es: En Sabiduría y conocimiento

PREGUNTA 17

¿Cuántas Virtudes y Fortalezas de Carácter tiene la Clasificación descrita en el capítulo?

Seleccione una:

- a. 6 virtudes y 16 fortalezas
- b. 16 virtudes y 6 fortalezas**

c. 24 virtudes y 6 fortalezas

d. **6 virtudes y 24 fortalezas**

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 6 virtudes y 24 fortalezas

PREGUNTA 18

¿Cuántas dimensiones específicas incluye el criterio general “Actitudes hacia sí mismo” formulado por Jahoda?

Seleccione una:

a. 2

b. **4**

c. 6

d. 16

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 4

PREGUNTA 19

Señala cuál de las siguientes características no es propia de las escalas que evalúan la salud mental:

Seleccione una:

a. Muchas escalas que evalúan la salud mental (como concepto global) la consideran una dimensión de la salud general

b. **Las escalas que parten de conceptos positivos sólo se aplican a población sana**

c. Es bastante frecuente encontrar cuestionarios que evalúan el bienestar psicológico a través de ítems referidos a sintomatología psiquiátrica

d. La mayoría de escalas que evalúan la salud mental (como concepto global) se centran en confirmar la presencia/ausencia de malestar psíquico

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las escalas que parten de conceptos positivos sólo se aplican a población sana

PREGUNTA 20

Según se señala en el capítulo, ¿cuantos estudios empíricos se han localizado en cuyo título aparezca explícitamente el nombre de “salud mental positiva”?

Seleccione una:

- a. 5
- b. 6
- c. **7**
- d. Ninguno

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 7

Asignatura 2:El Ejercicio Flísico y la Salud

PREGUNTA 1

Los beneficios de la práctica deportiva vienen cuando ésta es realizada de manera:

Seleccione una:

- a. Alternativa
- b. Altruista
- c. **Continua**
- d. Escasa

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Continua

PREGUNTA 2

Señala la respuesta más correcta. El ejercicio físico estimula la liberación de numerosas hormonas al torrente sanguíneo, entre las que destacamos:

Seleccione una:

- a. Adrenalina, troponina y serotonina
- b. Adrenalina, serotonina y colchicina
- c. Adrenalina y troponina
- d. **Endorfinas, serotoninas y adrenalina**

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Endorfinas, serotoninas y adrenalina

PREGUNTA 3

La primera cultura que veneró el culto al cuerpo fue:

Seleccione una:

- a. **La griega**
- b. La romana
- c. La persa
- d. La anglicana

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La griega

PREGUNTA 4

Según el Síndrome de Adaptación General al estrés, concebido por Selye, está constituido por tres etapas, de las cuales la tercera de ellas es:

Seleccione una:

- a. **Agotamiento**
- b. Resistencia
- c. Reacción de alarma
- d. Afrontamiento

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Agotamiento

PREGUNTA 5

La práctica continuada de actividad física conlleva implícito muchos objetivos y funciones, dentro de los cuales se encuentra la que nos indica que el conocimiento corporal fomenta el afán de superación propia y con el adversario, la mejora personal, superar dificultades a través del movimiento. Esta función se conoce como:

Seleccione una:

- a. Conocimiento y control corporal
- b. Hedonista
- c. Relacional
- d. **Agonista**

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Agonista

PREGUNTA 6

Para aumentar la motivación con respecto a la práctica de ejercicio continuado es importante que el ejercicio se haga:

Seleccione una:

- a. **De manera grupal**
- b. De manera individual
- c. De manera rápida
- d. De manera definitiva

Retroalimentación

La respuesta correcta es: De manera grupal

PREGUNTA 7

La práctica continuada de actividad física conlleva implícito muchos objetivos y funciones, dentro de los cuales se encuentra la de conocer a gente nueva, crear lazos afectivos, etc. Esta función se conoce como:

Seleccione una:

- a. Conocimiento y control corporal
- b. Hedonista
- c. **Relacional**
- d. Agonista

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Relacional

PREGUNTA 8

El ejercicio físico influye en nuestra autoestima de manera directa mediante los siguientes procesos:

Seleccione una:

- a. La mejora de la forma física
- b. Sensaciones de bienestar somático
- c. Adopción de conductas saludables asociadas
- d. **Las tres son correctas**

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las tres son correctas

PREGUNTA 9

La práctica deportiva está asociada desde el punto de vista psicológico:

Seleccione una:

- a. Con una mejora del concepto
- b. **Con una mejora de auto-concepto**
- c. Con un empeoramiento del auto-concepto

d. Con un empeoramiento del concepto

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Con una mejora de auto-concepto

PREGUNTA 10

Los signos y síntomas más frecuentes que caracterizan al estrés son:

Seleccione una:

a. Taquicardia

b. Hipertensión arterial

c. Dificultad para respirar

d. **Las tres son correctas**

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las tres son correctas

PREGUNTA 11

La vigorexia comparte características comunes con:

Seleccione una:

a. La bulimia

b. El Síndrome depresivo

c. **La anorexia**

d. El estado ansioso

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La anorexia

PREGUNTA 12

La anorexia aparece más frecuentemente en las personas del sexo:

Seleccione una:

a. **Femenino**

b. Masculino

c. Ambas al mismo tiempo

d. No influye el sexo en este tipo de patología

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Femenino

PREGUNTA 13

La vigorexia aparece más frecuentemente en las personas del sexo:

Seleccione una:

a. Femenino

b. **Masculino**

c. Ambas al mismo tiempo

d. No influye el sexo en este tipo de patología

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Masculino

PREGUNTA 14

Ante situaciones de estrés debes ser capaz de aprender y hacer aprender a:

Seleccione una:

a. Controlar la respiración

b. Control mental en general

c. Relajarnos, utilizando las técnicas de relajación

d. **Las tres son correctas**

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las tres son correctas

PREGUNTA 15

La práctica continuada de actividad física conlleva implícito muchos objetivos y funciones, dentro de los cuales se encuentra la que nos aporta gusto y placer por la realización de ejercicios, por cambiar las rutinas, la monotonía, actividad física en la libertad, en la naturaleza. Esta función se conoce como:

Seleccione una:

- a. Conocimiento y control corporal
- b. **Hedonista**
- c. Relacional
- d. Agonista

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Hedonista

PREGUNTA 16

Para aumentar la motivación con respecto a la práctica de ejercicio continuado es importante que el ejercicio sea:

Seleccione una:

- a. Rápido
- b. Corto
- c. **Agradable**
- d. Intenso

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Agradable

PREGUNTA 17

Para aumentar la motivación con respecto a la práctica de ejercicio continuado es importante que el ejercicio se haga:

Seleccione una:

- a. Sin estructurar ni preparación
- b. De manera estructurada y llevando un diario de los ejercicios realizados**
- c. De manera aleatoria
- d. Las tres son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: De manera estructurada y llevando un diario de los ejercicios realizados

PREGUNTA 18

La vigorexia fue bautizada por el Doctor HG. POPE como anorexia reversa, pero últimamente se está acuñando el término de complejo de:

Seleccione una:

- a. Alanis
- b. Adonis**
- c. Aramis
- d. Clarín

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Adonis

PREGUNTA 19

La práctica continuada de actividad física conlleva implícito muchos objetivos y funciones, dentro de los cuales se encuentra la de aprender a controlar y conocer mejor nuestro cuerpo, sus movimientos, limitaciones, umbrales de esfuerzo, etc. Esta función se conoce como:

Seleccione una:

- a. Conocimiento y control corporal**
- b. Hedonista
- c. Relacional
- d. Agonista

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Conocimiento y control corporal

PREGUNTA 20

Para el tratamiento de la vigorexia es importante saber que desde el punto de vista fisiológico, aparece un desequilibrio de la:

Seleccione una:

- a. Troponina
- b. Adrenalina
- c. **Serotonina**
- d. Tiamina

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Serotonina

Asignatura 3:La Alimentación y la Salud Mental

PREGUNTA 1

¿Qué alimentos, de los citados a continuación, se consideran alcalinizantes?

Seleccione una:

- a. Carne, huevos, lechuga
- b. Quesos, cereales, pan
- c. Legumbres, vino, zanahorias
- d. Leche, plátano, aguacate

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Leche, plátano, aguacate

PREGUNTA 2

¿Qué característica NO es cierta con relación a la dieta equilibrada?

Seleccione una:

- a. Debe proveer la energía necesaria para cubrir el gasto
- b. Los nutrientes se incorporan en proporciones aleatorias
- c. Debe incluir gran diversidad de alimentos
- d. Debe ser higiénica y segura

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Los nutrientes se incorporan en proporciones aleatorias

PREGUNTA 3

¿Qué premisa le parece CORRECTA?

Seleccione una:

- a. Comer ligero consigue una digestión plácida y fácil
- b. El picoteo entre comidas es un factor desequilibrante
- c. El desayuno debe representar el 25% del total calórico diario
- d. Todas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son correctas

PREGUNTA 4

La proporción de nutrientes recomendados diariamente para una conseguir una dieta equilibrada es:

Seleccione una:

- a. HC 55%, Proteínas 15%, Grasas 30%
- b. HC 50%, Proteínas 20%, Grasas 30%
- c. HC 40%, Proteínas 20%, Grasas 40%
- d. HC 60%, Proteínas 10%, Grasas 30%

Retroalimentación

La respuesta correcta es: HC 55%, Proteínas 15%, Grasas 30%

PREGUNTA 5

¿Qué nutrientes ayudan a reactivar la función cerebral durante el día?
Señale la FALSA

Seleccione una:

- a. Hierro
- b. Zinc
- c. Calcio
- d. Vitamina C

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Vitamina C

PREGUNTA 6

¿Qué condición imprescindible debe cumplir un alimento de nuestra dieta? Señale la FALSA

Seleccione una:

- a. Satisfacer las necesidades nutritivas
- b. Prevenir enfermedades
- c. Ser saludable
- d. Ser apetecible

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Ser apetecible

PREGUNTA 7

¿Qué alimento de los citados a continuación NO es alcalinizante?

Seleccione una:

- a. Miel
- b. Aguacate

c. Dátil

d. Mantequilla

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Miel

PREGUNTA 8

Los alimentos catalogados como ácidos se definen así en función de:

Seleccione una:

a. El efecto acidificante que tienen sobre el organismo

b. El efecto alcalinizante que tienen sobre el organismo

c. La característica misma del alimento, de su gusto ácido

d. Todas las anteriores

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La característica misma del alimento, de su gusto ácido

PREGUNTA 9

¿Qué afirmación le parece más correcta?

Seleccione una:

a. Durante la digestión puede aparecer leucocitosis si tomamos productos crudos

b. Es recomendable comenzar las comidas con un alimento cocido

c. Las verduras se digieren mejor en forma de puré

d. Todas son falsas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son falsas

PREGUNTA 10

Señale la afirmación INCORRECTA respecto a la diferencia entre alimentación y nutrición:

Seleccione una:

- a. La alimentación es el conjunto de procesos a través de los cuales transforma y utiliza las sustancias alimenticias
- b. La nutrición empieza donde termina la alimentación
- c. Hay muchas maneras de alimentarse, pero sólo una de nutrirse
- d. La nutrición depende de la alimentación

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La alimentación es el conjunto de procesos a través de los cuales transforma y utiliza las sustancias alimenticias

PREGUNTA 11

Para usar bien los alimentos es preciso:

Seleccione una:

- a. Elegirlos bien
- b. Combinarlos de forma correcta y equilibrada
- c. Distribuirlos proporcionalmente a lo largo del día
- d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

PREGUNTA 12

¿Qué factores, de los mencionados a continuación, pueden producir alteraciones mentales?

Seleccione una:

- a. La histadelia
- b. El nivel de glucemia
- c. La susceptibilidad alimentaria “alergia cerebral”
- d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

PREGUNTA 13

Para comer en equilibrio ácido-básico es preciso seguir las siguientes reglas, excepto:

Seleccione una:

- a. Una comida nunca debe estar constituida sólo de alimentos acidificantes
- b. Mantener un régimen compuesto exclusivamente por verduras alcalinas durante un periodo ilimitado
- c. En una comida, la cantidad de alimentos alcalinizantes será más importante que la de alimentos acidificantes
- d. La proporción de alimentos alcalinizantes será tanto más importante cuanto que la acidificación sea pronunciada

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Mantener un régimen compuesto exclusivamente por verduras alcalinas durante un periodo ilimitado

PREGUNTA 14

La histadelia:

Seleccione una:

- a. Los niveles bajos de histamina se corrigen con complementos de calcio y metionina
- b. Se debe a un exceso de histamina
- c. Los niveles altos de histamina se corrigen con dosis extras de ácido fólico y vitamina B12
- d. Esta producido por un defecto de histamina y se asocia con alucinaciones

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Se debe a un exceso de histamina

PREGUNTA 15

En algunas personas se producen alteraciones en el estado de ánimo porque, sin saberlo, consumen una sustancia a la que son susceptibles. ¿Cuál de los siguientes alimentos son los más alergénicos?

Seleccione una:

- a. Gluten
- b. Los lácteos
- c. Trigo
- d. Todos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todos

PREGUNTA 16

La combinación adecuada de los alimentos:

Seleccione una:

- a. Logra un equilibrio nutricional
- b. Mantiene el equilibrio ácido-básico de organismo
- c. Evita incompatibilidades
- d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

PREGUNTA 17

La compatibilidad de los alimentos depende de:

Seleccione una:

- a. La cantidad de los alimentos que ponemos en el plato
- b. La naturaleza de los ingredientes que componen los alimentos
- c. Los tiempos de digestión de cada alimento

d. Todos son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todos son ciertas

PREGUNTA 18

Señale, de las siguientes premisas, la FALSA:

Seleccione una:

- a. La alimentación es el hábito que más influye en la salud de las personas
- b. La alimentación es el hábito que más se repite a lo largo de nuestra vida
- c. El 90% de las enfermedades, salvo accidentes e infecciones, está relacionado con la alimentación
- d. Una dieta correcta nos hace parecer más atractivos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La alimentación es el hábito que más se repite a lo largo de nuestra vida

PREGUNTA 19

¿Qué cambios en el estado de ánimo pueden revertirse con alimentos ricos en HC complejos?

Seleccione una:

- a. Irritabilidad
- b. Confusión mental
- c. Falta de concentración
- d. Todos son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todos son ciertas

PREGUNTA 20

¿Cuál de las siguientes recomendaciones sobre la dieta equilibrada es

FALSA?

Seleccione una:

- a. El aporte mínimo de proteínas es de 0.8g/Kg/día
- b. El consumo de sal no debe sobrepasar los 3g al día
- c. La cantidad de fibra recomendable es de 30 g día
- d. El aporte de HC simples o de absorción rápida debe ser aproximadamente del 20% del total

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El aporte de HC simples o de absorción rápida debe ser aproximadamente del 20% del total

Asignatura 4: El Sueño y la Salud Mental

PREGUNTA 1

Señale el enunciado correcto:

Seleccione una:

- a. El tratamiento farmacológico del insomnio transitorio debería ser intermitente, prescribiendo el fármaco 1 noche de cada 3, en un periodo de hasta 4 meses
- b. El tratamiento farmacológico para el insomnio a corto plazo no debe ser inferior a 2 meses de duración
- c. El insomnio transitorio suele revertir y no precisar farmacoterapia
- d. El tratamiento farmacológico del insomnio a largo plazo debería ser continuo, en un periodo no inferior a 6 meses de tratamiento

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El insomnio transitorio suele revertir y no precisar farmacoterapia

PREGUNTA 2

El tratamiento habitual del bruxismo consiste en:

Seleccione una:

- a. Aplicación de férulas dentales de descarga
- b. Entrenamiento en técnicas de relajación
- c. Entrenamiento en biofeedback
- d. Todas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas

PREGUNTA 3

Para establecer el diagnóstico de insomnio, según la Organización Mundial de la Salud:
Seleccione una:

- a. La alteración debe presentarse al menos 3 veces por semana durante al menos 1 mes
- b. Debe existir una preocupación excesiva, tanto durante el día como durante la noche, sobre el hecho de no dormir y sus consecuencias
- c. La calidad y/o cantidad de sueño produce un malestar general o interfiere con las funciones sociales y ocupacionales de la persona
- d. Todas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas

PREGUNTA 4

La fase 2 del sueño se caracteriza por la presencia de:

Seleccione una:

- a. Complejos k
- b. Complejos k y ondas delta
- c. Complejos k y husos de sueño
- d. Ondas alfa y ondas delta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Complejos k y husos de sueño

PREGUNTA 5

¿Cuál de las siguientes medidas NO es una medida de higiene del sueño?

Seleccione una:

- a. Acostarse solamente cuando se tenga sueño
- b. Realizar ejercicio intenso, especialmente en las horas cercanas a la hora de ir a dormir
- c. Eliminar las siestas durante el día
- d. Regular la hora de levantarse y acostarse

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Realizar ejercicio intenso, especialmente en las horas cercanas a la hora de ir a dormir

PREGUNTA 6

¿Qué medidas se pueden llevar a cabo para corregir un trastorno de sueño por desfase horario o jet lag?

Seleccione una:

- a. Variar de forma gradual el ciclo sueño-vigilia en los días previos al vuelo
- b. Exponerse a luz intensa
- c. Hacer ejercicio por la mañana temprano tras un vuelo
- d. Todas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas

PREGUNTA 7

El trastorno que se caracteriza porque el sujeto se despierta en el primer tercio del sueño, gritando, con confusión mental y estado de agitación generalizada, teniendo amnesia del suceso al día siguiente, se trata del trastorno del sueño denominado:

Seleccione una:

- a. Sonambulismo
- b. Bruxismo
- c. Somniloquio

d. Terrores nocturnos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Terrores nocturnos

PREGUNTA 8

Indique los trastornos del sueño más prevalentes en la infancia:

Seleccione una:

- a. Sonambulismo y trastorno de conducta asociado al sueño MOR
- b. El insomnio, la narcolepsia, los terrores nocturnos, las pesadillas y el sonambulismo
- c. Insomnio y Síndrome de Pick-Wick
- d. Síndrome de Piernas Inquietas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El insomnio, la narcolepsia, los terrores nocturnos, las pesadillas y el sonambulismo

PREGUNTA 9

La (1) es una (2), variante del (3), de etiología y prevalencia desconocidas, que consiste en desarrollar durante el sueño un comportamiento (4) que involucra a (5).

