

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

- a. Parastress.
- b. Eustress. XX
- c. Stress fisiológico.
- d. Stress menor.

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

- a. Que la situación ya haya sido vivida favorablemente en otras ocasiones.
- b. Que la persona tenga experiencia en ese tipo de situaciones.
- c. Que sea una situación súbita e inesperada. XX
- d. Que sea una situación prevista anticipadamente.

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

- a. Experiencias que pueden fácilmente evitarse.
- b. Amenazas a la integridad de la persona.
- c. Experiencias inevitables que se acompañan de una crisis.
- d. Experiencias que se clasifican como cambios o estresores. XX

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

- a. Constantes e ininterrumpidas.
- b. Crónicas y anuladoras.
- c. Ofensivas y perseverantes.
- d. Defensivas y de afrontamiento. XX

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

- a. El entorno físico, lo meditado, lo planificado
- b. La inminencia, lo planificado, entorno laboral
- c. La incertidumbre, lo meditado, el entorno físico
- d. El entorno físico, la inminencia, la incertidumbre XX

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

- a. Entrenamiento autógeno de Schultz y musicoterapia.
- b. Relajación muscular progresiva y respiración diafragmática. XX
- c. Aromaterapia y respiración profunda.
- d. Imaginación guiada y meditación.

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

- a. Anticipación, espera, resultados. XX
- b. Inicio, transcurso, resultados.
- c. Anticipación, transcurso, resultados.
- d. Anticipación, inicio, resultados.

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

- a. Regresión
- b. Somatización
- c. Indefensión
- d. Racionalización XX

9. Las respuestas de afrontamiento pueden definirse como:

- a. La valoración que realiza el individuo sobre una situación problemática y los recursos de los que dispone para solucionarla.
- b. Los esfuerzos comportamentales y cognitivos para manejar las exigencias específicas internas y / o externas que se aprecia que exceden los recursos de la persona. XX
- c. Las respuestas dirigidas a regular la respuesta emocional al problema, haciendo que la persona se sienta mejor aunque no cambie la situación.
- d. Una condición inestable, que se presenta en el curso de un proceso, y cuya resolución condiciona y modula la continuidad del mismo.

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

- a. Las dos se producen en determinados momentos evolutivos de las personas. XX
- b. Las pérdidas y el duelo son factores comunes presentes en ambas.
- c. No son consideradas acontecimientos vitales significativos.
- d. La perpetuación del rol y el duelo son factores comunes presentes en ambas.

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

- a. La conducta adaptada es sinónimo de ausencia de estrés.
- b. El estrés lleva a conductas desadaptadas.
- c. Eliminar los estresores supone la oportunidad de un crecimiento personal.
- d. Haber logrado una conducta adaptada ante una situación determinada no va a predisponer para que ante el siguiente suceso estresante no se produzca una conducta desadaptada. XX

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

- a. Enseñar a la paciente técnicas de relajación y/o respiración profunda. XX
- b. Dejar sola a la paciente para que desarrolle su propio plan.
- c. Ofrecer material de lectura sobre técnicas de afrontamiento.
- d. Decir a la paciente lo que el profesional haría en una situación similar.

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

- a. Fisiológicos, cognoscitivos, conductuales y emocionales. XX
- b. Fisiológicos y cognoscitivos.
- c. Conductuales y emocionales.
- d. Fisiológicos, conductuales y emocionales.

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

- a. El desequilibrio entre la dificultad y la importancia de un problema y los recursos de que se dispone para afrontarlo. XX
- b. La defunción de los progenitores o de la pareja
- c. La relación con ausencia de capacidades tanto innatas como adquiridas
- d. Las cualidades de los miembros de una comunidad que determinan su vulnerabilidad o resistencia a factores medioambientales.

15. Las personas más susceptibles de sufrir una crisis son:

- a. Las personas que tienen experiencias previas de crisis.
- b. Las personas que son capaces de pedir ayuda.
- c. Las personas que sufren situaciones de pérdidas súbitas e inesperadas. XX
- d. Las personas que están seguras de sí mismas.

16. La negación:

- a. Es un mecanismo de defensa dicotómico (se da o no se da; no acepta grados de negación).
- b. Es un mecanismo de afrontamiento común. XX
- c. Es un mecanismo de afrontamiento muy poco saludable.
- d. Es un mecanismo de defensa con una función única.

17. Las etapas del síndrome general de adaptación son:

- a. Entusiasmo-Resistencia-Gasto Energético-Cansancio
- b. Alarma-Resistencia-Agotamiento XX
- c. Entusiasmo-Resistencia-Agotamiento Emocional
- d. Alarma-Gasto Energético-Adaptación

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

- a. Caplan. XX
- b. Selye.
- c. Lazarus.
- d. Giraume.

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

- a. Una experiencia subjetiva.
- b. Se producen a lo largo del proceso de vivir como parte ineludible del proceso de crecimiento humano.
- c. La mayoría tienen una duración en el tiempo, pero cuando las estrategias de resolución de la persona no son efectivas requieren atención sanitaria especializada. XX
- d. No tienen duración en el tiempo, sólo se debe prestar una atención sanitaria especializada cuando las estrategias de afrontamiento de la persona son efectivas.

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

- a. Sublimación.
- b. Formación reactiva. XX
- c. Regresión.

d. Introyección.

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

- a. Distanciamiento.
- b. Aceptación de responsabilidad.
- c. Reevaluación positiva.
- d. Confrontación. XX

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

- a. Relajación Progresiva de Jacobson.
- b. Respiraciones.
- c. Relajación autógena. XX
- d. Método Mitchell.

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

- a. Shock, retirada final, desorganización crítica y resolución.
- b. Shock, desorganización crítica, resolución y retirada final. XX
- c. Shock, desorganización crítica, retirada final y resolución.
- d. Desorganización crítica, shock, resolución y retirada final.

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

- a. La madurez de la personalidad y la facilidad para adoptar nuevas estrategias influyen de manera positiva. XX
- b. Menor duración de la crisis y poca capacidad resolutoria influirán de manera positiva.
- c. Es independiente la duración de la crisis para influir en la persona.
- d. A mayor inmadurez de la personalidad del individuo menor duración de la crisis.

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

- a. Confrontación.
- b. Crisis.
- c. Estrés.
- d. Adaptación. XX

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

- a. Selye.
- b. Lazarus.
- c. Mason. XX
- d. Folkman.

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

- a. Debidos a sucesos estresores que sean excesivamente leves o cortos en el tiempo.
- b. Debidos a una percepción y/o valoración adecuada; fallos en la valoración automática final, o en alguno de los aspectos centrales de la evaluación primaria, secundaria o en la selección y organización de la respuesta.
- c. Como consecuencia de la inadecuación de las respuestas para afrontar o manejar la situación y el tipo de consecuencias que sigan. XX
- d. Debidos a la adecuada emisión de respuestas fisiológicas.

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

- a. Percepción que el individuo tiene sobre el grado de control que posee sobre su entorno. XX
- b. Tener objetivos claros.
- c. Ser capaces de tomar decisiones.
- d. Poca contención de las emociones.

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

- a. Uplifts, satisfacciones o contrariedades.
- b. Hassles, fastidios o contrariedades. XX
- c. Hassles satisfacciones o alegrías.
- d. Hossles, fastidios o satisfacciones.

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

- a. Negación.
- b. Racionalización.

c. Expresión emocional.

d. Búsqueda de apoyo social. XX