

Salud mental y bienestar de los profesionales sanitarios

1-¿Qué medida resulta clave para reducir el estigma asociado a la salud mental entre profesionales sanitarios, según las estrategias descritas?

Derivar exclusivamente a servicios externos.

Limitar la información sobre síntomas de salud mental.

Promover campañas de sensibilización dentro del entorno laboral.

Aumentar la supervisión directa del personal.

2-¿Cuál de los siguientes aspectos está relacionado con la falta de apoyo institucional en el ámbito sanitario?

Promoción de la comunicación efectiva.

Implementación de programas de bienestar.

Cultura organizacional tóxica.

Liderazgo empático.

3-¿Por qué muchos profesionales sanitarios no buscan ayuda psicológica?

No consideran la salud mental como un problema real.

No tienen tiempo y temen el estigma profesional.

Ganan demasiado dinero para preocuparse por su salud mental.

Prefieren tratarse con medicación sin necesidad de terapia.

4-¿Cuál de los siguientes es un factor que afecta el acceso equitativo a la salud mental?

Distribución homogénea de profesionales de la salud mental en todo el país.

Presencia de barreras económicas y geográficas.

Alta inversión en salud mental en todas las comunidades.

Exceso de campañas de sensibilización.

5-¿Cuál de las siguientes opciones NO fue una estrategia de autocuidado implementada por profesionales de enfermería durante la pandemia de COVID-19?

Establecimiento de rutinas diarias de ejercicios de estiramiento.

Mantenimiento de una adecuada hidratación.

Realización de ejercicio físico.

Consumo de suplementos vitamínicos.

6-En relación con el bienestar y la salud mental ¿Qué factor protector se refiere a la capacidad de los profesionales sanitarios para tomar sus propias decisiones y gestionar su trabajo?

Apoyo social.

Autonomía profesional.

Desarrollo profesional.

Cultura de la organización.

7-¿Qué impacto tiene el burnout en el sistema sanitario?

Mejora la calidad asistencial y reduce la carga de trabajo.

No tiene ningún impacto significativo.

Produce un déficit asistencial y una sobrecarga en el resto del equipo.

Reduce el estrés del equipo y mejora la motivación general.

8-¿Cuál de las siguientes estrategias de afrontamiento ante una situación compleja implica analizar una situación estresante desde otra perspectiva en búsqueda de aspectos positivos?

Solución de problemas.

Búsqueda de apoyo social.

Reevaluación cognitiva.

Técnicas de relajación.

9-¿Qué estrategia es efectiva para reducir el estrés en los sanitarios?

Implementación de programas de mindfulness.

Aumento de la carga laboral.

Reducción de incentivos profesionales.

Eliminación del apoyo social en el trabajo.

10-¿Qué se busca fomentar a través de las prácticas de autocompasión?

El individualismo y la competitividad.

La bondad hacia uno mismo para manejar situaciones estresantes.

La indiferencia ante las emociones de los demás.

Crear una respuesta positiva en los superiores.

11-¿Cuál cree que es uno de los principales objetivos de las intervenciones comunitarias en salud mental?

Aislar a las personas con trastornos mentales en instituciones.

Promover la recuperación y el empoderamiento individual.

Reducir la carga laboral de los profesionales sanitarios.

Implementar únicamente programas individuales.

12-¿Cuál de los siguientes es un programa de intervención estatal que lleva décadas funcionando y está dirigido específicamente a médicos?

Programa de Apoyo Emocional en La Rioja.

Programa de Atención Integral al Médico Enfermo (PAIME).

Programa de Psicoterapia Individualizada.

Programa de Asistencia Integral al Profesional Sanitario.

13-¿Cuáles son principios fundamentales de la intervención comunitaria en salud mental?

Autonomía.

Equidad.

Accesibilidad.

Todas son correctas.

14-¿Cuál de los siguientes factores se ha asociado con niveles más altos de resiliencia en enfermeras, según un estudio realizado en un hospital público de Turquía?

Ser solteras y sin hijos.

Estar casadas y tener hijos.

Tener menos de 5 años de experiencia laboral.

Trabajar exclusivamente en turnos diurnos.

15-¿Cuál de estos elementos contribuye significativamente al bienestar psicológico del personal sanitario?