Seleccione una:

- a. (1) Pesadilla (2) parasomnia (3) insomnio (4) agresivo (5) al compañero de cama
- b. (1) Sexomnia (2) parasomnia (3) sonambulismo (4) sexual (5) una pareja
- c. (1) Sexomnia (1) disomnia (3) sonambulismo (4) inusual (5) una pareja
- d. (1) Narcolepsia (2) disomnia (3) sonambulismo (4) sexual (5) al compañero de cama

Retroalimentación

La respuesta correcta es: (1) Sexomnia (2) parasomnia (3) sonambulismo (4) sexual (5) una pareja

PREGUNTA 10

Cambios estructurales del sueño que se pueden producir en la tercera edad.

Seleccione una:

- a. Aumento del tiempo de sueño delta (Fases 3 y 4 del sueño)
- b. Disminución de la frecuencia de períodos MOR
- c. A y b son correctas
- d. Descenso brusco del tiempo en los estadios superficiales (Fase 1 y 2 del sueño)

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Disminución de la frecuencia de períodos MOR

PREGUNTA 11

El sonambulismo...

Seleccione una:

- a. Es una parasomnia del despertar, que se caracteriza por la realización de conductas automáticas mientras el sujeto permanece dormido
- b. Se da una prevalencia del trastorno del 10 al 20 % de la población adulta
- c. Comúnmente aparece en la edad adulta
- d. Se recomienda despertar al sujeto

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Es una parasomnia del despertar, que se caracteriza por la realización de conductas automáticas mientras el sujeto permanece dormido

PREGUNTA 12

Autores que clasificaron las diferentes fases del sueño (1957).

Seleccione una:

- a. Dement y Kleitman
- b. Rechtschaffen y Kales
- c. Aserinsky y Kleitman
- d. Loomis, Harvey y Hobart

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Dement y Kleitman

PREGUNTA 13

¿Qué trastorno no pertenece al grupo de parasomnias?

Seleccione una:

- a. Terrores nocturnos
- b. Síndrome de apnea del sueño
- c. Pesadillas
- d. Sexomnia

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Síndrome de apnea del sueño

PREGUNTA 14

Señale los fármacos que se emplean en el tratamiento para controlar la somnolencia diurna:

Seleccione una:

- a. Metilfenidato
- b. Modafinilo
- c. Barbitúricos
- d. A y b son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Metilfenidato

PREGUNTA 15

¿Qué factores pueden alterar el ritmo de sueño-vigilia de la mujer embarazada?

Seleccione una:

- a. El aumento de los niveles de progesterona
- b. Náuseas y vómitos
- c. Aumento de la frecuencia de micción
- d. Todas ellas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas ellas

PREGUNTA 16

El trastorno de sueño más prevalente dentro del grupo de Disomnias es:

Seleccione una:

- a. Síndrome de apnea del sueño
- b. Narcolepsia
- c. Insomnio
- d. Síndrome de Kleine-Levine

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Insomnio

PREGUNTA 17

¿Qué síntomas componen la tétrada narcoléptica?

Seleccione una:

- a. Cataplexia, somnolencia diurna excesiva, parálisis del sueño y alucinaciones hipnagógicas/hipnopómpicas
- b. Cataplexia, anorexia, parálisis del sueño y movimientos involuntarios de los miembros
- c. Somnolencia diurna excesiva, parálisis del sueño y pesadillas
- d. Cataplexia, alucinaciones hipnagógicas y parálisis del sueño

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Cataplexia, somnolencia diurna excesiva, parálisis del sueño y alucinaciones hipnagógicas/hipnopómpicas

PREGUNTA 18

Según la teoría del sueño postulada por Bremen en 1936:

Seleccione una:

- a. El sueño se consideraría una consecuencia pasiva de la disminución de entrada de señales al cerebro anterior
- b. El sueño se produciría por bajos niveles de actividad de los circuitos encargados de mantener el estado de vigilia
- c. El sueño se regularía de manera activa por el cerebro a través del mecanismo de activación reticular
- d. Los circuitos de sueño MOR estarían localizados en el tronco encefálico caudal

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El sueño se consideraría una consecuencia pasiva de la disminución de entrada de señales al cerebro anterior

PREGUNTA 19

El trastorno del sueño que es característico por la realización de movimientos vigorosos y bruscos, que pueden provocar autolesiones y/o lesiones al compañero de cama es el denominado:

Seleccione una:

- a. Trastorno de conducta asociado al sueño MOR
- b. Insomnio
- c. Trastorno del ritmo circadiano
- d. Bruxismo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Trastorno de conducta asociado al sueño MOR

PREGUNTA 20

El sueño MOR se caracteriza por:

Seleccione una:

- a. La actividad de las neuronas cerebrales es similar al estado de vigilia
- b. EEG de baja amplitud
- c. La actividad metabólica cerebral es mínima en estructuras como el tálamo, núcleos basales, hipotálamo y corteza prefrontal, parietal y temporomedial
- d. El EEG es de baja amplitud y la actividad es similar a la vigilia

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El EEG es de baja amplitud y la actividad es similar a la vigilia

Asignatura 5: Planificación del Tiempo y Salud Mental

PREGUNTA 1

Planificar supone tener claro (señala la respuesta más adecuada):

Seleccione una:

- a. Los objetivos que se quieren alcanzar a corto y a largo plazo
- b. Supone tener clara la lista de tareas
- c. Las metas y prioridades del equipo de trabajo
- d. Las respuestas a y b son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Los objetivos que se quieren alcanzar a corto y a largo plazo

PREGUNTA 2

La planificación del tiempo es un instrumento efectivo para: (señala entre las siguientes respuestas la más correcta):

Seleccione una:

- a. Alcanzar objetivos deseables en todas las áreas de la vida de las personas
- b. Tener organizado el día
- c. Organizar la jornada laboral
- d. Organizar nuestro tiempo de manera que podamos realizar absolutamente todas las tareas y demandas que se nos plantean en la vida diaria

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Alcanzar objetivos deseables en todas las áreas de la vida de las personas

PREGUNTA 3

En Psicología Social, a la presión social que provoca el cambio de la propiedad de “libre” elección del ocio (por presiones externas), para convertirlo en una “obligación” se denomina:

Seleccione una:

- a. “La paradoja del ocio”
- b. “Ocio prefabricado”
- c. “Pérdida de libertad del ocio”
- d. “Ocio por obligación”

Retroalimentación

La respuesta correcta es: “La paradoja del ocio”

PREGUNTA 4

Las visitas inesperadas y las constantes interrupciones de teléfono están considerados como elementos negativos en el trabajo y son denominados:

Seleccione una:

- a. Desperdiciadores de tiempo externos a la persona
- b. Desperdiciadores de tiempo internos
- c. Variables distorsionadoras de la eficacia
- d. Tiempos negativos irrecuperables

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Desperdiciadores de tiempo externos a la persona

PREGUNTA 5

Las condiciones en que se desempeña un puesto de trabajo, son factores relevantes que influyen:

Seleccione una:

- a. En el bienestar psicológico de los profesionales y en su salud mental
- b. En la motivación de los profesionales para la búsqueda de instrumentos de organización y planificación
- c. En la colaboración de los profesionales con los fines y propósitos de la Institución
- d. Todas las respuestas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son correctas

PREGUNTA 6

Los mejores planes de gestión y planificación del tiempo en general, priorizan:

Seleccione una:

- a. El periodo de tiempo de trabajo por ser el área más importante a organizar en la vida de los profesionales
- b. La redistribución del tiempo en función de las actividades laborales y las cargas familiares
- c. Tiempos suficientes dedicados a la vida laboral, familiar, personal y social, de manera conjunta e indistintamente
- d. La cantidad de tiempo disponible, sobre la calidad de las actividades a realizar

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Tiempos suficientes dedicados a la vida laboral, familiar, personal y social, de manera conjunta e indistintamente

PREGUNTA 7

Procurar no estar siempre demasiado ocupado, intentar empezar y acabar bien el día, saber cuándo hacer qué y actuar más que reaccionar, son características esenciales de:

Seleccione una:

- a. Una buena calidad de vida
- b. Una buena planificación del tiempo
- c. Un estilo de vida "sano"
- d. "Autocontrol personal"

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Una buena planificación del tiempo

PREGUNTA 8

Las enfermeras y enfermeros de salud mental, son potencialmente más vulnerables al estrés crónico, lo cual ocasiona en el ámbito laboral:

Seleccione una:

- a. Insatisfacción laboral y frecuentes cambios de puesto de trabajo
- b. Conflictividad y malestar laboral
- c. Problemas de control organizativo interdisciplinar
- d. Todas las respuestas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son correctas

PREGUNTA 9

La clave para una exitosa distribución del tiempo radica:

Seleccione una:

- a. Establecer prioridades de las actividades y tareas, en función de su importancia
- b. Distribuir y asignar tiempos a las tareas más pesadas, para luego seguir con las fáciles de llevar a cabo
- c. Planificar las tareas y actividades más agradables al principio y final de la jornada laboral, para empezar y acabar bien el día
- d. Ajustarse a los tiempos establecidos, con la satisfacción de no haber dejado ninguna actividad o tarea para el día siguiente

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Establecer prioridades de las actividades y tareas, en función de su importancia

PREGUNTA 10

Señala la respuesta más correcta. Por su naturaleza, las actividades de “ocio”, las podríamos clasificar en:

Seleccione una:

- a. Carácter manipulador, expresivo y lúdico
- b. Carácter manipulador, expresivo y motriz
- c. Carácter expresivo, manipulador y creativo
- d. Carácter creativo y lúdico

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Carácter manipulador, expresivo y motriz

PREGUNTA 11

Las agendas son herramientas esenciales en nuestra planificación, cuyas características más importantes son:

Seleccione una:

- a. Deben servir como guía y recordatorio de nuestro plan de vida
- b. Deben servir como cronograma de la planificación y llevarse a cabo de forma estricta y disciplinada
- c. Deben ser flexibles en tiempos y de fácil acceso para las personas más cercanas a nuestro entorno
- d. Todas las respuestas son las correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son las correctas

PREGUNTA 12

Señala la respuesta más correcta. La gestión del tiempo se rige por los mismos criterios por los cuales gestionamos nuestra propia vida y supone tener plena conciencia:

Seleccione una:

- a. De qué se quiere hacer, de qué recursos se dispone y de cuál es la personalidad de cada uno
- b. De los objetivos o metas individuales
- c. De aquello que queremos conseguir (metas) y del tiempo en que queremos que se cumpla (plazos)
- d. De nuestras limitaciones, obligaciones y cargas familiares

Retroalimentación

La respuesta correcta es: De qué se quiere hacer, de qué recursos se dispone y de cuál es la personalidad de cada uno

PREGUNTA 13

Los objetivos no clarificados y la falta de auto-disciplina, son considerados como elementos negativos en la práctica profesional y son catalogados:

Seleccione una:

- a. Desperdiciadores de tiempos externos a la persona
- b. Desperdiciadores de tiempos internos
- c. Variables distorsionadoras de la eficacia
- d. Variables de la personalidad profesional no competente

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Desperdiciadores de tiempos internos

PREGUNTA 14

Para organizar y planificar una agenda laboral de forma efectiva, en primer lugar se deberían identificar según el esquema A-B-C:

Seleccione una:

- a. Las tareas más “urgentes” a realizar en el plan de trabajo
- b. Las tareas o actividades más importantes a realizar en el plan de trabajo
- c. Las tareas de obligatorio cumplimiento y no delegables en el trabajo
- d. Las tareas que pueden ser delegables en otros profesionales

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las tareas o actividades más importantes a realizar en el plan de trabajo

PREGUNTA 15

Los principios fundamentales de la Reforma Psiquiátrica en España, se basan fundamentalmente en:

Seleccione una:

- a. Universalidad. Todos los ciudadanos tienen los mismos derechos asistenciales
- b. Descentralización de la asistencia e integración de redes de atención sanitaria
- c. Potenciación de la Atención Primaria y desarrollo de Servicios sociales de base
- d. Todas las respuestas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son correctas

PREGUNTA 16

Planificar asignando un tiempo para todo aquello que “queremos” hacer, es:

Seleccione una:

- a. Temporalizar
- b. Acotar horarios a las actividades que tenemos en mente realizar
- c. Una tarea “deseable” que precisa de un proceso de reflexión
- d. Todas las respuestas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Una tarea “deseable” que precisa de un proceso de reflexión

PREGUNTA 17

Señala la respuesta más correcta. Ser “eficiente” en el trabajo significa:

Seleccione una:

- a. Saber aplicar bien las técnicas
- b. Hacer las cosas adecuadas y hacerlas bien
- c. Saber realizar el trabajo rápido y de forma simplificada
- d. Ser competitivo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Hacer las cosas adecuadas y hacerlas bien

PREGUNTA 18

El término “ocio” en la actualidad, está relacionado con:

Seleccione una:

- a. Disfrute de provecho del tiempo “libre”, fuera de “obligaciones” y que comporta diversión, descanso y bienestar
- b. Tiempo “libre” que queda fuera del horario laboral
- c. Tiempo que dedicamos a actividades lúdicas de carácter expresivo: música, danza, cine, ver Tv., juegos recreativos, etc
- d. Ociosidad, con referencia a la inútil utilización del tiempo “no hacer nada que suponga un esfuerzo para la persona”

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Disfrute de provecho del tiempo “libre”, fuera de “obligaciones” y que comporta diversión, descanso y bienestar

PREGUNTA 19

Los peores ladrones del tiempo en el área de trabajo, que van a alterar la calidad y el resultado final del mismo son:

Seleccione una:

- a. Falta de planeación y perder de vista los objetivos
- b. Indecisión y falta de concentración en las actividades o tareas
- c. Desorden y falta de priorización de las actividades y tareas a realizar
- d. Todas las respuestas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son correctas

PREGUNTA 20

La Reforma Psiquiátrica en España (1985) nace con un interés marcado en:

Seleccione una:

- a. La descentralización de la asistencia tipo institucional
- b. La necesidad de ampliar las estructuras de la Red Asistencial en Salud Mental
- c. La necesidad de transformar la organización de los servicios sociales en Salud Mental
- d. Todas las respuestas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son correctas

Módulo 2: Teoría y manejo de las Relaciones Interpersonales

Asignatura 6:El Humor y la Salud Mental

PREGUNTA 1

Llegas a una fiesta y te encuentras con que otra persona lleva exactamente el mismo vestido o traje que tú:

Seleccione una:

- a. Me río a fondo
- b. Sonrío
- c. Lo encuentro divertido pero no me río
- d. No lo encuentro nada divertido

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Me río a fondo

PREGUNTA 2

El campo experimental en el estudio sobre el humor:

Seleccione una:

- a. Reconoce los efectos beneficiosos del mismo
- b. Presenta perfección metodológica
- c. Tiene gran precisión y seguridad
- d. Tiene problemas entre los que se encuentra las escasas poblaciones de estudio

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Tiene problemas entre los que se encuentra las escasas poblaciones de estudio

PREGUNTA 3

De tus amistades ¿valoras su facilidad para divertirse y reír en una amplia variedad de situaciones?

