

# AUTOCUIDADO EMOCIONAL DEL PROFESIONAL DE ENF...

[Página Principal](#) / [IT.M004\\_ED1](#) / [Módulo 4. Herramie...](#) / [Evaluación Módulo 4](#)

**Comenzado el** jueves, 23 de junio de 2022, 09:09

**Estado** Finalizado

**Finalizado en** jueves, 23 de junio de 2022, 09:15

**Tiempo empleado** 6 minutos 8 segundos

**Puntos** 16,00/20,00

**Calificación** 8,00 de 10,00 (80%)

**Comentario -** Apto

## PREGUNTA 1

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

El Body Scan es una técnica...:

Seleccione una:

- a. Es una técnica de escaneo corporal que busca la relajación.
- b. Cura los trastornos del estado de ánimo.
- c. Es una técnica que se practica en Mindfulness.
- d. a y c son correctas. ✓

La respuesta correcta es: a y c son correctas.

## PREGUNTA 2

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Cuál de las siguientes opciones no se podría considerar como escritura terapéutica?

Seleccione una:

- a. Escritura expresiva
- b. Escritura creativa
- c. Escritura relacional ✓
- d. Escritura positiva

La respuesta correcta es: Escritura relacional

## PREGUNTA 3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Cuál de estos síntomas no está asociado al estrés

Seleccione una:

- a. Tensión muscular.
- b. Taquicardia.
- c. Pérdida de audición. ✓
- d. Sudoración.

La respuesta correcta es: Pérdida de audición.

#### PREGUNTA 4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Indica qué hábito de autocuidado es incorrecto:

Seleccione una:

- a. Estrechar vínculos familiares y de amistad.
- b. Aceptar las imperfecciones.
- c. Enfrentarse a las dificultades desde la evitación. ✓
- d. Estar despierto ante las propias reacciones y canalizarlas adecuadamente.

La respuesta correcta es: Enfrentarse a las dificultades desde la evitación.

#### PREGUNTA 5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En relación al estrés, señale la respuesta incorrecta

Seleccione una:

- a. Es un mecanismo de supervivencia.
- b. Reacción fisiológica producida por miedo y rabia.
- c. Existe el estrés funcional y el estrés disfuncional.
- d. El estrés consta de tres fases, la estimulación, que es la reacción ante el problema; la resistencia ante la amenaza y la ansiedad. ✓

La respuesta correcta es: El estrés consta de tres fases, la estimulación, que es la reacción ante el problema; la resistencia ante la amenaza y la ansiedad.

## PREGUNTA 6

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

¿Cómo son las prácticas de Mindfulness?

Seleccione una:

- a. Son muy variadas y se pueden adaptar a las necesidades de todas las personas. Consisten en prestar la atención a las emociones y pensamientos, centrándose en la respiración o en las sensaciones corporales. Se desarrollan con sentimientos de aprecio y respeto hacia uno mismo y los demás.
- b. Existen las prácticas formales, en las que se utiliza un tiempo concreto y una postura específica para realizarlas a diario y por otro lado están las prácticas informales, las cuales se llevan a cabo prestando atención a las actividades que se realizan en la vida cotidiana, como una ducha, conducir, cocinar, hablar con otras personas, etc. ✘
- c. Solo existe una práctica de Mindfulness posible, la cual se practica bajo la supervisión y guía de un terapeuta, llegando a una meditación profunda para conseguir la exposición de emociones y pensamientos más profundos.
- d. a y b son correctas.

La respuesta correcta es: a y b son correctas.

## PREGUNTA 7

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Los programas de Peer Support son:

Seleccione una:

- a. Grupos de apoyo donde todos los participantes están en etapas similares del proceso de recuperación.
- b. Un espacio de apoyo y acompañamiento continuado entre iguales
- c. Grupos de apoyo entre personas con experiencias de vida similares a través de la cercanía social y empatía con ayuda de los peer supporters. ✔
- d. Ninguna de las anteriores es correcta.

La respuesta correcta es: Grupos de apoyo entre personas con experiencias de vida similares a través de la cercanía social y empatía con ayuda de los peer supporters.

