

Pregunta

1

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

¿Qué suplemento natural está relacionado con la regulación del ritmo circadiano?

- a. Omega-3.
- b. Melatonina.
- c. Vitamina C.
- d. Magnesio.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Melatonina.

---

Pregunta

2

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

¿Qué característica define a las benzodiazepinas?

- a. Son antipsicóticos usados para la esquizofrenia.
- b. Son ansiolíticos que pueden generar dependencia.
- c. Se utilizan como estimulantes para el TDAH.
- d. Aumentan los niveles de serotonina en el cerebro.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Son ansiolíticos que pueden generar dependencia.

---

Pregunta

3

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

¿Cuál es un signo de alarma de la ideación suicida?

- a. Incremento repentino de la felicidad tras una etapa de depresión.
- b. Mayor participación en actividades sociales.
- c. Mostrar interés en nuevos proyectos a futuro.
- d. Comenzar a hacer ejercicio regularmente.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Incremento repentino de la felicidad tras una etapa de depresión.

---

Pregunta

4

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

¿Qué terapia psicológica se considera la más efectiva para tratar la ansiedad y la depresión?

- a. Terapia cognitivo-conductual.
- b. Hipnosis.
- c. Psicoanálisis exclusivo.
- d. Terapia de reencarnación.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Terapia cognitivo-conductual.

---

Pregunta

5

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

¿Qué habilidad emocional permite regular las emociones negativas antes de que estas afecten el comportamiento?

- a. Autoconciencia.
- b. Autorregulación emocional.
- c. Empatía.
- d. Resolución de problemas.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Autorregulación emocional.

---

¿Qué fase del síndrome de burnout implica una disminución en la autoestima profesional?

- a. Agotamiento emocional.
- b. Despersonalización.
- c. Falta de realización personal.

Pregunta

6

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

d. Estrés agudo.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Falta de realización personal.

---

Pregunta

7

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

¿Cuál es una recomendación clave para mejorar la gestión del tiempo y reducir el estrés?

- a. Posponer todas las tareas hasta el último momento.
- b. Realizar multitareas constantemente.
- c. Planificar el día con listas de prioridades.
- d. Omitir los descansos para avanzar más rápido.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Planificar el día con listas de prioridades.

---

Pregunta

8

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

¿Qué término se refiere al acto de infligirse daño sin intención de acabar con la vida?

- a. Ideación suicida.
- b. Intento suicida.
- c. Conducta autolesiva no suicida.
- d. Depresión reactiva.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Conducta autolesiva no suicida.

---

Pregunta

9

¿Cuál es una estrategia de prevención del estrés a nivel organizacional?

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

- a. Incrementar la carga laboral.
- b. Implementar turnos rotativos más cortos.
- c. Eliminar las pausas laborales.
- d. Aumentar las evaluaciones de desempeño.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Implementar turnos rotativos más cortos.

---

Pregunta

10

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

¿Cuál de los siguientes es un síntoma característico de la ansiedad?

- a. Falta de energía constante sin motivo aparente.
- b. Pensamientos acelerados y sensación de peligro inminente.
- c. Falta de interés por actividades placenteras.
- d. Alucinaciones auditivas.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Pensamientos acelerados y sensación de peligro inminente.

---

Pregunta

11

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

¿Qué técnica de afrontamiento ayuda a reestructurar pensamientos negativos?

- a. Reestructuración cognitiva.
- b. Evitación emocional.
- c. Exposición constante al estrés.
- d. Autocastigo emocional.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Reestructuración cognitiva.

---

Pregunta

12

¿Qué dimensión del síndrome de burnout está relacionada con la indiferencia hacia los pacientes?

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

- a. Agotamiento emocional.
- b. Despersonalización.
- c. Falta de realización personal.
- d. Estrés agudo.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Despersonalización.

---

Pregunta

13

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

¿Qué práctica contribuye al manejo efectivo de emociones negativas?