Seleccione una:

- a. Para mi es una característica muy importante
- b. Deseable pero no muy importante
- c. Ni deseable ni indeseable
- d. Escasamente o nada deseable

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Para mi es una característica muy importante

PREGUNTA 4

A veces invento alguna historia divertida para hacer sonreír a mis pacientes, sean adultos o niños:

Seleccione una:

- a. Muy en desacuerdo
- b. En desacuerdo
- c. De acuerdo
- d. Muy de acuerdo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Muy de acuerdo

PREGUNTA 5

Cuando se habla de humor positivo se entiende:

Seleccione una:

- a. Reír sea cual sea el contenido
- b. Provocar la risa propia o ajena sin ofender o agredir
- c. Reír incluso a costa de los demás
- d. Ninguna es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Provocar la risa propia o ajena sin ofender o agredir

PREGUNTA 6

Entre los recursos humorísticos utilizados por Ellis se encuentran:

Seleccione una:

- a. Los cuentos
- b. Los refranes
- c. Las parábolas humorísticas
- d. Llevar las cosas al extremo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Llevar las cosas al extremo

PREGUNTA 7

Te parece reconocer a un amigo, le haces señas y te lanzas a su encuentro, pero cuando estás cerca descubres que es un extraño:

Seleccione una:

- a. Sonrío
- b. Me río
- c. Lo encuentro divertido pero disimulo
- d. No lo encuentro especialmente divertido

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Me río

PREGUNTA 8

En el año 2001 la OMS:

Seleccione una:

- a. Determinaba que las patologías más frecuentes en el s XXI serán el estrés y la depresión
- b. Advertía de la disminución de los trastornos mentales en el s XXI
- c. Señalaba el aumento de los programas de bienestar psíquico
- d. Ninguna es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Determinaba que las patologías más frecuentes en el s XXI serán el estrés y la depresión

PREGUNTA 9

Se que a veces puedo disminuir la tensión al contar algo gracioso:

Seleccione una:

- a. Muy en desacuerdo
- b. En desacuerdo
- c. De acuerdo
- d. Muy de acuerdo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Muy de acuerdo

PREGUNTA 10

Otra característica atribuida al humor es que:

Seleccione una:

- a. Facilita la comunicación
- b. Incrementa la tensión inherente al contacto interpersonal
- c. Aumentan las barreras
- d. Intensifica la inhibición

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Facilita la comunicación

PREGUNTA 11

Si permitimos que el paciente emplee un humor auto-destructivo o negativo, se puede:
Seleccione una:

- a. Contribuir al problema en vez de resolverlo
- b. Ganar la confianza
- c. Eliminar las dudas en el paciente
- d. Disminuir la tensión

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Contribuir al problema en vez de resolverlo

PREGUNTA 12

Entre los efectos constructivos que se atribuyen al humor se encuentra:
Seleccione una:

- a. Movilizar la confianza en el terapeuta
- b. Disminuye las defensas del individuo
- c. Estacionar el progreso terapéutico
- d. Generar dudas en el paciente

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Disminuye las defensas del individuo

PREGUNTA 13

De las siguientes afirmaciones señala la correcta:
Seleccione una:

- a. Las aplicaciones del humor han generado escaso debate en los últimos años
- b. La necesidad de aplicar el humor es indetectable por parte del profesional
- c. El humor ha recibido una atención e interés decrecientes en los últimos años
- d. El humor juega un papel eficaz en las relaciones interpersonales

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El humor juega un papel eficaz en las relaciones interpersonales

PREGUNTA 14

Como te calificarías a ti mismo en términos de probabilidad de divertirte
y tu capacidad de reírte en una amplia variedad de situaciones.
Seleccione una:

- a. Por encima de la media
- b. Termino medio
- c. Menos que la media
- d. Poco o muy poco

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Por encima de la media

PREGUNTA 15

De los siguientes recursos señala cual NO era utilizado por Ellis:
Seleccione una:

- a. Reducir las ideas al absurdo
- b. Humor gráfico
- c. Hacer comparaciones paradójicas
- d. Juegos de palabras o retruécanos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Humor gráfico

PREGUNTA 16

Del humor se afirma que:

Seleccione una:

- a. Resulta una buena estrategia adaptativa
- b. Es eficaz para hacer frente al estrés
- c. Previene estados de ánimos melancólicos
- d. Todas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son correctas

PREGUNTA 17

Te despierta el teléfono a media noche cuando estás en un sueño profundo y resulta que un viejo conocido que pasa por tu ciudad ha decidido llamarte para decirte ¡hola!:

Seleccione una:

- a. No me resulta la llamada especialmente divertida
- b. Puede resultarme algo divertida pero sin reírme
- c. Me río y le digo algo simpático a mi amigo
- d. Me río abiertamente

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Me río abiertamente

PREGUNTA 18

Otro de los beneficios indirectos que proporciona el sentido del humor es que mejora:

Seleccione una:

- a. La memoria
- b. El estrés
- c. La visión
- d. Ninguna es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El estrés

PREGUNTA 19

Vera Robinson subrayó que:

Seleccione una:

- a. En la actualidad tanta importancia al avance tecnológico como a las relaciones
- b. Los gobiernos no cuentan con programas de bienestar psíquico
- c. Hay que prestar atención a la necesidad de reír como a la necesidad de llorar
- d. Los trastornos mentales serán la segunda enfermedad más frecuente en todos los países

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Hay que prestar atención a la necesidad de reír como a la necesidad de llorar

PREGUNTA 20

Una escasa dosis de humor utilizado con empatía:

Seleccione una:

- a. No influye sobre la depresión
- b. Crea la energía necesaria para hacer frente a la adversidad
- c. Disminuye la capacidad de creatividad
- d. Dificulta escapar efectivamente del dolor

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Crea la energía necesaria para hacer frente a la adversidad

Asignatura 7: Relaciones Interpersonales y Salud Mental

PREGUNTA 1

Respecto de el papel del estado de ánimo en la interacción. Señala la respuesta incorrecta

Seleccione una:

- a. Los estados de ánimo de los interlocutores influyen la interacción
- b. Las interacciones positivas propician bienestar
- c. Los estados de ánimo son internos y no afectan a nuestra relación con los otros
- d. Desde la perspectiva de los estados de ánimo se habla de interacciones

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Los estados de ánimo son internos y no afectan a nuestra relación con los otros

PREGUNTA 2

Señala la respuesta incorrecta:

Seleccione una:

- a. El informe Delors analiza la educación desde un punto de vista del desarrollo humano
- b. Con la entrada de competencias profesionales en los programas educativos se crean nuevos escenarios comunicativos y de relación
- c. El proceso perceptivo es unidireccional
- d. La interacción con los demás es una parte esencial de la vida de los seres humanos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El proceso perceptivo es unidireccional

PREGUNTA 3

Los conflictos en las relaciones interpersonales, se pueden manifestar por:

Seleccione una:

- a. Gestos desafiantes
- b. Actitudes competitivas
- c. Respuestas verbales defensivas
- d. Todas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son correctas

PREGUNTA 4

Señala la respuesta incorrecta:

Seleccione una:

- a. En el informe Delors se propone una visión de la educación que no es necesario vincular a las relaciones humanas
- b. Para el establecimiento de relaciones interpersonales es importante conocer los procesos que explican cómo percibimos a los demás
- c. El proceso de cognición social se realiza con el fin de realizar interacciones favorables, según los propósitos o intereses de los que intervienen en la interacción
- d. Con la introducción de competencias relacionales en los programas educativos se colabora a crear escenarios comunicativos equilibrados

Retroalimentación

La respuesta correcta es: En el informe Delors se propone una visión de la educación que no es necesario vincular a las relaciones humanas

PREGUNTA 5

Respecto a los procesos de atribución, señala la respuesta incorrecta:

Seleccione una:

- a. Se comportan como factores protectores de la autoestima
- b. La explicación de un suceso se pueden atribuir a causas internas o circunstanciales
- c. Incluye el estudio de los errores o sesgos al servicio del yo
- d. Tienden a explicar los fracasos ajenos por causas circunstanciales

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Tienden a explicar los fracasos ajenos por causas circunstanciales

PREGUNTA 6

Respecto de los sesgos favorables al yo, son factores circunstanciales, señala la respuesta incorrecta:

Seleccione una:

- a. Un ambiente hostil
- b. Los prejuicios de los demás
- c. El cansancio de la persona
- d. Mal estado del material

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El cansancio de la persona

PREGUNTA 7

Señala la respuesta incorrecta:

Seleccione una:

- a. Los procesos que explican cómo percibimos a los demás y cómo somos percibidos, se estudian desde la cognición socialLos procesos que explican cómo percibimos a los demás y cómo somos percibidos, se estudian desde la cognición social
- b. Para Vasco la salud mental introduce variables a nivel individual exclusivamente
- c. El proceso perceptivo siempre es inestable, ya que los rasgos de la persona percibida son muy diversos
- d. La necesidad de seguridad se canaliza por la idea de pertenencia y respaldo de un grupo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Para Vasco la salud mental introduce variables a nivel individual exclusivamente

PREGUNTA 8

Un estilo de comunicación agresivo se caracteriza por, señala la respuesta incorrecta:

Seleccione una:

- a. Un comportamiento asertivo
- b. Por una actitud autoritaria
- c. Evidenciar fracasos ajenos
- d. Levantar el tono de voz y no escuchar

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Un comportamiento asertivo

PREGUNTA 9

Señala la respuesta incorrecta:

Seleccione una:

- a. Las competencias relacionales en educación posibilitan nuevos instrumentos para comprender al otro en su particularidad, pero también a sí mismo y al mundo
- b. Si una persona mantiene relaciones interpersonales verá amenazada su calidad de vida
- c. La definición de salud del antiguo paradigma mecanicista establece un concepto de salud muy restringido como ausencia de enfermedad exclusivamente
- d. Vivimos en una sociedad muy despersonalizada, pero paradójicamente necesitamos interaccionar con los demás

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Si una persona mantiene relaciones interpersonales verá amenazada su calidad de vida

PREGUNTA 10

Respecto de la autoestima, señala la respuesta incorrecta:

Seleccione una:

- a. Se producen sesgos favorables al yo
- b. Es el componente cognitivo del autoconcepto
- c. Es el componente afectivo del autoconcepto
- d. Importa la opinión de las personas significativas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Es el componente cognitivo del autoconcepto

PREGUNTA 11

Señala la respuesta incorrecta:

Seleccione una:

- a. Al interaccionar con los demás preservamos nuestra propia identidad y se favorece nuestra adaptación al medio
- b. En el informe Delors, se examinaron los nuevos escenarios del futuro en lo que respecta a la educación
- c. Es en este nuevo escenario futuro propugnado por el mencionado informe donde se considera importantísimo educar para convivir
- d. La afirmación “en el universo todo es intercambio” se atribuye a Delors

Retroalimentación

La respuesta correcta es: En el informe Delors, se examinaron los nuevos escenarios del futuro en lo que respecta a la educación

PREGUNTA 12

Señala la respuesta incorrecta:

Seleccione una:

- a. Cuando nos configuramos una imagen de otras personas y así conocemos sus características y cualidades, estamos realizando un proceso de análisis cuantitativo de ella
- b. Los individuos se dotan de seguridad mediante el aprendizaje de pautas de autocuidado
- c. Uno de los modos de adaptación para Roy se refiere al autoconcepto
- d. La cognición social es un proceso a través del cual configuramos una impresión de otras personas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Cuando nos configuramos una imagen de otras personas y así conocemos sus características y cualidades, estamos realizando un proceso de análisis cuantitativo de ella

PREGUNTA 13

Cuando un interlocutor se dirige al otro de forma positiva se percibe, señale la incorrecta:

Seleccione una:

- a. Señales de respeto
- b. Una manera de hablar que transmite autoridad
- c. Sensación de aceptación
- d. Provocan sensación de confort

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Una manera de hablar que transmite autoridad

PREGUNTA 14

Respecto de la teoría de la Indefensión Aprendida, señala la respuesta incorrecta:

Seleccione una:

- a. Trata de explicar la influencia del aprendizaje sobre el comportamiento
- b. Describe a individuos que tratan de explicar sus fracasos por causas circunstanciales
- c. Las personas que explican sus fracasos por factores que no pueden controlar se reconocerán como indefensos
- d. Intenta explicar estados depresivos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Describe a individuos que tratan de explicar sus fracasos por causas circunstanciales

PREGUNTA 15

Señala la respuesta incorrecta:

Seleccione una:

- a. Uno de los modos de adaptación para Roy se refiere al autoconcepto
- b. El autoconcepto lo componen aspectos relacionales, cognitivos y afectivos
- c. Para los nuevos conceptos de salud los seres humanos actúan sin necesidad de establecer relaciones ni proteger su vida de las amenazas, ya que se encuentran en un mundo que los protege a través de los sistemas de salud
- d. Para la formación del autoconcepto autoestima y exoestima están interaccionando

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Para los nuevos conceptos de salud los seres humanos actúan sin necesidad de establecer relaciones ni proteger su vida de las amenazas, ya que se encuentran en un mundo que los protege a través de los sistemas de salud

PREGUNTA 16

Cuando un interlocutor se dirige al otro de forma negativa, se percibe:

Seleccione una:

- a. Agresividad
- b. Competitividad
- c. Desconfianza
- d. Falta de comunicación

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Falta de comunicación

PREGUNTA 17

Respecto de los prejuicios, señala la respuesta incorrecta.

Seleccione una:

- a. No influyen sobre nuestro comportamiento
- b. Condicionan las relaciones sociales
- c. Pueden conducir a juzgar de forma equivocada las intenciones del interlocutor
- d. Influyen en la forma en que percibimos al otro

Retroalimentación

La respuesta correcta es: No influyen sobre nuestro comportamiento

PREGUNTA 18

Respecto de las relaciones sociales, señala la respuesta incorrecta:

Seleccione una:

- a. Son complejas, ponemos en marcha mecanismos para explicarnos la conducta de los demás
- b. Son previsibles y rutinarias
- c. Intervienen al menos dos personas
- d. Son bidireccionales

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Son previsibles y rutinarias

PREGUNTA 19

Señala la respuesta incorrecta:

Seleccione una:

- a. Del establecimiento de la interacción social dependen el equilibrio, la armonía, el reconocimiento y nuestra proyección hacia los demás
- b. Roy propone que los sistemas de adaptación se puedan entender en dos subprocesos: Regulación y modos de adaptación
- c. Desde la teoría holística de salud se concibe el mundo como un sistema viviente que insiste en la relación y dependencia recíprocas de todos los fenómenos biológicos y personales
- d. King considera que la salud mental es la función de las interacciones de la enfermera con el paciente, el médico, la familia y otras

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Roy propone que los sistemas de adaptación se puedan entender en dos subprocesos: Regulación y modos de adaptación

PREGUNTA 20

Respecto de las relaciones profesionales-pacientes, señala la respuesta incorrecta:

Seleccione una:

- a. Los profesionales deben prestar atención a su conducta porque afectará a la relación
- b. Los profesionales son en sí mismos un instrumento terapéutico
- c. Los profesionales son tienen que aprender a establecer negociaciones
- d. El papel de los pacientes es pasivo, tienen que seguir las instrucciones de los expertos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El papel de los pacientes es pasivo, tienen que seguir las instrucciones de los expertos

Asignatura 8: Relación Terapéutica Enfermera/Paciente-Familiar

PREGUNTA 1

La capacidad del profesional de delimitar los objetivos de ambos en la relación:

Seleccione una:

- a. Concreción

- b. Categorización
- c. Autonomía
- d. Respeto

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Concreción

PREGUNTA 2

El enlace familia-equipo se establece frecuentemente a través de:

Seleccione una:

- a. Familia
- b. Médico
- c. Enfermera
- d. Sacerdote

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Enfermera

PREGUNTA 3

¿Qué pasa a través de la categorización?

Seleccione una:

- a. El profesional suspende la categorización de los demás
- b. El profesional realiza una lectura de lo real mediatizada por lo dicho por el paciente
- c. Realiza una lectura de lo ideal
- d. A y b son verdaderas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El profesional realiza una lectura de lo real mediatizada por lo dicho por el paciente

PREGUNTA 4

En el caso de los bloqueos con el paciente:

Seleccione una:

- a. Se basan en las limitaciones ambientales de un ingreso hospitalario
- b. Se basan en las ilimitaciones sensorperceptivas
- c. Se basan en dificultades en la expresión y sobrestimulación
- d. B y c son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Se basan en dificultades en la expresión y sobrestimulación

PREGUNTA 5

En las respuestas conductuales de terminación en la fase de continuación:

Seleccione una:

- a. Intenta abandonar la relación
- b. Nunca aporta nuevos problemas
- c. Se siente animado
- d. Todas son falsas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son falsas

PREGUNTA 6

La información obtenida a lo largo de una relación terapéutica:

Seleccione una:

- a. Tiene menos condiciones de confidencialidad según la ley que cualquier otro dato sobre su patología

- b. Tiene las mismas condiciones de confidencialidad según la ley que cualquier otro dato sobre su patología
- c. Tiene mas condiciones de confidencialidad según la ley que cualquier otro dato sobre su patología
- d. Todas son falsa

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Tiene las mismas condiciones de confidencialidad según la ley que cualquier otro dato sobre su patología

PREGUNTA 7

Los errores típicos en la obtención de información en la entrevista clínica enfermera sobre la empatía:

Seleccione una:

- a. Resistiendo a sus demandas
- b. Enfrentamiento con el paciente
- c. Rechazando sus demandas
- d. A y b son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Enfrentamiento con el paciente

PREGUNTA 8

¿En qué fase de la relación terapéutica se consiguen los objetivos acordados en el contrato enfermera-paciente, se realizan los cuidados y el plan trazado con anterioridad?

Seleccione una:

- a. Fase preparación
- b. Fase orientación
- c. Fase de trabajo
- d. Fase de terminación

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Fase de trabajo

PREGUNTA 9

¿Qué autora define la enfermería como “Un importante proceso terapéutico interpersonal que actúa en coordinación con otros procesos humanos”?

Seleccione una:

- a. Rogers
- b. King
- c. Peplau
- d. Orem

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Peplau

PREGUNTA 10

¿Qué implica la autenticidad?