### PREGUNTA 8

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Respecto a las 7 actitudes Mindfulness, señala la incorrecta

Seleccione una:

- a. No juzgar manteniendo una actitud contemplativa e imparcial con las propias emociones y experiencias, ser paciente sabiendo que no se puede imponer el ritmo en el que suceden las cosas, volver a una mente de principiante sin dejar que los pensamientos y creencias impiden ver las cosas como son, confiar sin juzgarse a uno mismo.
- b. No esforzarse a la hora de meditar, aceptar el momento presente tal y como es, ceder, dejar ir o soltar, sin aferrarse a ideas, sensaciones o resultados.
- c. Esforzarse a la hora de meditar, aceptar el momento presente tal y como es, ceder, dejar ir o soltar, sin aferrarse a ideas, sensaciones o resultados.
- d. A y B son correctas. ✘

La respuesta correcta es: Esforzarse a la hora de meditar, aceptar el momento presente tal y como es, ceder, dejar ir o soltar, sin aferrarse a ideas, sensaciones o resultados.

### PREGUNTA 9

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Mindfulness es lo opuesto a:

Seleccione una:

- a. Vivir con el piloto automático ✔
- b. Centrar la atención en el aquí y el ahora.
- c. Se la conoce también como Atención Plena, Plena Conciencia, Presencia Mental y Presencia Plena/Conciencia Abierta.
- d. Todas son correctas.

La respuesta correcta es: Vivir con el piloto automático

## PREGUNTA 10

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Cómo se aprende Mindfulness?

Seleccione una:

- a. En grupos de autoayuda con profesionales que dirigen la práctica.
- b. En centros especializados para ello.
- c. Se puede aprender de forma individual o en programas grupales, empezando por adoptar una actitud curiosa, amable y compasiva. ✓
- d. La dificultad de aprendizaje depende de la motivación de cada uno, ya que es una técnica que precisa dedicación y atención plena.

La respuesta correcta es: Se puede aprender de forma individual o en programas grupales, empezando por adoptar una actitud curiosa, amable y compasiva.

## PREGUNTA 11

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Señale la respuesta correcta:

Seleccione una:

- a. Critical Incident Stress Debriefing (CISD) es una técnica donde un grupo formado de entre 6 a 15 personas expresan emociones y experiencias vividas tras una situación de emergencia o catástrofe, dentro de las primeras 24h tras el suceso, previniendo así la aparición de trastornos de estrés post-traumático. ✓
- b. Defusing es exactamente lo mismo que Debriefing.
- c. En Debriefing se deben minimizar las interrupciones durante la reunión, e intentar promover la incorporación de nuevas personas durante esta.
- d. Defusing y Debriefing son terapias que evitan y curan los trastornos graves de ansiedad.

La respuesta correcta es: Critical Incident Stress Debriefing (CISD) es una técnica donde un grupo formado de entre 6 a 15 personas expresan emociones y experiencias vividas tras una situación de emergencia o catástrofe, dentro de las primeras 24h tras el suceso, previniendo así la aparición de trastornos de estrés post-traumático.

## PREGUNTA 12

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

En relación a las técnicas basadas en la escritura, señale la respuesta correcta:

Seleccione una:

- a. b y c son correctas.
- b. El uso de la escritura en terapia promueve el autoconocimiento, aporta nuevos descubrimientos y las propias posibilidades.
- c. Al escribir el problema o preocupación la retrospectiva de lo que significa una experiencia cambia, evocando detalles más cercanos. ✘
- d. Ninguna de las anteriores.

La respuesta correcta es: b y c son correctas.

## PREGUNTA 13

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Qué beneficios aporta Mindfulness a la salud física, emocional y mental?

Seleccione una:

- a. Ayuda a vivir situaciones difíciles con menores niveles de estrés físico y emocional.
- b. Mejora los recursos disponibles para afrontar los retos de la vida y las estrategias cognitivas relacionales.
- c. Enseña a aceptar y vivir la realidad en toda su intensidad.
- d. Todas las anteriores son correctas ✔

La respuesta correcta es: Todas las anteriores son correctas

## PREGUNTA 14

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Cómo se define la autoconciencia?

Seleccione una:

- a. Conocer los recursos de los que dispone uno mismo.
- b. Este concepto implica reconocer el propio estado de ánimo, los recursos y las intuiciones que cada uno dispone, así como conocer las propias emociones y cómo afectan a cada uno. ✓
- c. Reconocer las emociones y pensamientos que se sienten en cada momento.
- d. Saber lo que uno quiere y cuáles son sus metas.