Disponibilidad de formación técnica continua.

Incremento de tareas administrativas.

Apoyo social por parte de colegas y supervisores.

Estabilidad de los turnos rotatorios.

16-¿Cuál es uno de los principales factores que contribuyen al estrés en los trabajadores sanitarios?

La falta de contacto con los pacientes.

Las largas jornadas laborales y los turnos rotatorios.

La abundancia de recursos disponibles.

La baja proporción entre pacientes y trabajadores.

17-¿Qué herramienta se utiliza en la evaluación inicial para medir los niveles de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal?

Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI)

Entrevistas no estructuradas.

Análisis de riesgos psicosociales.

Escala de Katz modificada.

18-¿Cuál de las siguientes opciones describe una metodología adecuada para evaluar las intervenciones psicosociales?

Evaluación formativa durante las etapas iniciales del programa.

Exclusivamente análisis estadístico sin herramientas cualitativas.

Evitar la evaluación longitudinal para reducir costos.

Ninguna es cierta.

19-¿Cuál de estas situaciones puede aumentar el riesgo de que un profesional sanitario no busque ayuda psicológica?

Tener horarios flexibles.

Trabajar en equipo con otros profesionales.

Miedo a que su problema se conozca en el entorno laboral.

Acceder a sesiones de relajación en el trabajo.

20-¿Cuál es uno de los principales desafíos en la implementación del modelo comunitario en salud mental en el ámbito sanitario?

La escasa formación clínica del personal en salud mental.

El desinterés generalizado de los profesionales sanitarios en programas comunitarios.

La resistencia institucional a abandonar modelos biomédicos tradicionales.

La falta de pruebas científicas que avalen la eficacia del modelo comunitario.

21-¿Cuál de las siguientes afirmaciones refleja con mayor precisión uno de los principios del modelo comunitario en salud mental?

La intervención debe ser principalmente individual para garantizar resultados clínicos rápidos.

La responsabilidad de la recuperación recae exclusivamente en el entorno institucional.

La participación activa de la comunidad debe estar presente en todas las fases del proceso.

Los tratamientos deben centrarse únicamente en el diagnóstico médico y farmacológico.

22-¿Cuál de las siguientes NO es una característica del burnout?

Agotamiento emocional.

Despersonalización.

Aumento del sentimiento de realización personal.

Dificultad para enfrentar las demandas del trabajo.

23-¿Qué se entiende por equidad en salud mental, según la OMS?

Que todas las personas reciban el mismo tratamiento en cualquier lugar.

Que cada profesional sanitario tenga su propio psicólogo.

Que todas las personas tengan acceso justo y sin barreras a servicios de calidad.

Que se aumenten las consultas privadas en salud mental.

24-¿Cuál de los siguientes factores constituye una barrera institucional que dificulta el acceso de los sanitarios a servicios de salud mental?

Falta de habilidades emocionales personales.

Ausencia de políticas específicas para el bienestar mental.

Carga emocional por trato directo con pacientes.

Horarios de atención demasiado amplios.

25-¿Cuál de las siguientes situaciones representa un factor estructural que puede afectar negativamente la salud mental del personal sanitario?

Falta de comunicación con los pacientes.

Escasa autonomía en la toma de decisiones clínicas.

Déficit de recursos materiales y humanos en el entorno de trabajo.

Incompatibilidad entre compañeros de turno.

5- ¿Qué consecuencia puede derivarse de una falta persistente de reconocimiento profesional en el entorno sanitario?

Mayor tolerancia a la presión asistencial.

Sentimientos de desvalorización y riesgo de agotamiento emocional.

Mejora de la autonomía laboral.

Reducción del estrés vinculado a la carga de trabajo.

8-¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el estrés laboral en el sector sanitario es verdadera?

Es un fenómeno nuevo que surgió con la pandemia de COVID-19.

Afecta únicamente a la salud mental de los profesionales.

No tiene impacto en la calidad de la atención al paciente.

Ninguna es verdadera.

13-¿Cuál de los siguientes factores se considera un determinante social de la salud mental en profesionales sanitarios?

Tiempo de permanencia en la profesión.

Formación académica previa.

Estabilidad financiera.

Rotación de servicios asistenciales.