Seleccione una:

- a. Que el enfermero sea honesto, sincero y no se involucre en la relación
- b. Que el enfermero sea honesto, sincero y se involucre en la relación
- c. Que el enfermero sea deshonesto, sincero y se involucre en la relación
- d. Que diga una cosa y sea capaz de pensar en otra

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Que el enfermero sea honesto, sincero y se involucre en la relación

PREGUNTA 11

Podemos definir la Conexión:

Seleccione una:

- a. La conexión es un concepto global, no personal
- b. Es el médico únicamente quien, interactuando terapéuticamente con el paciente, se caracteriza por la preocupación por los demás y por el interés activo en el bienestar de los pacientes
- c. La conexión es un instrumento científico,
- d. La aplicación de nuestra voluntad de cuidar

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La aplicación de nuestra voluntad de cuidar

PREGUNTA 12

Durante la fase de orientación el paciente y la enfermera:

Seleccione una:

- a. Se evalúan o se "miden" uno a otro
- b. La etiqueta de "paciente" queda en el camino y se inicia el intercambio de energía de persona a persona que evolucionará hacia el desenlace de la relación terapéutica
- c. Es el momento en que la enfermera toma conciencia del paciente como persona real, única e individual
- d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

PREGUNTA 13

Las respuestas conductuales de retraimiento ante la terminación de la relación terapéutica:

Seleccione una:

- a. Retraso o falta a las citas
- b. Negativa de ayuda del enfermero
- c. Expresión de dudas sobre él
- d. Aportar menos problemas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Negativa de ayuda del enfermero

PREGUNTA 14

El personal de enfermería se encuentra terapéuticamente centrado:

Seleccione una:

- a. Su energía en el paciente
- b. Su energía en la sociedad
- c. Su energía en el equipo sanitario
- d. Su energía en la enfermedad

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Su energía en el paciente

PREGUNTA 15

La relación terapéutica varía según el tipo de enfermedad (Señale la correcta):

Seleccione una:

- a. Relación de actividad-pasividad, guía-duelo, de participación mutua
- b. Relación de reactividad-pasividad, guía-cooperación, de participación mutua
- c. Relación de actividad-pasividad, guía-duelo, de participación excluyente
- d. Relación actividad-pasividad, guía/cooperación y de participación mutua

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Relación actividad-pasividad, guía/cooperación y de participación mutua

PREGUNTA 16

El autentico propósito de la asistencia en Salud Mental es:

Seleccione una:

- a. Aumentar el comportamiento inadecuado
- b. Sustituir el comportamiento inadecuado por acciones más eficaces
- c. Ambas son correctas
- d. Ambas son falsas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Sustituir el comportamiento inadecuado por acciones más eficaces

PREGUNTA 17

Las emociones negativas del personal sanitario dan lugar a :

Seleccione una:

- a. Evitación de ciertos temas
- b. Tentativas de desagradar
- c. Acercamiento
- d. Aumento de respeto

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Evitación de ciertos temas

PREGUNTA 18

La principal herramienta de trabajo en enfermería de salud mental es:

Seleccione una:

- a. La relación con los demás
- b. La relación con el psiquiatra de referencia
- c. Dar el tratamiento farmacológico
- d. Contener a un paciente agitado

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La relación con los demás

PREGUNTA 19

La enfermera en salud mental debe presentar las siguientes actitudes ante la relación con el paciente:

Seleccione una:

- a. El trato con algunos pacientes debe ser especial dependiente de sus condiciones
- b. La información obtenida en la relación terapéutica es menos confidencial que cualquier otro dato propio de su patología siempre
- c. Hay que enmascarar o alterar algunas situaciones positivas o negativas frente al paciente
- d. Debe mantener un control emocional y distanciamiento que le permita tomar decisiones objetivas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Debe mantener un control emocional y distanciamiento que le permita tomar decisiones objetivas

PREGUNTA 20

En las respuestas conductuales ante la terminación en el caso del retraimiento:

Seleccione una:

- a. Niegan las ayuda del personal enfermero

- b. Vienen a todas las citas
 - c. Interacción profunda con enfermería
 - d. Petición de continuidad en la relación
- Retroalimentación

La respuesta correcta es: Niegan la ayuda del personal enfermero

Asignatura 9: Habilidades y Técnicas para la Mejora de la Comunicación Interpersonal

PREGUNTA 1

La conducta asertiva transmite:

Seleccione una:

- a. Confianza y seguridad
- b. Desconfianza e inseguridad
- c. Desesperanza y seguridad
- d. Ninguna de las opciones es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Confianza y seguridad

PREGUNTA 2

Entendemos por habilidad social la capacidad de:

Seleccione una:

- a. Percibir, atender y responder a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva
- b. Percibir, entender y responder a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva
- c. Escuchar, comprender y contestar a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva
- d. Atender, comprender y responder a cualquier tipo de situaciones de forma efectiva

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Percibir, entender y responder a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva

PREGUNTA 3

La ejecución del comportamiento bajo condiciones distintas a las de su aprendizaje, recibe el nombre de:

Seleccione una:

- a. Retroalimentación
- b. Moldeamiento
- c. Ensayo de conducta real
- d. Generalización

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Generalización

PREGUNTA 4

La Oposición asertiva se utiliza cuando:

Seleccione una:

- a. Nos presionan para hacer algo que no deseamos o cuando somos criticados

- b. Queremos frenar a un interlocutor agresivo
- c. Necesitamos evitar la confrontación directa
- d. Queremos llegar a un acuerdo con nuestro interlocutor

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Nos presionan para hacer algo que no deseamos o cuando somos criticados

PREGUNTA 5

Si un compañero reconoce que Vd. ha hecho un buen trabajo, le está proporcionando un refuerzo:

Seleccione una:

- a. De actividad
- b. Generalizado
- c. Social
- d. Material

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Social

PREGUNTA 6

La técnica que pretende fomentar la comunicación y evitar que nos manipulen se denomina:

Seleccione una:

- a. Disco rayado
- b. Oposición asertiva
- c. Banco de niebla
- d. Autorrevelación

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Autorrevelación

PREGUNTA 7

Entre las funciones que tienen los gestos y movimientos de cabeza para mantener una comunicación efectiva tenemos:

Seleccione una:

- a. Clarificar, apoyar y reforzar lo que se dice
- b. Ocultar nuestras actitudes y estado de ánimo
- c. Un adorno de la comunicación
- d. Las opciones a y b son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Clarificar, apoyar y reforzar lo que se dice

PREGUNTA 8

De la conducta verbal de las personas asertivas se puede destacar la utilización de expresiones como:

Seleccione una:

- a. Deberías..., tendrías que...
- b. Quizás..., bueno..., esto no es importante, supongo
- c. Deberías, quizás, supongo, siento, quiero, etc
- d. Ninguna de las opciones es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Ninguna de las opciones es correcta

PREGUNTA 9

Expresar los deseos, sentimientos, necesidades, derechos u opiniones, pero de forma inapropiada sin respetar a la otra persona es característico del comportamiento:

Seleccione una:

- a. Pasivo
- b. Asertivo
- c. Agresivo
- d. Una mezcla de pasivo y agresivo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Agresivo

PREGUNTA 10

De la conducta verbal de las personas pasivas se puede destacar la utilización de expresiones como:

Seleccione una:

- a. Deberías..., tendrías que...
- b. Quizás..., bueno..., esto no es importante, supongo
- c. Opino, siento, quiero, etc
- d. Ninguna de las opciones es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Quizás..., bueno..., esto no es importante, supongo

PREGUNTA 11

Para "decir no" de manera asertiva tenemos que decirlo:

Seleccione una:

- a. De manera indirecta, excusándose y dando explicaciones
- b. De manera indirecta, sin dar excusas ni explicaciones
- c. Lo más directamente posible, sin dar excusas ni explicaciones y siempre que se pueda ofreciendo alternativas
- d. De manera directa y dando todas las explicaciones posibles sin ofrecer alternativas posibles

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Lo más directamente posible, sin dar excusas ni explicaciones y siempre que se pueda ofreciendo alternativas

PREGUNTA 12

Los tres pasos hacia la asertividad son:

Seleccione una:

- a. Escuchar activamente, expresar lo que pensamos y decir lo que tiene que hacer la otra persona
- b. Escuchar activamente, indicar claramente lo que tiene que hacer la otra persona y expresar lo que pensamos
- c. Escuchar activamente, expresar lo que pensamos y decir lo que nos gustaría que ocurriese

d. Ninguna opción es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Escuchar activamente, expresar lo que pensamos y decir lo que nos gustaría que ocurriese

PREGUNTA 13

La asertividad consiste en:

Seleccione una:

- a. Hacer lo que usted quiere y ganar siempre
- b. Decir la palabra oportuna en el momento adecuado y de la forma más correcta
- c. Manipular a los demás en nuestro beneficio
- d. Soportar que los demás no respeten nuestros derechos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Decir la palabra oportuna en el momento adecuado y de la forma más correcta

PREGUNTA 14

Las habilidades sociales son conductas:

Seleccione una:

- a. Innatas
- b. Aprendidas
- c. Genéticas
- d. Las opciones a y b son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Aprendidas

PREGUNTA 15

El Disco rayado consiste en:

Seleccione una:

- a. Oponerse a las críticas
- b. Solicitar a nuestro interlocutor que cambie su conducta
- c. Repetir el mensaje hasta que el interlocutor no pueda ignorarlo
- d. Ninguna de las opciones es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Repetir el mensaje hasta que el interlocutor no pueda ignorarlo

PREGUNTA 16

Para una comunicación efectiva la mirada debe ser:

Seleccione una:

- a. Directa, fija y penetrante
- b. Indirecta, fija y penetrante
- c. Indirecta y relajada
- d. Directa, horizontal y relajada

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Directa, horizontal y relajada

PREGUNTA 17

Hacer extensible lo aprendido a situaciones diferentes a las originales de

aprendizaje es el objetivo de la técnica denominada:

Seleccione una:

- a. Ensayo de conducta
- b. Retroalimentación y refuerzo
- c. Generalización
- d. Instrucciones

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Generalización

PREGUNTA 18

El entrenamiento en habilidades sociales debe seguir la siguiente secuencia:

Seleccione una:

- a. Instrucción, modelado, retroalimentación y refuerzo, ensayo de conducta y generalización
- b. Instrucción, modelado, generalización, ensayo de conducta, retroalimentación y refuerzo
- c. Retroalimentación, refuerzo, instrucciones, modelado y ensayo de conducta
- d. Ninguna opción es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Ninguna opción es correcta

PREGUNTA 19

De la conducta verbal de las personas pasivas se puede destacar la utilización de expresiones como:

Seleccione una:

- a. Necesito, qué piensas, qué deseas, qué quieres
- b. Harías bien en..., ten cuidado con..., etc
- c. Tienes que..., debes de..., etc
- d. Te importa mucho que ..., no quiero molestar, etc

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Te importa mucho que ..., no quiero molestar, etc

PREGUNTA 20

El modelado consiste en:

Seleccione una:

- a. Reforzar la conducta a entrenar
- b. Instruir a los sujetos sobre la conducta a entrenar
- c. Exhibir por parte de un modelo el comportamiento objeto de entrenamiento
- d. Practicar la conducta objeto del entrenamiento

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Exhibir por parte de un modelo el comportamiento objeto de entrenamiento

Módulo 3: La familia y la enfermedad mental

Asignatura 10: Influencia de la Familia en la Enfermedad Mental e Impacto de la Enfermedad sobre la Familia

PREGUNTA 1

Si intervenimos sobre la adaptación a acontecimientos vitales lo hacemos sobre:

Seleccione una:

- a. La vulnerabilidad
- b. El estrés
- c. La genética
- d. La familia extensa

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El estrés

PREGUNTA 2

Familia monoparental es la constituida por:

Seleccione una:

- a. Una persona que ha quedado sola
- b. Uno de los padres y los hijos
- c. Matrimonio con hijo único natural
- d. Matrimonio con hijo único adoptado

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Uno de los padres y los hijos

PREGUNTA 3

Podemos recomendar a los familiares de una persona con enfermedad mental:

Seleccione una:

- a. Paciencia, siempre hay que esperar que el problema se cure
- b. Enseñanza sobre la enfermedad
- c. Evitar que trascienda que hay un enfermo en la familia, por el estigma que conlleva
- d. Buscar recursos para entretener al paciente durante el día

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Enseñanza sobre la enfermedad

PREGUNTA 4

Qué definición de familia te parece más correcta:

Seleccione una:

- a. Personas que conviven
- b. Personas de la misma sangre
- c. Parientes de primer grado
- d. Todas son incompletas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son incompletas

PREGUNTA 5

Sobreimplicación y sobreprotección de un familiar cuidador:

Seleccione una:

- a. Es siempre de gran ayuda al enfermo
- b. Hace que los demás se impliquen en los cuidados
- c. Es una deficiencia del cuidador no formal
- d. Le ocurre siempre a la madre del enfermo con esquizofrenia

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Es una deficiencia del cuidador no formal

PREGUNTA 6

Si un familiar nos pregunta por la enfermedad del paciente:

Seleccione una:

- a. Debemos contar con el permiso del paciente
- b. No dar información de ningún tipo
- c. Remitir al psiquiatra responsable del caso
- d. Explicaremos la enfermedad y los tratamientos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Explicaremos la enfermedad y los tratamientos

PREGUNTA 7

Los Programas de Respiro Familiar:

Seleccione una:

- a. Alivian a los cuidadores no formales
- b. Son caros y no curan al paciente, no se emplean
- c. Corresponden al área de neumología
- d. Se realizan tras el alta del paciente

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Alivian a los cuidadores no formales

PREGUNTA 8

La Emoción Expresada familiar:

Seleccione una:

- a. Previene las recaídas en esquizofrenia
- b. Es una teoría ya superada
- c. Influye en el curso de la enfermedad mental
- d. Es un factor para mejorar la comunicación con el paciente

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Influye en el curso de la enfermedad mental

PREGUNTA 9

Los hijos se desarrollarán mejor con un estilo educativo:

Seleccione una:

- a. Democrático
- b. Autoritario
- c. Indiferente

d. Sobreprotector

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Democrático

PREGUNTA 10

Consideras la intervención en la familia del enfermo mental:

Seleccione una:

- a. Necesaria para contribuir al cuidado del paciente
- b. Un asunto que no es competencia de enfermería
- c. Reservada para casos disfuncionales graves
- d. Responsabilidad de las asociaciones de familiares

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Necesaria para contribuir al cuidado del paciente

PREGUNTA 11

Los padres que restringen la afectividad y ejercen un fuerte control, educan con un estilo:

Seleccione una:

- a. Permisivo
- b. Democrático
- c. Autoritario
- d. Indiferente

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Autoritario

PREGUNTA 12

La relación por alianza en la familia se puede referir a:

Seleccione una:

- a. Abuelos con nietos
- b. Padres con hijos
- c. Matrimonio o pareja
- d. Familia extensa

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Familia extensa

PREGUNTA 13

Qué hacer ante una situación de shock o cólera de una persona tras ser informado de la gravedad de la enfermedad mental de su familiar:

Seleccione una:

- a. Prevenir agresiones, mantener distancia
- b. Acompañamiento sin diálogo, a veces es lo más útil
- c. Un tratamiento ansiolítico oral y observar efectos
- d. Hablarle en positivo, dar siempre esperanza

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Acompañamiento sin diálogo, a veces es lo más útil

PREGUNTA 14

Equivalentes familiares hace referencia a:

Seleccione una:

- a. Familias con hijos adoptados
- b. Familias reconstituidas tras un divorcio
- c. Hijos independizados
- d. Ninguna

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Ninguna

PREGUNTA 15

El Ciclo Vital habla de:

Seleccione una:

- a. Etapas en la evolución del núcleo familiar
- b. Familias sin hijos
- c. El crecimiento y desarrollo de los niños
- d. Las fases de la enfermedad

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Etapas en la evolución del núcleo familiar

PREGUNTA 16

El síndrome de sobrecarga del cuidador afecta a:

Seleccione una:

- a. Profesionales de la salud
- b. Voluntarios y cooperantes
- c. A cualquier persona enferma
- d. A cuidadores no formales

Retroalimentación

La respuesta correcta es: A cuidadores no formales

PREGUNTA 17

Quién puede tener la consideración de cuidador no formal:

Seleccione una:

- a. La madre
- b. La madre y el padre
- c. Un vecino
- d. Cualquiera de ellos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Cualquiera de ellos

PREGUNTA 18

Los pacientes con enfermedad mental deben ser atendidos:

Seleccione una:

- a. Sin desvincularlo de su medio
- b. Siempre en medio hospitalario
- c. En centros con medidas de seguridad
- d. En centros de día

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Sin desvincularlo de su medio

PREGUNTA 19

Ante la aparición de enfermedad, la familia:

Seleccione una:

- a. Siempre sufre una gran crisis
- b. Atraviesa distintas etapas hasta su adaptación
- c. Debe ser ayudada ante la lista de espera para ingreso del paciente
- d. Apenas lo pasa mal si la comparamos con el paciente

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Atraviesa distintas etapas hasta su adaptación

PREGUNTA 20

La psicoeducación corresponde a:

Seleccione una:

- a. Siempre al psiquiatra
- b. Al equipo terapéutico, entre ellos a enfermería
- c. A las asociaciones de familiares, son los que tienen esa responsabilidad
- d. A fundaciones sin ánimo de lucro

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Al equipo terapéutico, entre ellos a enfermería

Asignatura 11La Familia como Grupo de Apoyo

PREGUNTA 1

Correcta

El siguiente concepto “la familia afecta la salud y enfermedad de sus miembros, así como ellas son afectadas por la salud – enfermedad de ellos” es:

Seleccione una:

- a. Moderadamente cierto
- b. Totalmente cierto
- c. Totalmente falso
- d. Ni cierto ni falso

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Totalmente cierto

PREGUNTA 2

Correcta

Cuando se presenta una enfermedad mental, la evolución y la respuesta al tratamiento depende en gran parte de la familia si se tiene:

Seleccione una:

- a. Apoyo emocional
- b. Apoyo económico
- c. Apoyo de información
- d. Todas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas

PREGUNTA 3

Correcta

Los elementos claves en la familia con dignidad humana son:

Seleccione una:

- a. Etiquetar al enfermo de que tú no puedes
- b. Hablar del ser enfermo como persona
- c. Anular a la persona enferma
- d. Tanto b y c

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Hablar del ser enfermo como persona

PREGUNTA 4

Correcta

La enfermera de salud mental interviene en la familia con un miembro con enfermedad mental de la siguiente manera, excepto uno:

Seleccione una:

- a. Enseñar a los miembros sobre la enfermedad
- b. Asumir la responsabilidad de la familia
- c. Guiar a la familia para que ellos identifiquen sus recursos
- d. Hacerles comprender que ellos son el recurso más valioso para el enfermo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Asumir la responsabilidad de la familia

PREGUNTA 5

Correcta

Los valores juegan un papel importante en la familia que cumple con la función de apoyo. Los valores claves son los siguientes:

Seleccione una:

- a. Amor, solidaridad, egocentrismo
- b. Compromiso, responsabilidad, amor, lealtad
- c. Solidaridad, desamor, lealtad
- d. Orgullo, responsabilidad, compromiso

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Compromiso, responsabilidad, amor, lealtad

PREGUNTA 6

Correcta

La inteligencia emocional en la familia que apoya a su familiar enfermo mentalmente significa que, excepto uno:

Seleccione una:

- a. La familia acepta la enfermedad y aprende a vivir felizmente con ella
- b. El buen humor en la familia debe reinar
- c. Organizar fiestas familiares y el asistir a ellas no es posible
- d. Ayudarse mutuamente todos los miembros de la familia

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Organizar fiestas familiares y el asistir a ellas no es posible

PREGUNTA 7

Incorrecta

Una familia nuclear con hijos adolescentes y uno de los padres es afectado por una enfermedad mental. Qué subsistema es el más afectado?