La respuesta correcta es: Este concepto implica reconocer el propio estado de ánimo, los recursos y las intuiciones que cada uno dispone, así como conocer las propias emociones y cómo afectan a cada uno.

## PREGUNTA 15

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

El modelo Big Mind...

Seleccione una:

- a. Busca escuchar las voces positivas internas.
- b. Es una meditación integrativa.
- c. Utiliza un diálogo interno para dar forma a los pensamientos. ✗
- d. Todas son correctas.

La respuesta correcta es: Es una meditación integrativa.

## PREGUNTA 16

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Cuál es el principio básico de Mindfulness?

Seleccione una:

- a. Dirigir la atención al momento presente, analizando y juzgando cada pensamiento y emoción con calma y detenidamente.
- b. Ser consciente de las propias emociones e intentar entender por qué aparecen para así controlarlas y no mostrarlas al resto de personas.
- c. Ser consciente del momento presente para vivir las emociones con mayor intensidad.
- d. Dirigir la atención al momento presente con aceptación y apertura de lo que ocurre. ✓

La respuesta correcta es: Dirigir la atención al momento presente con aceptación y apertura de lo que ocurre.

## PREGUNTA 17

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Cuál es el origen de Mindfulness?

Seleccione una:

- a. Su procedencia es desconocida.
- b. Mindfulness tiene sus orígenes en las prácticas de meditación budistas, pero fue introducido en Occidente en los años 70' por Jon Kabat-Zinn con el programa Terapia de aceptación y compromiso (ACT).
- c. Mindfulness tiene sus orígenes en las prácticas de meditación budistas, pero fue introducido en Occidente en los años 70' por Jon Kabat-Zinn con el programa Reducción del estrés basado en Mindfulness (MBSR). ✓
- d. Mindfulness fue creado por los monjes budistas hace 2 siglos y se ha seguido practicando en Oriente desde entonces

La respuesta correcta es: Mindfulness tiene sus orígenes en las prácticas de meditación budistas, pero fue introducido en Occidente en los años 70' por Jon Kabat-Zinn con el programa Reducción del estrés basado en Mindfulness (MBSR).

## PREGUNTA 18

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

La EFT o Tapping es una técnica de larga duración, que combina elementos homeopáticos, terapia cognitiva y estimulación somática de puntos de acupresión en la cara y el cuerpo.

Seleccione una:

- a. Verdadero.
- b. Falso. ✓
- c. Corresponde con la definición de mindfulness.
- d. Corresponde con la definición de escucha activa.

La respuesta correcta es: Falso.

## PREGUNTA 19

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En relación a la ansiedad, señale la respuesta correcta:

Seleccione una:

- a. Es la acomodación de una persona a situaciones nuevas y la respuesta inespecífica ante los estímulos que trastornan su equilibrio.
- b. Es una respuesta natural y adaptativa ante peligros o amenazas, que pasa a ser trastorno cuando aparece sin que haya un estímulo o cuando se alarga en el tiempo. ✓
- c. Aparece cuando la respuesta frente a las demandas del medio interno o externo, son adecuadas y asumibles para uno mismo.
- d. Cualquier cambio al que haya que adaptarse supone presentar ansiedad.

La respuesta correcta es: Es una respuesta natural y adaptativa ante peligros o amenazas, que pasa a ser trastorno cuando aparece sin que haya un estímulo o cuando se alarga en el tiempo.

## PREGUNTA 20

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Identificar y gestionar emociones...:

Seleccione una:

- a. Ayuda a equilibrar las reacciones a los estresores.
- b. Es imprescindible para aprender a ocultarlas y así hacerlas desaparecer.
- c. Permite afrontar los conflictos de una manera más efectiva. ✓
- d. Sin expresarlas de manera activa, ayuda a entender y asimilar las preocupaciones.

La respuesta correcta es: Permite afrontar los conflictos de una manera más efectiva.

◀ Entrevista Frecuencia enfermera: la importancia del autocuidado

Ir a...

Caso práctico: Herramientas de autocuidado emocional del profesional de enfermería ▶

### MENÚ PRINCIPAL

- FUDEN
- Campus Virtual
- Campus Postgrados
- Fuden inclusiva
- Tienda

### ACTIVIDADES SATSE

- Aula Virtual
- Evaluación de las Competencias
- Oposiciones

### ÁREA PERSONAL

- Mi cuenta
- Preferencias
- Subir documentación
- Mis diplomas