- a. Suprimir las emociones.
- b. Reprimir los pensamientos negativos.
- c. Practicar mindfulness.
- d. Evitar reflexionar sobre los problemas.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Practicar mindfulness.

---

Pregunta

14

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

¿Qué neurotransmisor se encuentra reducido en la depresión?

- a. Dopamina.
- b. Serotonina.
- c. Adrenalina.
- d. GABA.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Serotonina.

---

Pregunta

15

¿Qué fase del sueño es fundamental para la consolidación de la memoria a largo plazo?

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

- a. Fase 1.
- b. Fase 2.
- c. Fase REM.
- d. Fase de ondas lentas.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Fase REM.

---

Pregunta

16

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

¿Qué órgano regula el ritmo circadiano?

- a. Hipotálamo.
- b. Tálamo.
- c. Amígdala.
- d. Hipocampo.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Hipotálamo.

---

Pregunta

17

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

¿Qué es la inteligencia emocional?

- a. La capacidad de controlar y suprimir emociones.
- b. La habilidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas.
- c. Un rasgo de personalidad innato.
- d. La capacidad de manipular emocionalmente a los demás.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: La habilidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas.

---

Pregunta

18

¿Qué técnica se recomienda para resolver problemas de manera estructurada?

- a. Identificar el problema y evitar tomar decisiones.

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

- b. Reaccionar emocionalmente de inmediato.
- c. Evaluar alternativas y tomar medidas específicas.
- d. Ignorar los problemas para que se resuelvan solos.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Evaluar alternativas y tomar medidas específicas.

---

Pregunta

19

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

¿Cuál de las siguientes características define a la resiliencia?

- a. Evitar los problemas para no sufrir.
- b. Capacidad de adaptarse y recuperarse ante la adversidad.
- c. No expresar emociones negativas.
- d. Responder impulsivamente ante situaciones estresantes.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Capacidad de adaptarse y recuperarse ante la adversidad.

---

Pregunta

20

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

¿Cuál es una consecuencia laboral del estrés en el ámbito sanitario?

- a. Mejora de la calidad asistencial.
- b. Disminución de los errores clínicos.
- c. Incremento de los conflictos en el equipo.
- d. Mayor motivación laboral.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Incremento de los conflictos en el equipo.

---

Pregunta

21

¿Qué actividad física es más adecuada para reducir el estrés?

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

- a. Levantamiento de pesas de alta intensidad diariamente.
- b. Caminar al aire libre durante 30 minutos.
- c. Realizar actividades competitivas todos los días.
- d. Participar en ejercicios sin descanso prolongado.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Caminar al aire libre durante 30 minutos.

---

Pregunta

22

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

¿Cómo influye la alimentación en el manejo del estrés?

- a. Una dieta rica en ultraprocesados ayuda a reducir el estrés.
- b. El consumo de alimentos saludables estabiliza el estado de ánimo.
- c. El ayuno prolongado disminuye los niveles de cortisol.
- d. Los azúcares refinados son la mejor fuente de energía para reducir el estrés.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: El consumo de alimentos saludables estabiliza el estado de ánimo.

---

Pregunta

23

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

Según el documento, ¿cuál es una causa potencial del estrés en el ámbito sanitario?

- a. Turnos rotatorios.
- b. Conflictos familiares.
- c. Miedo a cometer errores médicos.
- d. Personalidad perfeccionista.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Miedo a cometer errores médicos.

---

Pregunta

24

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

¿Qué hormona se libera durante la fase de alarma del estrés?

- a. Insulina.
- b. Dopamina.
- c. Cortisol.
- d. Serotonina.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Cortisol.

---

Pregunta

25

Correcta

Se puntúa 1,00  
sobre 1,00

🚩 Marcar  
pregunta

¿Qué técnica de afrontamiento está enfocada en expresar emociones y pensamientos de manera clara y respetuosa?

- a. Negociación.
- b. Reestructuración cognitiva.
- c. Asertividad.
- d. Meditación.

Respuesta correcta

La respuesta correcta es: Asertividad.

---