Seleccione una:

- a. Subsistema pareja
- b. Subsistema hijos
- c. Subsistema abuelo
- d. Subsistema amigos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Subsistema hijos

PREGUNTA 8

Correcta

Uno de los apoyos que la familia debe tener muy en cuenta es:

Seleccione una:

- a. Proporcionar momentos de descanso al cuidador con más responsabilidad

- b. Irse toda la familia de descanso y dejar al familiar enfermo con una vecina que lo vigila
- c. Pedir al médico que lo hospitalice
- d. Olvidar los momentos de descanso

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Proporcionar momentos de descanso al cuidador con más responsabilidad

PREGUNTA 9

Incorrecta

La familia que apoya al familiar enfermo, sin el debido asesoramiento conduce a, excepto uno:

Seleccione una:

- a. Ocultamiento
- b. Abandono
- c. Independencia
- d. Sobreprotección

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Independencia

PREGUNTA 10

Correcta

Para que la familia sea el apoyo a su familiar enfermo debe, primeramente:

Seleccione una:

- a. Buscar a otra familia con la misma situación para que le oriente
- b. Buscar asesoramiento en el equipo de salud mental
- c. Aprender por sí sola
- d. Escuchar y seguir los consejos de los vecinos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Buscar asesoramiento en el equipo de salud mental

PREGUNTA 11

Correcta

El rol de la enfermera de salud mental con la familia con un miembro enfermo es:

Seleccione una:

- a. Pasivo
- b. Activo
- c. Sólo de observación
- d. Sólo orientación

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Activo

PREGUNTA 12

Correcta

Para disminuir el grado de afectación de la enfermedad en la familia, esta debe:

Seleccione una:

- a. Asignar el cuidado del familiar enfermo a un sólo miembro de la familia
- b. Conocer e involucrarse en el cuidado del familiar enfermo
- c. Identificar solamente las necesidades del familiar enfermo
- d. Todas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Conocer e involucrarse en el cuidado del familiar enfermo

PREGUNTA 13

Correcta

La familia constituye un grupo porque reúne las siguientes características:

Seleccione una:

- a. Interacción entre sus miembros
- b. Convivencia
- c. Disciplina
- d. Todas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas

PREGUNTA 14

Correcta

Repartirse la responsabilidad del cuidado del enfermo y del hogar es un elemento importante en el tratamiento y rehabilitación del enfermo porque:

Seleccione una:

- a. El enfermo se siente sólo
- b. El enfermo se siente querido por quienes él o ella quiere
- c. Aumenta el sufrimiento del enfermo
- d. B y c

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El enfermo se siente querido por quienes él o ella quiere

PREGUNTA 15

Correcta

El apoyo que recibe la persona enferma mental de su familia le ayuda a excepto uno:

Seleccione una:

- a. Restaurar su equilibrio
- b. Aumentar su consistencia personal
- c. A hacer frente a las amenazas ambientales
- d. Ser dependiente

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Ser dependiente

PREGUNTA 16

Correcta

El apoyo que ofrece la familia a uno de sus miembros enfermo va dirigido a:

Seleccione una:

- a. Mantener la Salud
- b. Contribuir en la recuperación
- c. Mantener el funcionamiento familiar
- d. Todas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas

PREGUNTA 17

Correcta

La familia es considerada como un grupo social unido entre varios vínculos, excepto uno:

Seleccione una:

- a. Consanguinidad
- b. Alianza
- c. Coalición
- d. Filiación

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Coalición

PREGUNTA 18

Correcta

La familia con las herramientas necesarias para cumplir con la función de apoyo a su familiar enfermo puede:

Seleccione una:

- a. Hacer los cambios necesarios en los estilos de vida
- b. Manejar el estrés
- c. Afrontar el estigma social
- d. Todas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas

PREGUNTA 19

Correcta

La familia que funciona como grupo de apoyo puede poner en práctica respuestas de afrontamiento a:

Seleccione una:

- a. Impotencia, inseguridad
- b. Ansiedad, temor
- c. Ambas son falsas
- d. Ambas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Ambas son correctas

PREGUNTA 20

Correcta

Para alcanzar el éxito de la familia con un miembro con enfermedad mental es necesario desarrollar:

Seleccione una:

- a. Actitud mental positiva en la familia
- b. Inteligencia emocional en el cuidador principal
- c. Actitud emprendedora en los miembros con menor responsabilidad en el cuidado del enfermo
- d. Ninguna

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Actitud mental positiva en la familia

Módulo 4: Intervenciones en situaciones críticas

Asignatura 12: Asesoramiento y Psicoeducación para los Procesos de Cambio

PREGUNTA 1

Incorrecta

Si se elabora un programa de psicoeducación para un paciente que acaba de sufrir una lesión medular incapacitante, no estaría indicado incluir.

Seleccione una:

- a. Síntomas
- b. Cuidados de enfermería de sonda urinaria
- c. Reacciones emocionales ante el cambio
- d. Síntomas de crisis de descompensación

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Síntomas de crisis de descompensación

PREGUNTA 2

Correcta

Es una fuente de estrés por cambio para un anciano.

Seleccione una:

- a. Jubilación
- b. Diagnóstico de enfermedad grave
- c. Pérdida de cónyuge
- d. Todas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas

PREGUNTA 3

Correcta

Señale, de entre las siguientes intervenciones, la más adecuada para incluir en un plan de cuidados en el que se apoye un cambio por divorcio.

Seleccione una:

- a. Asesoramiento
- b. Control de constantes
- c. Manejo ambiental: prevención de la violencia
- d. Manejo ambiental: control de alucinaciones

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Asesoramiento

PREGUNTA 4

Correcta

Señale el cambio más estresante de los siguientes:

Seleccione una:

- a. Matrimonio
- b. Examen de conducir
- c. Compra de un perro

d. Ninguno es estresante

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Matrimonio

PREGUNTA 5

Correcta

Es una fase del duelo según el modelo de Murray-Parkes:

Seleccione una:

a. Negación

b. Desorganización

c. Ira

d. Depresión

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Desorganización

PREGUNTA 6

Incorrecta

No es una fase del duelo, según el modelo propuesto por Kübler Ross:

Seleccione una:

a. Shock

b. Negación

c. Negociación

d. Todas lo son

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Shock

PREGUNTA 7

Correcta

No es una fuente de estrés por cambio en la vida adulta.

Seleccione una:

a. Primer embarazo

b. Pérdida de un progenitor

c. Separación de la escuela

d. Pérdida de pareja

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Separación de la escuela

PREGUNTA 8

Correcta

Indique cuál de las siguientes es una habilidad adecuada para realizar un buen asesoramiento.

Seleccione una:

a. Empatía

b. Respeto

c. Fiabilidad

d. Todas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas

PREGUNTA 9

Correcta

Uno de los siguientes es un resultado esperable de un plan de cuidados de un paciente que experimenta un cambio.

Seleccione una:

- a. Control de síntoma
- b. Control de ansiedad
- c. Ejecución de rol
- d. Ninguno

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Ejecución de rol

PREGUNTA 10

Correcta

Señale la habilidad necesaria para realizar un buen asesoramiento.

Seleccione una:

- a. Gran experiencia en estrés postraumático
- b. Empatía
- c. Capacidad de síntesis
- d. Capacidad de control

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Empatía

PREGUNTA 11

Incorrecta

Uno de los siguientes pacientes se beneficiará más de una intervención de asesoramiento personalizado, que de un programa psicoeducativo, señale cuál.

Seleccione una:

- a. Paciente que se diagnostica una diabetes mellitus
- b. Familia con elevada emoción expresada, con un hijo que padece esquizofrenia
- c. Varón de 24 años que acaba de perder a sus padres
- d. Todos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Varón de 24 años que acaba de perder a sus padres

PREGUNTA 12

Correcta

No son cambios que aumenten la vulnerabilidad en el niño:

Seleccione una:

- a. Pérdida o separación de los padres
- b. Pérdida de contacto con el núcleo familiar (enfermedades que precisan de ingreso, internamiento en colegios)
- c. Pérdida de empleo
- d. Ninguna

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Pérdida de empleo

PREGUNTA 13

Correcta

No es una fuente de estrés por cambio para un anciano.

Seleccione una:

- a. Pérdida de la pareja
- b. Jubilación
- c. Separación de la escuela
- d. Ninguna

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Separación de la escuela

PREGUNTA 14

Incorrecta

¿Cuál de las siguientes intervenciones se realizaría en el plan de cuidados de un paciente que precisa de psicoeducación?

Seleccione una:

- a. Asesoramiento: control de la lactancia
- b. Educación: medicación prescrita
- c. Apoyo emocional
- d. Aumentar el afrontamiento

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Educación: medicación prescrita

PREGUNTA 15

Incorrecta

Un usuario acude a usted en un centro de salud mental, después de perder a su mujer. Indique qué cambios no es esperable que sufra.

Seleccione una:

- a. Disminución de responsabilidades laborales
- b. Cambio de sus rutinas diarias
- c. Asumir un papel de mayor responsabilidad en el cuidado de sus hijos
- d. Cualquiera de los anteriores es un cambio probable

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Disminución de responsabilidades laborales

PREGUNTA 16

Correcta

¿Cuál de los siguientes cree que es el cambio que más vulnerabilidad produce?

Seleccione una:

- a. Cambio de trabajo
- b. Pérdida de un abuelo
- c. Divorcio
- d. Navidades

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Divorcio

PREGUNTA 17

Correcta

Si un matrimonio expresa miedo ante un parto inminente, deberá prepararles para los cambios que van a sufrir, ¿cuál no es esperable?

Seleccione una:

- a. Pérdida de intimidad de la pareja
- b. Cambio de relaciones sociales de la pareja
- c. Aumento de tiempo libre
- d. Ninguna es esperable

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Aumento de tiempo libre

PREGUNTA 18

Correcta

Una mujer acude a un centro de salud mental, por síntomas depresivos que acontecieron después de su jubilación. Indique de las siguientes opciones cuál es un cambio esperable que experimente.

Seleccione una:

- a. Pérdida de rol social
- b. Aumento de relaciones interpersonales
- c. Aumento de capacidad de adaptación
- d. Mantenimiento de roles sociales

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Pérdida de rol social

PREGUNTA 19

Correcta

Es una fuente de vulnerabilidad para un adolescente.

Seleccione una:

- a. Separación de los padres
- b. Separación del hogar
- c. Separación de la escuela
- d. Todas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas

PREGUNTA 20

Incorrecta

Uno de los siguientes pacientes es susceptible de ser tratado con un programa de psicoeducación, mejor que por asesoramiento personalizado, señale cuál.

Seleccione una:

- a. Paciente que se diagnostica una insuficiencia cardíaca crónica
- b. Individuo que acaba de perder a su hijo menor
- c. Mujer que va divorciarse
- d. Todos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Paciente que se diagnostica una insuficiencia cardíaca crónica

Asignatura 13: Evaluación y Afrontamiento del Estrés

PREGUNTA 1

Correcta

Una característica de personalidad considerada como bloqueadora del estrés es:

Seleccione una:

- a. El neuroticismo
- b. La personalidad Tipo A
- c. La personalidad tipo B
- d. Ninguna

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La personalidad tipo B

PREGUNTA 2

Correcta

Señale la respuesta verdadera. Según Hans Selye, la respuesta de estrés tiene el siguiente curso:

Seleccione una:

- a. Resistencia, agotamiento y alarma
- b. Alarma, agotamiento y resistencia
- c. Alarma, resistencia y agotamiento
- d. Agotamiento, resistencia y alarma

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Alarma, resistencia y agotamiento

PREGUNTA 3

Correcta

Señala la respuesta más correcta:

Seleccione una:

- a. La estrategia de afrontamiento focalizada en el problema, pretende regular los estados emocionales evocados por una situación estresante
- b. La estrategia de afrontamiento focalizada en el problema, pretende modificar la situación o acontecimiento estresante
- c. La estrategia de afrontamiento focalizada en la emoción, pretende modificar la situación o acontecimiento estresante
- d. La estrategia de afrontamiento focalizada en la emoción, pretende conocer las emociones resultantes de una situación de estrés

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La estrategia de afrontamiento focalizada en el problema, pretende modificar la situación o acontecimiento estresante

PREGUNTA 4

Correcta

En el contexto del estrés, la denominada “personalidad resistente” se caracteriza por:

Seleccione una:

- a. Compromiso y falta de control
- b. Falta de control y desafío
- c. Compromiso y desafío
- d. Falta de compromiso y bajo control

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Compromiso y desafío

PREGUNTA 5

Correcta

Una de las mejores medidas de la efectividad..... es la variación en la respuesta asociada al estrés.

Seleccione una:

- a. Del afrontamiento
- b. Del autocontrol
- c. De la respuesta al estrés
- d. En la demanda de salud

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Del afrontamiento

PREGUNTA 6

Correcta

El apoyo social informal se relaciona con:

Seleccione una:

- a. Baja autoestima y estrés
- b. Bajo autoconcepto
- c. Mejora del autoconcepto
- d. Deterioro de la salud

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Mejora del autoconcepto

PREGUNTA 7

Incorrecta

Señala la respuesta más correcta. En el contexto estrés-capacidad de control, se considera que:

Seleccione una:

- a. El control percibido es más importante que el real
- b. Locus de control externo, afronta el estrés con desventaja
- c. El control percibido se asocia con la respuesta anticipatorio
- d. Todas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son correctas

PREGUNTA 8

Incorrecta

Respecto al umbral de tolerancia al estrés, señala la respuesta falsa:

Seleccione una:

- a. Umbral bajo supone mayor susceptibilidad al estrés
- b. Umbral alto supone mayor susceptibilidad al estrés
- c. Umbral alto suele asociarse con mayor tranquilidad
- d. Umbral bajo suele asociarse a bajo rendimiento

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Umbral alto supone mayor susceptibilidad al estrés

PREGUNTA 9

Incorrecta

El estrés entendido desde las teorías interactivas pone el énfasis en:

Seleccione una:

- a. El tipo de respuesta
- b. Factores psicológicos
- c. Los estímulos externos
- d. Ninguna de ellas es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Factores psicológicos

PREGUNTA 10

Correcta

En sentido amplio,..... hace referencia a todo aquello que reduce o suprime el estado de estrés.

Seleccione una:

- a. La respuesta de estrés
- b. El autocontrol
- c. El afrontamiento
- d. El umbral de estrés

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El afrontamiento

PREGUNTA 11

Correcta

Al considerar..... como estilo de reacción se parte de la base de que se trata de una disposición personal para hacer frente a distintas situaciones estresantes.

Seleccione una:

- a. El afrontamiento
- b. Los mecanismos de defensa
- c. Las variables de personalidad
- d. Ninguna

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El afrontamiento

PREGUNTA 12

Correcta

En el contexto del estrés, hablar de..... implica equilibrio entre las demandas y las expectativas generadas por una situación dada y las capacidades de una persona para responder a tales demandas.

Seleccione una:

- a. Estrategia
- b. Adaptación
- c. Respuesta
- d. Valoración

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Adaptación

PREGUNTA 13

Correcta

El concepto de apoyo social como factor protector del estrés implica necesariamente:

Seleccione una:

- a. Relaciones esporádicas con vecinos y compañeros de trabajo
- b. Relaciones humanas estables
- c. Información social
- d. Ninguna

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Relaciones humanas estables

PREGUNTA 14

Correcta

Señala la respuesta más correcta. El concepto afrontamiento se refiere a:

Seleccione una:

- a. Los esfuerzos cognitivos que realiza la persona para hacer frente al estrés
- b. Los esfuerzos como conductuales que realiza la persona para hacer frente al estrés

c. Todos aquellos esfuerzos que realiza la persona para hacer frente al estrés o sus consecuencias

d. Todas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas

PREGUNTA 15

Correcta

Se considera un mediador importante entre las circunstancias estresantes y la salud:

Seleccione una:

a. Las variables de personalidad

b. El afrontamiento

c. El estilo de pensamiento

d. Todas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas

PREGUNTA 16

Correcta

La característica de personalidad conocida como....., se la considera activadora del estrés.

Seleccione una:

a. Neuroticismo

b. Patrón de respuesta tipo B

c. Patrón de respuesta tipo C

d. Ninguna

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Neuroticismo

PREGUNTA 17

Incorrecta

Señala la respuesta falsa:

Seleccione una:

a. El afrontamiento se conceptualiza como un proceso consciente y orientado hacia la realidad

b. El mecanismo de defensa es sinónimo de afrontamiento

c. Los mecanismos de defensa se consideran procesos rígidos e inconscientes

d. El afrontamiento constituye un estilo personal de enfrentarse al estrés

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El mecanismo de defensa es sinónimo de afrontamiento

PREGUNTA 18

Correcta

Señala la respuesta falsa. ¿Qué parámetro/s es importante tener en cuenta en la valoración del patrón de estrés?

Seleccione una:

a. La gravedad percibida de la situación

b. Las emociones desencadenadas

c. Los esfuerzos cognitivos para resolver la situación

d. Ninguna

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Ninguna

PREGUNTA 19

Incorrecta

El concepto de.....como proceso cambiante parte de la base que su efectividad depende de varios factores:

Seleccione una:

- a. Vulnerabilidad
- b. Afrontamiento
- c. Personalidad
- d. Mecanismo de defensa

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Afrontamiento

PREGUNTA 20

Correcta

Un perfil de personalidad con cierta conexión con factores protectores del estrés como la asertividad es:

Seleccione una:

- a. La personalidad tipo B
- b. La personalidad tipo A
- c. La personalidad tipo C
- d. El neuroticismo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La personalidad tipo B

Asignatura 14: Crisis e Intervención en Crisis

PREGUNTA 1

Correcta

¿Cuál es el objetivo fundamental de la intervención en crisis?

