

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS. SÍNDROME DE BURN OUT. TRASTORNOS DEL SUEÑO. CONDUCTAS ADICTIVAS Y ABUSO DE PSICOFÁRMACOS. DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y PREVENCIÓN DE CONDUCTAS SUICIDAS PARA ENFERMERÍA:

Pregunta 1

¿Qué característica define a las benzodiazepinas?

b.Son ansiolíticos que pueden generar dependencia.

Pregunta 2

Correcta

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

c.Conducta autolesiva no suicida.

Pregunta 3

Correcta

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

b.Despersonalización.

Pregunta 4

Correcta

¿Cuál de las siguientes características define a la resiliencia?

b.Capacidad de adaptarse y recuperarse ante la adversidad.

Pregunta 5

Correcta

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

c. Evaluar alternativas y tomar medidas específicas.

Pregunta 6

Correcta

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

b. Pensamientos acelerados y sensación de peligro inminente.

Pregunta 7

Correcta

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

c. Incremento de los conflictos en el equipo.

Pregunta 8

Correcta

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

b. Melatonina.

Pregunta 9

Correcta

¿Qué práctica contribuye al manejo efectivo de emociones negativas?

c. Practicar mindfulness.

Pregunta 10

Correcta

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

c. Fase REM.

Pregunta 11

Correcta

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

c. Planificar el día con listas de prioridades.

Pregunta 12

Correcta

¿Qué es la inteligencia emocional?

b. La habilidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas

Pregunta 13

Correcta

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

c.Miedo a cometer errores médicos.

Pregunta 14

Correcta

¿Qué técnica de afrontamiento ayuda a reestructurar pensamientos negativos?

a.Reestructuración cognitiva.

Pregunta 15

Correcta

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

c.Asertividad.

Pregunta16

Correcta

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

b.Caminar al aire libre durante 30 minutos.

Pregunta 17

Correcta

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

b.Implementar turnos rotativos más cortos.

Pregunta18

Correcta

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

a. Incremento repentino de la felicidad tras una etapa de depresión.

Pregunta 19

Correcta

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

c. Cortisol.

Pregunta 20

Correcta

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

b. Autorregulación emocional.

Pregunta 21

Correcta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

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

c. Falta de realización personal.

Pregunta 22

Correcta

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

a.Terapia cognitivo-conductual.

Pregunta 23

Correcta

¿Qué neurotransmisor se encuentra reducido en la depresión?

b.Serotonina.

Pregunta 24

Correcta

¿Qué órgano regula el ritmo circadiano?

a.Hipotálamo.

Pregunta25

Correcta

¿Cómo influye la alimentación en el manejo del estrés?

b.El consumo de alimentos saludables estabiliza el estado de ánimo.