Seleccione una:

- a. Demorar la ayuda
- b. No ofrecer disponibilidad
- c. Aumentar las capacidades de afrontamiento del sujeto y que así se pueda enfrentar a nuevas crisis en el futuro
- d. Ninguna

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Aumentar las capacidades de afrontamiento del sujeto y que así se pueda enfrentar a nuevas crisis en el futuro

PREGUNTA 2

Correcta

Dentro de los problemas enfermeros que puede presentar un paciente en situación de crisis, podría encontrarse:

Seleccione una:

- a. Síndrome postraumático

- b. Baja autoestima situacional
- c. Afrontamiento familiar comprometido
- d. Todas pueden aparecer

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas pueden aparecer

PREGUNTA 3

Correcta

No es una característica asociada al mantenimiento del equilibrio ante agentes amenazantes:

Seleccione una:

- a. Percepción realista del suceso
- b. Soporte situacional, con personas de apoyo
- c. Mecanismos de afrontamiento no presentes
- d. Experiencia previa exitosa en afrontamiento de sucesos desbordantes

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Mecanismos de afrontamiento no presentes

PREGUNTA 4

Correcta

No es característico de la empatía del profesional:

Seleccione una:

- a. Decir al paciente cómo debe sentirse
- b. Contar chistes
- c. Bostezar cuando el paciente relata su problema
- d. Todas las anteriores no son propias de la empatía

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las anteriores no son propias de la empatía

PREGUNTA 5

Correcta

¿Qué debe preguntar al paciente en crisis en primer lugar?

Seleccione una:

- a. Historia de crisis personales
- b. Foco de la crisis
- c. Historia familiar de crisis
- d. Antecedentes personales

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Foco de la crisis

PREGUNTA 6

Correcta

La estrategia fundamental para el establecimiento de relación terapéutica del paciente en crisis es:

Seleccione una:

- a. Simpatía
- b. Antipatía
- c. Empatía
- d. Paráfrasis

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Empatía

PREGUNTA 7

Correcta

Los factores socioculturales en relación a la crisis del sujeto.

Seleccione una:

- a. No son importantes
- b. Son moduladores en el interior del sujeto
- c. Son amortiguadores del estrés a través del apoyo social
- d. No pueden suponer una fuente de aprendizaje, por la presencia de otras crisis

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Son amortiguadores del estrés a través del apoyo social

PREGUNTA 8

Correcta

En la valoración de enfermería del paciente en crisis, se recogerán:

Seleccione una:

- a. Descripción de la situación crítica
- b. Sentimientos del paciente
- c. Sistemas de apoyo del paciente
- d. Todas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas

PREGUNTA 9

Correcta

No es una característica de una familia disfuncional:

Seleccione una:

- a. Distribución de responsabilidades adecuada
- b. Búsqueda de un chivo expiatorio
- c. Expresión agresiva de tensiones
- d. Estigmatización

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Distribución de responsabilidades adecuada

PREGUNTA 10

Correcta

No es un diagnóstico enfermero esperable en un paciente con crisis:

Seleccione una:

- a. Afrontamiento defensivo
- b. Ansiedad
- c. Riesgo de suicidio
- d. Todos estos problemas pueden aparecer en un paciente en crisis

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todos estos problemas pueden aparecer en un paciente en crisis

PREGUNTA 11

Correcta

Respecto al abordaje con la familia, el profesional de enfermería debe considerar que:

Seleccione una:

- a. La familia es un estorbo, es mejor ignorarla
- b. Lo ideal es tratar la crisis en conjunto y que todos colaboren en la medida en que puedan
- c. Normalmente es más productivo que el paciente y la familia sean tratados con un objetivo común, pero por separado

d. El abordaje familiar no está incluido en el manejo de crisis

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Lo ideal es tratar la crisis en conjunto y que todos colaboren en la medida en que puedan

PREGUNTA 12

Correcta

Las fases de la crisis son:

Seleccione una:

- a. Shock, descontrol, control
- b. Shock, reorganización, desorganización y retirada
- c. Shock, desorganización, resolución y retirada
- d. Shock, impacto y descontrol

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Shock, desorganización, resolución y retirada

PREGUNTA 13

Correcta

Es típico de la fase de shock:

Seleccione una:

- a. Inicio de sintomatología ansiosa
- b. Llamadas de socorro
- c. Se toman decisiones para la resolución de la crisis
- d. Desestructuración final del sujeto

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Inicio de sintomatología ansiosa

PREGUNTA 14

Correcta

El problema de enfermería que se refiere a la presencia de un acontecimiento traumático vivido o presenciado, que supuso una amenaza importante para el cliente, tiene como etiqueta diagnóstica:

Seleccione una:

- a. Ansiedad
- b. Síndrome postraumático
- c. Baja autoestima crónica
- d. Afrontamiento defensivo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Síndrome postraumático

PREGUNTA 15

Correcta

Una crisis generalizada, se caracteriza por:

Seleccione una:

- a. Afectan a un grupo entero o familia
- b. Tienen causas externas
- c. Emergencia de líderes
- d. Todas son características

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son características

PREGUNTA 16

Correcta

Una crisis que aparece sin preparación previa de los sujetos, se denomina:

Seleccione una:

- a. Anticipada
- b. Imprevisible
- c. Normativa
- d. Transicional

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Imprevisible

PREGUNTA 17

Correcta

Una de las siguientes manifestaciones no es típica de una mala resolución de una crisis, indique cuál.

Seleccione una:

- a. Conducta reflexiva y prudente
- b. Afectación en las relaciones con los demás
- c. Sensación de perder la cabeza o volverse loco por los niveles de ansiedad elevados
- d. Afectación de la capacidad de percepción

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Conducta reflexiva y prudente

PREGUNTA 18

Correcta

Un cambio vital importante, que no se puede clasificar como una crisis normativa se denomina:

Seleccione una:

- a. Anticipada
- b. Imprevisible
- c. Normativa
- d. Transicional

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Transicional

PREGUNTA 19

Correcta

¿En qué clase de la NIC-CIE pueden encontrarse las intervenciones de enfermería de “Ayuda para hacer frente a situaciones difíciles?”

Seleccione una:

- a. O
- b. I
- c. N
- d. R

Retroalimentación

La respuesta correcta es: R

PREGUNTA 20

Correcta

En el plan de cuidados de un paciente en situación de crisis, no esperaría encontrar:

Seleccione una:

- a. Alteración nutricional por defecto

- b. Baja autoestima situacional
- c. Ansiedad
- d. Afrontamiento defensivo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Alteración nutricional por defecto

Módulo 5: Trastorno mental grave y rehabilitación psicosocial

Asignatura 15: Concepto de Trastorno Mental Grave. Características y Bases para la Intervención

PREGUNTA 1

Correcta

¿Qué tipo de tratamientos farmacológicos se usa en las personas con TMG?

Seleccione una:

- a. Benzodiacepinas
- b. Moduladores del estado del ánimo
- c. Antipsicóticos
- d. Todos ellos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todos ellos

PREGUNTA 2

Correcta

Cuál no es una necesidad estrictamente sanitaria:

Seleccione una:

- a. Atención en Rehabilitación Psicosocial
- b. Atención en situación de crisis
- c. Recursos residenciales
- d. Prevención, atención y tratamiento de la salud general y de la salud mental

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Recursos residenciales

PREGUNTA 3

Correcta

¿Cuáles de éstos, son principios básicos en el concepto de empleo protegido?

Seleccione una:

- a. Servicios que se centren en un empleo competitivo
- b. No estar recibiendo una asistenta psiquiátrica y rehabilitadora integrada
- c. Elegir el empleo sin tener en cuenta las preferencias del usuario

d. A y b

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Servicios que se centren en un empleo competitivo

PREGUNTA 4

Correcta

¿En que consisten los programas de tratamiento asertivo comunitario?

Seleccione una:

- a. En utilizar estrategias integradas para mejorar la adaptación y el funcionamiento de pacientes con TMG en el que han fracasado otro tipo de intervenciones
- b. Pretenden evitar las recaídas y maximizar su funcionamiento sociolaboral en el ámbito comunitario: en la vivienda, el barrio, lugares de ocio, lugar de trabajo, etc
- c. Las intervenciones se realizan de un modo activo, intensivo y flexible, adaptándose a las necesidades concretas de cada paciente y evitando lo más posible los abandonos del programa
- d. Todas son ciertas

d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

PREGUNTA 5

Correcta

¿Qué objetivos no pretende la psicoeducación de personas con TMG?

Seleccione una:

- a. Educar sobre la enfermedad y su tratamiento
- b. La curación de la enfermedad
- c. Mejorar la comunicación
- d. Ayudar a elaborar las emociones y disminuir la expresividad emocional

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La curación de la enfermedad

PREGUNTA 6

Correcta

La Rehabilitación Psicosocial no incluye una serie de intervenciones:

Seleccione una:

- a. Intervenciones psicoterapéuticas y psicosociales complementarias al tratamiento farmacológico
- b. Intervenciones orientadas hacia la prevención del deterioro, el aumento de la autonomía y la integración socio comunitaria
- c. Intervenciones financieras que solucionen sus problemas económicos
- d. Persigue aumentar la calidad de vida de la persona que la padece y sus familias

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Intervenciones financieras que solucionen sus problemas económicos

PREGUNTA 7

Correcta

¿Cuáles de estos diagnósticos se incluyen dentro de los TMG?

Seleccione una:

- a. Aquellos trastornos psicóticos que afectan de modo global y persistente a la persona que las presenta
- b. Trastornos esquizofrénicos
- c. Algunos trastornos afectivos graves

d. Todos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todos

PREGUNTA 8

Correcta

En qué documento se señala que hay que potenciar las actividades de prevención, diagnóstico precoz, tratamiento, rehabilitación y reinserción social para atender a la complejidad de estas enfermedades:

Seleccione una:

a. En la Ley general de Sanidad

b. En la Constitución

c. En la Ley de Dependencia

d. En la Estrategia de Salud Mental para el Sistema Nacional de Salud de 2006

Retroalimentación

La respuesta correcta es: En la Estrategia de Salud Mental para el Sistema Nacional de Salud de 2006

PREGUNTA 9

Correcta

¿Qué es un PTI?

Seleccione una:

a. Es un programa de tiempo ilimitado

b. Es una entrevista estructurada

c. Es una entrevista no estructurada

d. Todas son falsas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son falsas

PREGUNTA 10

Correcta

Cómo se puede instaurar un trastorno psicótico:

Seleccione una:

a. De forma insidiosa

b. Con síntomas inespecíficos

c. Con alteraciones del sueño, irritabilidad, ánimo depresivo, sensación de extrañeza, retraimiento

d. Todas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son correctas

PREGUNTA 11

Correcta

La Rehabilitación Psicosocial incide en áreas como:

Seleccione una:

a. La prevención de recaídas

b. Actividades de la vida diaria

c. Habilidades sociales

d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

PREGUNTA 12

Correcta

Las personas con TMG tienen una mayor incidencia de problemas somáticos y de urgencias generales relacionados con:

Seleccione una:

- a. Síndrome metabólico
- b. Trastornos estéticos
- c. Cáncer de pulmón
- d. Sólo la a y la b son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Síndrome metabólico

PREGUNTA 13

Correcta

¿Cuáles de estas técnicas se utilizan en la terapia cognitivo-conductual en las personas con TMG?

Seleccione una:

- a. Técnicas de evitación de conductas
- b. Modificación de las creencias del paciente, su priorización y reatribución
- c. Dramatización de la experiencia psicótica
- d. La b y la c son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Modificación de las creencias del paciente, su priorización y reatribución

PREGUNTA 14

Correcta

¿En que se basa un modelo de atención integral a las personas con TMG?

Seleccione una:

- a. En proporcionar una continuidad de atención en los diferentes ámbitos (hospitalario, de rehabilitación, comunitario, etc...) a lo largo de su enfermedad y en base a las necesidades que vayan presentando
- b. En que se integren en el tratamiento el paciente, su familia y sus amigos
- c. En que se integre la medicación con medidas dietéticas
- d. En que se tengan en cuenta los factores genéticos y medioambientales

Retroalimentación

La respuesta correcta es: En proporcionar una continuidad de atención en los diferentes ámbitos (hospitalario, de rehabilitación, comunitario, etc...) a lo largo de su enfermedad y en base a las necesidades que vayan presentando

PREGUNTA 15

Correcta

¿Que tipo de administraciones se ven implicadas con frecuencia en el tratamiento de las personas con TMG?

Seleccione una:

- a. La sanitaria
- b. Servicios sociales
- c. Sistema judicial
- d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

PREGUNTA 16

Correcta

Para garantizar una atención integral qué requisitos se tienen que dar:

Seleccione una:

- a. Que todos los equipos se integren en uno solo
- b. Un PTI que garantice la continuidad asistencial a lo largo de todo el proceso
- c. Que haya unos recursos mínimos
- d. Todas son falsas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Un PTI que garantice la continuidad asistencial a lo largo de todo el proceso

PREGUNTA 17

Correcta

¿Quiénes de estos autores son conocidos por sus intervenciones familiares?

Seleccione una:

- a. Leff, Falloon y Anderson entre otros
- b. Krepinin, Freud y Charcot entre otros
- c. Winicott, Piaget y Adler entre otros
- d. Ninguno

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Leff, Falloon y Anderson entre otros

PREGUNTA 18

Correcta

En qué consiste una medicación Depot:

Seleccione una:

- a. En depositarla en frío durante unas horas
- b. En que se libera lentamente, manteniendo su efecto a veces durante semanas
- c. Es una medicación especial difícil de encontrar
- d. Es una medicación que precisa un visado

Retroalimentación

La respuesta correcta es: En que se libera lentamente, manteniendo su efecto a veces durante semanas

PREGUNTA 19

Correcta

¿Por qué crees que se le da tanta importancia al tratamiento familiar además de al individual?

Seleccione una:

- a. Porque siempre conviene escuchar a los familiares
- b. Porque la modificación y mejora de la dinámica y comunicación familiar, influye en el cuidado y el tratamiento de su familiar enfermo
- c. Porque la familia tiene la mejor información
- d. Porque hay muchos enfermos entre los familiares

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Porque la modificación y mejora de la dinámica y comunicación familiar, influye en el cuidado y el tratamiento de su familiar enfermo

PREGUNTA 20

Correcta

Señala cuál de estas intervenciones ha demostrado su eficacia en el tratamiento de la esquizofrenia:

Seleccione una:

- a. Psicoanálisis durante tres años
- b. Hacer mucho deporte
- c. Psicoeducación, intervenciones familiares y terapia cognitivo conductual entre otras
- d. Ninguna

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Psicoeducación, intervenciones familiares y terapia cognitivo conductual entre otras

Asignatura 16: Rehabilitación psicosocial. Estrategias e intervenciones para una atención integral

PREGUNTA 1

Correcta

¿Qué aspecto es importante tener en cuenta para favorecer el buen vínculo con la persona que tiene un TMG?

Seleccione una:

- a. Ser conscientes de la vulnerabilidad y la dependencia que genera en la persona la enfermedad
- b. Ser conscientes de que es una persona dependiente y que necesita nuestra ayuda
- c. Ser conscientes de que es un enfermo sin capacidades
- d. A y c son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Ser conscientes de la vulnerabilidad y la dependencia que genera en la persona la enfermedad

PREGUNTA 2

Correcta

Los programas de Ocio y tiempo libre pretenden:

Seleccione una:

- a. Distraer a la persona con TMG
- b. Ayudar a la persona con TMG a relacionarse
- c. Proporcionar un aprendizaje en la ocupación del tiempo libre
- d. Reducir la sintomatología positiva

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Proporcionar un aprendizaje en la ocupación del tiempo libre

PREGUNTA 3

Incorrecta

Respecto a la educación para la salud en la persona con TMG es falso que:

Seleccione una:

- a. En las personas que tienen un TMG se ha producido un aumento de las enfermedades orgánicas

- b. Una buena salud y forma física facilitará una mejor integración social
- c. Hay que ayudar a modificar hábitos de vida que no son saludables
- d. Todas son falsas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son falsas

PREGUNTA 4

Incorrecta

¿En cuál de los siguientes casos estas personas serían susceptibles de derivar a un programa de tratamiento asertivo comunitario?

Seleccione una:

- a. Una persona que no quiere ingresar en la unidad de hospitalización
- b. Una persona que vive sola, no acepta tratamiento y consume sustancias tóxicas
- c. Una persona que no toma el tratamiento prescrito
- d. Todos son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Una persona que vive sola, no acepta tratamiento y consume sustancias tóxicas

PREGUNTA 5

Correcta

Cuál de las siguientes afirmaciones respecto a la filosofía de Atención en Rehabilitación Psicosocial no es correcta:

Seleccione una:

- a. La rehabilitación debe propiciar el desarrollo de pautas de vida lo más normales que sea posible a través del desempeño de roles sociales apropiados a las características de cada persona
- b. La rehabilitación debe ofrecer el apoyo y soporte que cada persona necesite durante el tiempo que precise
- c. La rehabilitación debe promover un constante énfasis sobre la enfermedad y la discapacidad para hacer posible la integración
- d. La rehabilitación debe basarse en una amplia concepción de los derechos humanos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La rehabilitación debe promover un constante énfasis sobre la enfermedad y la discapacidad para hacer posible la integración

PREGUNTA 6

Incorrecta

Identificar los recursos de la persona con TMG, en su entorno , fomentando el apoyo Social es una intervención que se realiza desde:

Seleccione una:

- a. Unidad de hospitalización breve
- b. Unidad de rehabilitación comunitaria
- c. El domicilio del paciente
- d. El entorno comunitario

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El entorno comunitario

PREGUNTA 7

Incorrecta

Indica cuál de las siguientes afirmaciones es correcta respecto al tratamiento más adecuado para la persona con TMG.

Seleccione una:

- a. Rehabilitación psicosocial
- b. Tratamiento farmacológico e intervenciones psicosociales
- c. Entrenamiento en habilidades sociales
- d. Todas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Tratamiento farmacológico e intervenciones psicosociales

PREGUNTA 8

Correcta

Indica la respuesta incorrecta. Las intervenciones denominadas de actividades para la vida diaria pretenden:

Seleccione una:

- a. No hacer a la persona enferma más independiente
- b. Aumentar el autocuidado
- c. Mejorar habilidades para la higiene personal
- d. Mejorar la administración del dinero

Retroalimentación

La respuesta correcta es: No hacer a la persona enferma más independiente

PREGUNTA 9

Correcta

Indica cuál es la respuesta correcta. Según Espilker, los dominios constructivos que intervienen para valorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental son:

Seleccione una:

- a. El estado de salud físico, las interacciones sociales y la situación económica
- b. La capacidad funcional
- c. El estado y el bienestar psicológico
- d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

PREGUNTA 10

Correcta

Indica cuál es la respuesta más adecuada. Las intervenciones familiares tienen como objetivo:

Seleccione una:

- a. Reducir las recaídas del familiar enfermo
- b. Que la familia aprenda pautas de comunicación adecuadas
- c. Abordar los problemas de convivencia familiar
- d. Todas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son correctas

PREGUNTA 11

Incorrecta

La planificación, organización y coordinación de los servicios de atención a la Salud mental, así como la dotación económica para su puesta en marcha y los tiempos en que se irán ejecutando todas estas acciones en cada comunidad tiene que venir especificado en un documento denominado:

Seleccione una:

- a. Programa de atención a la persona con TMG

- b. Estrategia de salud mental
- c. Plan de salud mental
- d. Todas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Plan de salud mental

PREGUNTA 12

Correcta

La coordinación con todos los dispositivos y equipos que tienen contacto con la persona enferma tiene como objetivo:

Seleccione una:

- a. Que los esfuerzos de todos los que intervienen en el caso se dirijan hacia los mismos objetivos
- b. Que se conozcan todos los profesionales
- c. Que todos conozcan la historia del paciente
- d. Todas son falsas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Que los esfuerzos de todos los que intervienen en el caso se dirijan hacia los mismos objetivos

PREGUNTA 13

Incorrecta

¿Cuál de las siguientes afirmaciones respecto a los objetivos de la rehabilitación es falsa?

Seleccione una:

- a. Ser ciudadanos de pleno derecho
- b. Reforzar capacidades, competencias y estrategias para mantenerse en su entorno social
- c. Recuperar el funcionamiento psicosocial previo a la enfermedad
- d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

PREGUNTA 14

Correcta

Indica cuál es la respuesta correcta. Según Spilker, los dominios constructivos que intervienen para valorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental son:

Seleccione una:

- a. El estado de salud física, las interacciones sociales y la situación económica
- b. La capacidad funcional
- c. El estado y el bienestar psicológico
- d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

PREGUNTA 15

Incorrecta

Indica cuál de las siguientes afirmaciones, respecto a la red social, es falsa:

Seleccione una:

- a. La red social incluye todas aquellas interacciones que mantiene la persona con otros en su medio
- b. Una red social personal estable, protege a la persona de enfermedades

- c. Los profesionales también forman parte de la red social del paciente
- d. Todas son falsas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son falsas

PREGUNTA 16

Incorrecta

¿Cuál de las siguientes afirmaciones respecto a la red social personal es falsa?

Seleccione una:

- a. La red social personal incluye todo aquello con lo que la persona interactúa en su medio
- b. Una red social personal estable protege a la persona de enfermedades
- c. Los profesionales también forman parte de esta red social personal
- d. Todas son falsas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son falsas

PREGUNTA 17

Correcta

¿En qué fase, de las que podemos diferenciar en el proceso de rehabilitación y que se han hablado en este capítulo crees que se encuentra una persona con TMG que identifica los prodromos de recaída y acude para ingresar en una unidad de hospitalización breve?

Seleccione una:

- a. Fase Precoz
- b. Fase Media
- c. Fase Estable
- d. Ninguna

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Fase Estable

PREGUNTA 18

Incorrecta

¿Cuáles de las siguientes afirmaciones respecto a las áreas susceptibles de intervención en rehabilitación Psicosocial según Sarraceno y Montero es cierta?

Seleccione una:

- a. El trabajo, la familia y la red social
- b. El trabajo, la casa y el entorno más próximo
- c. La casa, la familia y el trabajo
- d. Todas son falsas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son falsas

PREGUNTA 19

Correcta

¿En que fase de las que se han mencionado en el capítulo, se encuentra una persona con TMG que identifica los síntomas que tiene, los prodromos de recaída y acude para ingresar?

Seleccione una:

- a. Fase precoz
- b. Fase media
- c. Fase estable
- d. Ninguna

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Fase estable

PREGUNTA 20

Correcta

¿Desde qué programa es frecuente realizar la intervención de, orientar sobre el manejo de conductas y enseñar a comunicarse correctamente?

Seleccione una:

- a. Programa de atención en crisis
- b. Programa de empleo protegido
- c. Programa de psicoeducación de familias
- d. Programa de respiro familiar

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Programa de psicoeducación de familias

Módulo 6: Los enfermos mentales como líderes y agentes de cambio

Asignatura 17: Readaptación social y laboral del enfermo mental

PREGUNTA 1

Correcta

De las siguientes respuestas, respecto al recurso prelaboral ¿qué respuesta es correcta?

Seleccione una:

- a. La ocupación que se realiza no es productiva
- b. No existe ningún recurso prelaboral
- c. En los recursos prelaborales solo hay actividad productiva
- d. Una persona con TMG tiene que acceder obligatoriamente a un recurso prelaboral

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La ocupación que se realiza no es productiva

PREGUNTA 2

Incorrecta

Señala la respuesta correcta al respecto de la reforma psiquiátrica:

Seleccione una:

- a. En España ya se ha llevado a cabo en todo el territorio
- b. No se ha llevado a cabo al completo, pero todas las unidades de agudos de salud mental ya se encuentran en hospitales generales
- c. Cada comunidad autónoma ha llevado a cabo su reforma psiquiátrica de forma dispar, de forma que conviven manicomios y reformas globales
- d. Todo el territorio español ha llevado la reforma psiquiátrica, de forma que no existen los antiguos manicomios, aunque en algunos casos solo hayan cambiado el nombre

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Cada comunidad autónoma ha llevado a cabo su reforma psiquiátrica de forma dispar, de forma que conviven manicomios y reformas globales

PREGUNTA 3

Correcta

Señala la respuesta correcta en relación a los CEE:

Seleccione una:

- a. Fomentan la formación y la promoción profesional
- b. Fomentan la inserción en la empresa ordinaria
- c. Pretenden mejorar la socialización de sus trabajadores
- d. Todas las respuestas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son correctas

PREGUNTA 4

Incorrecta

¿De dónde surgen los primeros empleos protegidos en España?

Seleccione una:

- a. De las propuestas legislativas de la Lismi
- b. De asociaciones de padres con hijos con discapacidad
- c. De profesionales del ámbito sanitario y social involucrados en evitar la exclusión social de los enfermos mentales
- d. Todas las respuestas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: De asociaciones de padres con hijos con discapacidad

PREGUNTA 5

Correcta

En referencia a la historia de la psiquiatría ¿cuál es la respuesta CORRECTA?

Seleccione una:

- a. La historia manifiesta una exclusión clara de las personas con TMG
- b. Jamás se usaron métodos terapéuticos o sanadores como las trepanaciones y el encierro en jaulas para la exhibición
- c. No se quemaron en hogueras
- d. Los enfermos mentales siempre han sido considerados como personas enfermas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La historia manifiesta una exclusión clara de las personas con TMG

PREGUNTA 6

Correcta

Señale la respuesta correcta:

Seleccione una:

- a. La exclusión social se pone de manifiesto cuando existe cualquier discapacidad, no solo las originadas por trastornos mentales
- b. La exclusión social es exclusiva de los trastornos mentales no sucede igual con otras discapacidades
- c. En la actualidad no existe exclusión social, ni legislativamente, ni socialmente
- d. La principal causa de exclusión social ya no es la enfermedad mental sino la inmigración

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La exclusión social se pone de manifiesto cuando existe cualquier discapacidad, no solo las originadas por trastornos mentales

PREGUNTA 7

Correcta

Cuál de los siguientes NO es un recurso especializado:

Seleccione una:

- a. Hospital de día
- b. Centro de salud mental
- c. Centro de día
- d. Centro de atención primaria

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Centro de atención primaria

PREGUNTA 8

Correcta

Señala la respuesta INCORRECTA en referencia a las políticas sanitarias y sociales:

Seleccione una:

- a. Estas políticas son suficientes y cuando se plantearon alternativas laborales y sociales ya se pensó en las personas con TMG
- b. La intervención política global debe abarcar desde la prevención a la hospitalización
- c. Deben reconocer actividades de apoyo familiar
- d. Debe existir consenso entre el sistema sanitario, ministerio de trabajo y servicios sociales en cuanto a la atención específica y diferenciada de las personas con TMG

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Estas políticas son suficientes y cuando se plantearon alternativas laborales y sociales ya se pensó en las personas con TMG

PREGUNTA 9

Correcta

En referencia al programa individual de inserción (PII) la respuesta INCORRECTA es:

Seleccione una:

- a. En el PII se refleja el ocio
- b. En el PII se refleja la vivienda y la salud
- c. El PII está pensado exclusivamente para la mejora de aspectos laborales
- d. En el PII se pretende conseguir una mejora continua

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El PII está pensado exclusivamente para la mejora de aspectos laborales

PREGUNTA 10

Correcta

¿Cuál de las siguientes respuestas sobre las medidas alternativas a la contratación de servicios de las empresas ordinarias según la Lismi, es la correcta?

Seleccione una:

- a. Formalizar un contrato civil o mercantil con un CEE y/o trabajador autónomo
- b. Realizar donaciones y acciones de patrocinio de carácter monetario para el desarrollo y creación de ocupación
- c. Constituir un enclave laboral
- d. Las tres respuestas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las tres respuestas son correctas

PREGUNTA 11

Correcta

Señala la afirmación INCORRECTA en relación a los objetivos de trabajo en un Centro de Día.

Seleccione una:

- a. Se realiza un trabajo personal, social y de acceso al trabajo
- b. Se inicia un empleo no retribuido como actividad ocupacional
- c. Se trabajan actividades básicas para poder acceder al mundo laboral
- d. Se trabajan habilidades sociales y de resolución de conflictos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Se inicia un empleo no retribuido como actividad ocupacional

PREGUNTA 12

Correcta

Responda la respuesta correcta, ¿en qué se diferencian la disminución de la discapacidad?

Seleccione una:

- a. La disminución valora la vida laboral, el ocio y tiene límite de edad
- b. No hay diferencia
- c. La disminución se valora en relación a las actividades de la vida diaria y sin límite de edad
- d. El grado de disminución y la incapacidad es lo mismo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La disminución se valora en relación a las actividades de la vida diaria y sin límite de edad

PREGUNTA 13

Incorrecta

Responde la respuesta correcta en referencia a los grupos de apoyo para padres y/o hermanos:

Seleccione una:

- a. Facilitan información
- b. Permiten enfrentar inquietudes y sentimientos
- c. No existen grupos de apoyo
- d. Las respuestas correctas son la a y la b

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Facilitan información

PREGUNTA 14

Correcta

Responde la respuesta correcta en referencia al Servicio Complementario de Ajuste Personal y Social :

Seleccione una:

- a. Debe desplegar un proyecto social
- b. No hay normativa al respeto
- c. El proyecto social solo refleja la integración social
- d. Ninguna respuesta es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Debe desplegar un proyecto social

PREGUNTA 15

Correcta

¿Cuál de las siguientes respuestas es correcta al respecto a los Centros Especiales de Empleo?

Seleccione una:

- a. Solo tienen acceso las personas reconocidas con un grado de disminución a partir del 25%
- b. Para acceder no es preciso tener reconocido un grado de disminución
- c. Se debe tener reconocido un grado de disminución igual o superior al 33% para poder acceder a este servicio
- d. Solo tienen acceso los que tengan reconocido un grado superior al 65

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Se debe tener reconocido un grado de disminución igual o superior al 33% para poder acceder a este servicio

PREGUNTA 16

Correcta

Cuál de las siguientes respuestas es un motivo de exclusión social en las enfermedades mentales:

Seleccione una:

- a. La dependencia que generan estos trastornos
- b. La estigmatización de la locura
- c. El aislamiento social de la misma enfermedad
- d. La medicación neuroléptica

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La estigmatización de la locura

PREGUNTA 17

Incorrecta

De las siguientes respuestas respecto a la inserción laboral de persona con TMG ¿cuál es la INCORRECTA?

Seleccione una:

- a. Los horarios de los seguimientos terapéuticos y farmacológicos en el CSM dificultan la integración laboral
- b. Normalmente se produce una excelente coordinación entre todos los servicios ya que hay sistemas de coordinación planificados
- c. No existen dificultades específicas en el colectivo de personas con TMG
- d. No existe una coordinación adecuada entre los CEE y los servicios sanitarios

Retroalimentación

La respuesta correcta es: No existe una coordinación adecuada entre los CEE y los servicios sanitarios

PREGUNTA 18

Correcta

Señala la respuesta correcta en referencia al empleo con apoyo:

Seleccione una:

- a. No existe el empleo con apoyo de forma administrativamente subvencionada, debe de ser fomentada des de los Centros de Salud Mental
- b. El empleo con apoyo facilita el acceso al trabajo
- c. El empleo con apoyo deforma al trabajador y realiza un apoyo en el lugar de trabajo
- d. Las respuestas correctas son la b y la c

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El empleo con apoyo facilita el acceso al trabajo

PREGUNTA 19

Correcta

En una situación social como la actual, en que existen tantos medios informativos y educativos para romper barreras sociales y entender mejor en que consisten las enfermedades mentales, aun se produce exclusión social y aversión a las personas con enfermedad mental. Señala la afirmación correcta:

Seleccione una:

- a. Sigue existiendo desinformación y desconocimiento sobre las enfermedades mentales
- b. Los medios de comunicación mantienen una visión negativa de la locura ya que se vende mejor lo desconocido y la noticia escabrosa
- c. No ha habido campañas de información importantes y serias para evitar la estigmatización de las enfermedades mentales
- d. Todas las respuestas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son ciertas

PREGUNTA 20

Correcta

De las siguientes respuestas para acceder a la apertura de un CEE, ¿cuál es la INCORRECTA?:

Seleccione una:

- a. La apertura de un CEE privado necesita la autorización del Departamento administrativo correspondiente
- b. Jamás se realiza una inspección por parte del Departamento
- c. Es necesaria la licencia municipal para la actividad
- d. Es necesario presentar un proyecto de viabilidad económica

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Jamás se realiza una inspección por parte del Departamento

Asignatura 18: Recursos y programas de desarrollo e integración comunitaria

PREGUNTA 1

Correcta

¿Qué son los CEE?

Seleccione una:

- a. Son centros de empleo no remunerados que pretenden mejorar las capacidades de sus usuarios para conseguir la integración laboral y social
- b. Son centros de empleo para personas con TMG para conseguir que trabajen en actividades adaptadas a sus posibilidades
- c. Son centros que tienen como finalidad asegurar el empleo remunerado y prestar servicios de ajuste personal y social para conseguir la integración sociolaboral

d. Son centros remunerados que aseguran servicios de terapia ocupacional y de ajuste personal y social

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Son centros que tienen como finalidad asegurar el empleo remunerado y prestar servicios de ajuste personal y social para conseguir la integración sociolaboral

PREGUNTA 2

Correcta

Señale la respuesta CORRECTA en relación a los programas dirigidos a la atención comunitaria:

Seleccione una:

- a. Se dirigen hacia la integración social y laboral partiendo de un modelo hospitalario
- b. Tienen en consideración aspectos como la formación profesional, el movimiento asociativo y la promoción en ocio
- c. No tienen en cuenta, ya que no es su programa, el apoyo residencial y las viviendas supervisadas
- d. Los CEE deben ser el elemento clave en la rehabilitación social y laboral, y por tanto deben ser el recurso que debe controlar el estado psicopatológico del paciente

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Tienen en consideración aspectos como la formación profesional, el movimiento asociativo y la promoción en ocio

PREGUNTA 3

Incorrecta

Cuál de las siguientes NO es una prestación prevista en la Lismi:

Seleccione una:

- a. Subsidio de garantía de ingresos mínimos
- b. Subsidio de ayuda de terceras personas
- c. Subsidio de movilidad y compensación para gastos de transporte
- d. Pensión de invalidez total

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Pensión de invalidez total

PREGUNTA 4

Correcta

Señala la respuesta INCORRECTA:

Seleccione una:

- a. a atención en salud mental debe focalizar su trabajo en la psicopatología del paciente ya que es su función como especialista
- b. Es preciso conseguir una normalización de la enfermedad mental para llegar a realizar una integración comunitaria real
- c. Para conseguir una normalización de la enfermedad mental se deberán llevar a cabo intervenciones educativas, comunitaria y sanitarias
- d. En el trabajo de la atención comunitaria en salud mental se debe tener en cuenta a la persona en su globalidad y no solo el trastorno mental

Retroalimentación

La respuesta correcta es: a atención en salud mental debe focalizar su trabajo en la psicopatología del paciente ya que es su función como especialista

PREGUNTA 5

Incorrecta

La Unión Europea ya ha planteado hace tiempo la importancia de la atención de las personas con discapacidad. Cuál de los siguientes aspectos NO ha sido incluido en sus propuestas:

Seleccione una:

- a. La promoción de la actuación de las ONG
- b. La prevención del desempleo e incorporación a la vida laboral
- c. Conseguir acabar la reforma psiquiátrica en todos los estados miembros para avanzar en la integración comunitaria
- d. Aprovechar las TIC como elemento de promoción de igualdad de oportunidades a todas las personas con discapacidad

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Conseguir acabar la reforma psiquiátrica en todos los estados miembros para avanzar en la integración comunitaria

PREGUNTA 6

Correcta

Señala la respuesta INCORRECTA en relación a las personas con TMG:

Seleccione una:

- a. La situación económica suele ser deficitaria
- b. Suelen tener graves problemas de reinserción laboral
- c. No pueden acceder a recursos sociales ni laborales
- d. Suelen encontrarse en situaciones de exclusión social

Retroalimentación

La respuesta correcta es: No pueden acceder a recursos sociales ni laborales

PREGUNTA 7

Correcta

Señala la respuesta INCORRECTA de las siguientes afirmaciones:

Seleccione una:

- a. Se deben asegurar los derechos de los pacientes como ciudadanos ya que ellos, a veces, no son capaces de llevarlos a cabo de forma autónoma
- b. Las familias son el principal activo cuidador de las personas con TMG y por tanto enfermería debe atenderlas como parte del trabajo global al enfermo
- c. La atención de las situaciones de crisis se llevará a cabo en unidades de agudos y por tanto solo debemos enseñar a la familia a detectar la sintomatología
- d. Se debe fomentar y formar a la familia en actitudes positivas ante los conflictos para conseguir mejorar la convivencia

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La atención de las situaciones de crisis se llevará a cabo en unidades de agudos y por tanto solo debemos enseñar a la familia a detectar la sintomatología

PREGUNTA 8

Correcta

En qué consiste la monitorización del trastorno mental:

Seleccione una:

- a. Consiste en explicar adecuadamente a la persona los síntomas de su enfermedad para que sea capaz de controlarla
- b. Consiste en que bajo un intervalo pactado sea visitada por el psiquiatra
- c. Consiste en una serie de medidas de control de síntomas prodrómicos que permitan detectar de forma precoz la posibilidad de recaídas

d. Consiste en realizar unos gráficos con los síntomas más habituales para detectar las recaídas de los pacientes

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Consiste en una serie de medidas de control de síntomas prodrómicos que permitan detectar de forma precoz la posibilidad de recaídas

PREGUNTA 9

Correcta

Qué respuesta NO se corresponde a la actividad de los Centros Ocupacionales:

Seleccione una:

- a. La actividad que generan es productiva y tiene un beneficio económico que ayuda a mantener el servicio
- b. La actividad que se lleva a cabo suele ser con personas con un mayor grado de disminución que en los CEE
- c. Se pretende que las personas que utilizan este recurso ocupen su tiempo de forma no productiva pero para conseguir una mejora en habilidades laborales
- d. Intentan asegurar servicios de terapia ocupacional

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La actividad que generan es productiva y tiene un beneficio económico que ayuda a mantener el servicio

PREGUNTA 10

Correcta

Habitualmente la relación con los vecinos en situaciones de viviendas protegidas puede ser un motivo de conflicto. ¿Cómo debe ser la actuación de los profesionales de salud que los atendemos?

Seleccione una:

- a. Proteger los derechos de los pacientes sin ceder ante las reivindicaciones y sin explicaciones
- b. Ofrecer información, formación y apoyo a los vecinos para mejorar la relación
- c. Conseguir un piso o residencia aislado sin vecinos para evitar conflictos
- d. Solucionar los problemas a su tiempo según nuestra disponibilidad y sin prisas, que entiendan que los conflictos se solucionan pero a su tiempo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Ofrecer información, formación y apoyo a los vecinos para mejorar la relación

PREGUNTA 11

Correcta

Cuál de los siguientes es un aspecto importante a tener en cuenta en la atención comunitaria:

Seleccione una:

- a. La continuidad de cuidados de una forma global
- b. La coordinación de todos los recursos existentes sociales y sanitarios
- c. Realizar una coordinación entre recursos laborales y sanitarios
- d. Todas las respuestas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son correctas

PREGUNTA 12

Correcta

¿Cómo se puede evitar el estigma social de la enfermedad mental?

Seleccione una:

- a. Mejorando la formación sanitaria a los mismos trabajadores y a la población general
- b. Consiguiendo que los medios de comunicación tengan un comportamiento ético más acorde con la realidad de las enfermedades mentales
- c. Consiguiendo que todos los trabajadores de salud mental seamos proactivos para conseguir disminuir el estigma social
- d. Todas las respuestas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son correctas

PREGUNTA 13

Correcta

Señala los aspectos a tener en cuenta por profesionales de enfermería para prestar una adecuada intervención comunitaria en los TMG:

Seleccione una:

- a. Monitorización del trastorno mental
- b. Apoyo a la integración laboral
- c. Atención y apoyo a la familia
- d. Todas las respuestas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son correctas

PREGUNTA 14

Correcta

Señala la respuesta INCORRECTA en relación a los principios básicos de los programas de integración comunitaria:

Seleccione una:

- a. Es esencial conseguir una correcta coordinación entre los diferentes servicios (CEE, servicios sociales, servicios de salud mental, etc.)
- b. El elemento básico de estos programas en relación a las personas con TMG debe ser la integración social y laboral
- c. Siempre deben tener en consideración las características de los pacientes y de las familias en su aplicación ya que deberán reorientarse y adecuarse según las circunstancias
- d. A pesar de que puedan existir dificultades en la implantación de estos programas en determinados sujetos con TMG se debe insistir aunque veamos que fracasaremos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: A pesar de que puedan existir dificultades en la implantación de estos programas en determinados sujetos con TMG se debe insistir aunque veamos que fracasaremos

PREGUNTA 15

Correcta

Señala la respuesta CORRECTA en relación a las personas con TMG:

Seleccione una:

- a. Las dificultades laborales generan dificultades económicas y de integración social
- b. Las dificultades en la interacción social son debidas exclusivamente a la sintomatología psicopatológica
- c. A pesar de la enfermedad no suelen aparecer excesivos déficits en habilidades sociales ni en capacidades
- d. Entre las dificultades no suele destacar excesivamente las pérdidas de amigos y de red social de apoyo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las dificultades laborales generan dificultades económicas y de integración social

PREGUNTA 16

Correcta

De los siguientes elementos comunes en las personas con TMG señala la respuesta INCORRECTA:

Seleccione una:

- a. Presentan recaídas debido a la vulnerabilidad al estrés
- b. No tienen excesivas dificultades en la integración laboral
- c. Su autonomía se ve reducida por déficit de habilidades y capacidades
- d. Cuando se encuentran estabilizados pueden realizar cualquier actividad pero siempre deben mantener una supervisión

Retroalimentación

La respuesta correcta es: No tienen excesivas dificultades en la integración laboral

PREGUNTA 17

Correcta

Cuál de los siguientes casos tendría una mayor indicación de recurso de vivienda protegida:

Seleccione una:

- a. Una persona con una recaída de su TMG
- b. Una persona con TMG con un apoyo familiar estable
- c. Una persona con TMG y con trabajo estable
- d. Una persona con TMG sin cobertura familiar

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Una persona con TMG sin cobertura familiar

PREGUNTA 18

Correcta

Señala la respuesta INCORRECTA. Según la legislación las empresas ordinarias de más de 50 trabajadores y la administración pública:

Seleccione una:

- a. Tienen obligación de contratar a personas con discapacidades, y aquí se incluyen las personas con trastornos mentales
- b. Pueden no contratar personas pero deben suministrar materias primas o maquinaria
- c. Pueden optar por prestar servicios ajenos
- d. Solo tienen esta obligación las administraciones públicas, las empresas privadas deben optar a partir de su conciencia social

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Solo tienen esta obligación las administraciones públicas, las empresas privadas deben optar a partir de su conciencia social

PREGUNTA 19

Incorrecta

Cuál de las siguientes respuestas es INCORRECTA en relación a los problemas que afectan a las personas con patología psiquiátrica:

Seleccione una:

- a. El funcionamiento psicosocial
- b. La integración a la comunidad

- c. El mal funcionamiento de las personas por los efectos secundarios de la medicación neuroléptica
- d. Ninguno de los citados anteriormente son problemas que afectan a las personas con TMG

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Ninguno de los citados anteriormente son problemas que afectan a las personas con TMG

PREGUNTA 20

Correcta

Para conseguir una adecuada integración de las personas con TMG se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

Seleccione una:

- a. Atender la situación económica del paciente
- b. Defender y proteger los derechos de los pacientes
- c. Atender y apoyar a las familias
- d. Todas las respuestas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son correctas

Asignatura 19: Rol del enfermo mental en el proceso de cambio e integración

PREGUNTA 1

Correcta

Según el estudio realizado en un CEE, los beneficios generales del hecho de trabajar en personas con TMG fueron:

Seleccione una:

- a. Sensación de mejora de su estado de salud
- b. Sensación de mejora de los hábitos de sueño
- c. Incremento en la alimentación
- d. Todas las respuestas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son correctas

PREGUNTA 2

Incorrecta

La reinserción laboral de personas con TMG es un aspecto fundamental a tener en cuenta en la rehabilitación. Cuál de las siguientes afirmaciones al respecto es INCORRECTA :

Seleccione una:

- a. Es preciso iniciar, en primer lugar, una rehabilitación en habilidades antes de realizar una reinserción laboral aunque sea protegida
- b. Las expectativas de reinserción laboral en personas con TMG deben de ser siempre el objetivo primordial
- c. Debe tenerse en consideración que el trabajo puede ser también un foco de estrés para el paciente

d. El hecho de que el paciente con TMG y con buen funcionamiento en un CEE no desee realizar una inserción laboral normalizada no es un factor negativo de su resocialización
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las expectativas de reinserción laboral en personas con TMG deben de ser siempre el objetivo primordial

PREGUNTA 3

Correcta

Señala la respuesta CORRECTA:

Seleccione una:

- a. Los pacientes con TMG no pueden decidir que les conviene puesto que la enfermedad les impide tener suficiente capacidad de juicio
- b. La conciencia de enfermedad no mejora el seguimiento al tratamiento ni el pronóstico
- c. La participación de la persona con TMG en todo lo que atañe a su salud y su vida social debe ser motivada por los profesionales
- d. La asociaciones de enfermos mentales no tienen actividad y no han incrementado su número estos últimos años, si en cambio las asociaciones de los familiares

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La participación de la persona con TMG en todo lo que atañe a su salud y su vida social debe ser motivada por los profesionales

PREGUNTA 4

Correcta

Las personas con TMG presentan discapacidades en diversos ámbitos y con diferente gravedad de forma individualizada. Una de las discapacidades frecuentes son las dificultades de interacción social. Cuál de las siguientes puede ser motivo de estas dificultades.

Seleccione una:

- a. La misma enfermedad
- b. El aislamiento producido por la hospitalización a largo plazo
- c. La medicación neuroléptica
- d. Todas las respuestas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son correctas

PREGUNTA 5

Correcta

Las familias y sobre todo los cuidadores principales de la persona con TMG suelen ser resistentes a modificaciones o cambios. Cuál de los siguientes NO es un motivo ante tales situaciones:

Seleccione una:

- a. Miedo a la inestabilidad del cuadro psicótico
- b. Evitar discusiones con el paciente
- c. Sobrevaloración de las capacidades del paciente
- d. Cansancio familiar ante el cuidado de la persona con TMG

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Sobrevaloración de las capacidades del paciente

PREGUNTA 6

Correcta

Al estado de limitación de la persona en relación a su actividad laboral se le denomina:

Seleccione una:

- a. Dependencia
- b. Disminución
- c. Incapacidad
- d. Autonomía

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Incapacidad

PREGUNTA 7

Correcta

¿Cuál de los siguientes aspectos en relación a la sobremedicación de los pacientes con TMG es FALSO?

Seleccione una:

- a. Dificulta la autonomía del paciente
- b. Impide la autorrealización de las personas
- c. No existe y si lo es se produce únicamente por errores de control
- d. La familia puede ser una de las causas de sobremedicación

Retroalimentación

La respuesta correcta es: No existe y si lo es se produce únicamente por errores de control

PREGUNTA 8

Correcta

Una de las actividades que está sufriendo un mayor incremento y que se está potenciando desde diversas asociaciones y entidades son los grupos de ayuda mutua. En que consisten:

Seleccione una:

- a. La mayoría parten de las asociaciones
- b. Permiten intercambiar experiencias y soluciones
- c. Intentan que los participantes no se sientan solos y que lo que les pasa a ellos también les sucede a otros
- d. Todas las respuestas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son correctas

PREGUNTA 9

Correcta

El trabajo beneficia otras áreas del ámbito social, ya que se ponen en juego nuevas estrategias. Señale la respuesta correcta:

Seleccione una:

- a. Ocio
- b. Amigo
- c. Familia
- d. Todas las respuestas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son correctas

PREGUNTA 10

Correcta

Señala la respuesta CORRECTA al respecto de los cambios producidos en la inserción laboral en un CEE:

Seleccione una:

- a. Aumento de las horas de sueño

- b. Disminución de las relaciones sociales
- c. Disminución del apetito
- d. Disminución de la capacidad económica

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Aumento de las horas de sueño

PREGUNTA 11

Correcta

El estudio realizado por el IMSERSO en relación a las necesidades y demandas de las personas con enfermedad mental concluyó diversos puntos. Señala la respuesta INCORRECTA:

Seleccione una:

- a. Es preciso atender a las necesidades de apoyo de las asociaciones por el papel subsidiario que juegan
- b. Es preciso fomentar actitudes activas y de participación entre las personas con enfermedad mental
- c. Es necesario mejorar la imagen de las personas con enfermedad mental en la sociedad en general
- d. Entre las familias existen unas relaciones de dependencia bajas y es preciso incrementarlas para mejorar la atención de las personas con enfermedad mental

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Entre las familias existen unas relaciones de dependencia bajas y es preciso incrementarlas para mejorar la atención de las personas con enfermedad mental

PREGUNTA 12

Correcta

En determinadas situaciones pueden existir resistencias en la misma familia a las propuestas de reinserción social o laboral. Cuál de las siguientes NO suele ser un motivo de estas resistencias:

Seleccione una:

- a. Sobrevaloración del paciente
- b. Antiguos fracasos
- c. Estabilidad del cuadro psicótico
- d. Evitar discusiones con el paciente

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Sobrevaloración del paciente

PREGUNTA 13

Correcta

Señala la respuesta INCORRECTA en relación a la inserción laboral de los usuarios de los CEE:

Seleccione una:

- a. Los usuarios se sienten mejor por el hecho de trabajar
- b. Para casi todas estas personas el trabajo les produce buenas sensaciones
- c. Una gran proporción de trabajadores preferiría estar en casa que trabajando
- d. La mayoría creía que no sería capaz de llevar a cabo faenas que después realizó

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Una gran proporción de trabajadores preferiría estar en casa que trabajando

PREGUNTA 14

Correcta

Cuál debe ser nuestra actitud profesional ante las posturas defensivas de la familia y de los pacientes ante las nuevas propuestas de cambio:

Seleccione una:

- a. Entenderlas como parte del proceso y ganar la confianza de los implicados
- b. Forzar a los familiares consiguiendo el soporte de todos los profesionales implicados
- c. No dejar tiempo para que se lo piensen, puesto que de este modo se suelen retirar y ceder a la opinión del enfermo
- d. Plantear un ultimátum a la familia puesto que quizás más adelante no tenga esa oportunidad

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Entenderlas como parte del proceso y ganar la confianza de los implicados

PREGUNTA 15

Incorrecta

Señala la respuesta correcta en relación a la desinstitutionalización psiquiátrica de las personas con trastornos mentales:

Seleccione una:

- a. Parte de los fracasos de la reforma psiquiátrica en la integración social del enfermo mental han sido debidos a la falta de recursos comunitarios
- b. La realidad ha sido que se ha producido un éxito muy importante con la reforma psiquiátrica
- c. Lo que se ha producido es que todos los pacientes se han encontrado en la calle teniendo que buscar recursos para sobrevivir
- d. Se ha llevado un cambio trascendental con el cierre de todos los “manicomios” y la puesta en marcha de una red asistencial en salud mental comunitaria adecuada a las necesidades

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Parte de los fracasos de la reforma psiquiátrica en la integración social del enfermo mental han sido debidos a la falta de recursos comunitarios

PREGUNTA 16

Incorrecta

Qué motivo puede generar que la familia opte por aumentar la medicación del paciente por su cuenta:

Seleccione una:

- a. Ver que disminuye su actividad habitual por lo que sospechan que puede recaer
- b. Ver como aumenta su actividad y se muestra más sociable
- c. Comprobar que el paciente sigue escrupulosamente el tratamiento pautado
- d. Ninguna respuesta es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Ver como aumenta su actividad y se muestra más sociable

PREGUNTA 17

Correcta

Señale la respuesta INCORRECTA al respecto de los CEE:

Seleccione una:

- a. Son centros que reciben subvenciones para dedicarse a la mejora social y laboral de los usuarios y no a la productividad

- b. Son centros donde existe una protección del usuario en cuanto a su actividad laboral y ajuste personal y social
- c. Son centros donde priman la actividad laboral productiva, necesaria para su subsistencia y las actividades sociales
- d. Pretenden asegurar un trabajo remunerado que permita a los usuarios tener una autonomía económica

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Son centros que reciben subvenciones para dedicarse a la mejora social y laboral de los usuarios y no a la productividad

PREGUNTA 18

Correcta

Señale la respuesta INCORRECTA:

Seleccione una:

- a. Los modelos hospitalarios de atención a la salud mental valoran a fondo la importancia de la resocialización de las personas con trastorno mental
- b. Los intentos fracasados de resocialización de pacientes con trastorno mental también son debidos a la falta de recursos
- c. En estos momentos la alternativa más habitual al ingreso es la estancia en casa de los padres y los cuidados que estos prestan
- d. La sobremedicación también se lleva a cabo por dificultades de monitorización de los pacientes

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Los modelos hospitalarios de atención a la salud mental valoran a fondo la importancia de la resocialización de las personas con trastorno mental

PREGUNTA 19

Correcta

Señala la respuesta INCORRECTA en relación a las reticencias del paciente con TMG hacia el cambio:

Seleccione una:

- a. Manifestaciones negativas de la enfermedad mental
- b. Comodidad de la situación actual
- c. Sobremedicación
- d. Apoyo y protección familiar

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Apoyo y protección familiar

PREGUNTA 20

Correcta

Señale la respuesta INCORRECTA en relación a la reinserción laboral y/o social:

Seleccione una:

- a. Es posible conseguir ciertos niveles de inserción social en personas con TMG
- b. El único objetivo de los CEE con personas con TMG debe ser el conseguir la inserción laboral en un trabajo ordinario
- c. Cada persona con TMG tiene sus particularidades y características propias y se debe individualizar cada acción de integración social
- d. Los CEE deben conseguir priorizar la adaptación del puesto de empleo al usuario y buscar el trabajo más adecuado a sus características

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El único objetivo de los CEE con personas con TMG debe ser el conseguir la inserción laboral en un trabajo ordinario