SOLUCIONES EVALÚATE TÚ MISMO

APOYO PSICOLÓGICO EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

CAPÍTULO 1. RECONOCIMIENTO DE LAS DISFUNCIONES DEL COMPORTAMIENTO

1. La Psicología General se ocupa de:

- a) El estudio de los fenómenos naturales.
- b) El estudio de la conducta y los procesos mentales.
- c) El estudio de los fenómenos sociales.
- d) El estudio de las estructuras biológicas.

2. Las siguientes frases hablan de la actividad del psicólogo:

- a) Un psicólogo competente y profesional tiene la capacidad de leer la mente y de manejar a voluntad a su paciente.
- b) El psicólogo utilizará el método científico.
- c) La profesión de psicólogo se centrará exclusivamente en los trastornos mentales que dificultan la adaptación del ser humano a su entorno.
- d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

3. Según Maslow, ¿qué tipo de necesidades están en el nivel más bajo de su jerarquía?:

- a) Necesidades de autorrealización.
- b) Necesidades de estima.
- c) Necesidades de seguridad.
- d) Necesidades fisiológicas.

4. La Psicología tiene una finalidad humana y social con objetivos como:

- a) El bienestar, la salud y la calidad de vida.
- b) La plenitud del desarrollo de las personas y de los grupos en los distintos ámbitos de la vida.
- c) Las respuestas a y b son correctas.
- d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

6. La Psicología jurídica trata de los supuestos psicológicos en que se fundamentan las leyes y quienes las aplican, ya sean juristas o psicólogos, con el fin de:

- a) Pronosticar.
- b) Predecir.
- c) Intervenir.
- d) Explicar, predecir e intervenir.

7. ¿Cuál es la unidad básica del sistema nervioso?:

- a) El corazón.
- b) La neurona.
- c) El cerebro.
- d) El músculo.

8. ¿Cuál de los siguientes no es un componente del sistema nervioso central?:

- a) Médula espinal.
- b) Encéfalo.
- c) Nervios.
- d) Bulbo raquídeo.

9. ¿Cuál es el principal objetivo del ejercicio de la Psicología?:

- a) El beneficio económico.
- b) El bienestar, la salud y la calidad de vida.
- c) El desarrollo tecnológico.
- d) El control social.

10. ¿Cuál de las siguientes es una característica de una persona con alta resiliencia?:

- a) Maneja mejor el estrés y se recupera rápidamente de eventos traumáticos.
- b) Evita enfrentar situaciones difíciles.
- c) Sufre mayor ansiedad y depresión.
- d) Tiene dificultades para adaptarse a los cambios.

11. ¿Cuál de las siguientes estrategias es efectiva para prevenir que las reacciones normales de estrés se conviertan en trastornos graves?:

- a) Ignorar los síntomas.
- b) La intervención temprana.
- c) Evitar buscar ayuda profesional.
- d) No hablar de los problemas.

12. ¿Qué diferencia a la esquizofrenia de otros trastornos mentales?:

- a) Solo afecta a personas mayores.
- b) Se caracteriza por alucinaciones y delirios.
- c) No tiene síntomas visibles.
- d) Es fácilmente curable con medicación.

13. ¿Cuál de los siguientes no es un síntoma típico de depresión?:

- a) Ánimo deprimido durante la mayor parte del día.
- b) Alteraciones del ritmo del sueño.
- c) Necesidad de dormir más horas.
- d) Sentimientos de inutilidad y culpabilidad injustificados.

14. ¿Cuál es una característica de los episodios maníacos en el trastorno bipolar?:

- a) Ánimo deprimido.
- b) Estado de ánimo elevado y expansivo.
- c) Falta de energía.
- d) Evitación de situaciones sociales.

15. ¿Qué caracteriza a un trastorno de personalidad paranoide?:

- a) Falta de interés por actividades.
- b) Susplicacia y hostilidad.
- c) Impulsividad emocional.
- d) Excesiva emotividad y búsqueda de atención.

16. ¿Cuál es una función del sistema nervioso parasimpático?:

- a) Aumenta la frecuencia cardíaca.
- b) Dilata las pupilas.
- c) Estimula el flujo de saliva.
- d) Aumenta la transpiración.

17. Según el modelo de Eysenck, ¿cuál es una dimensión clave de la personalidad?:

- a) Neuroticismo.
- b) Apatía.
- c) Empatía.
- d) Creatividad.

18. ¿Qué se debe hacer durante una intervención temprana en casos de trauma psicológico?:

- a) Evitar hablar del evento traumático.
- b) Proporcionar apoyo psicológico inmediato.
- c) Aislar al individuo afectado.
- d) Minimizar la importancia del trauma

19. En la Psicología de las organizaciones podemos distinguir varios niveles de análisis. ¿Cuál de ellos es el correcto?:

- a) Individual, estudia el comportamiento organizacional de unos individuos con unas características psicológicas y en un determinado contexto.
- b) Grupal: las conductas se desarrollan en un ambiente individual y son el resultado de la interacción de sus miembros.
- c) Organizacionales: la conducta está influida por los individuos, sus roles y reglas, el ambiente, la estructura, el funcionamiento de sus redes y jerarquía de roles.
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas.

20. En los estilos de afrontamiento, si, tras salir ileso del incendio de su casa, un señor saca del bolsillo un tranquilizante y se lo toma, se trata de un estilo de afrontamiento:

- a) Conductual-atencional.
- b) Conductual-evitativo.

- c) Cognitivo-atencional.
- d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

CAPÍTULO 2. COMUNICACIÓN PSICOSOCIAL

1. **¿Qué significa etimológicamente la palabra "comunicación"?:**
 - a) Comunicarse en silencio.
 - b) Poner en común, compartir algo.
 - c) Hablar con amigos.
 - d) Intercambiar bienes.

2. **Según Rodríguez Marín, ¿cuál es una de las funciones de la comunicación en el contexto sanitario?:**
 - a) Transmitir información sobre enfermedades.
 - b) Estimular la aparición de comportamientos y producir sentimientos.
 - c) Publicar información médica.
 - d) Reducir costes sanitarios.

3. **¿Qué elemento no debe faltar para que exista comunicación?:**
 - a) Mensaje.
 - b) Contexto.
 - c) *Feedback*.
 - d) Medios.

4. **¿Cuál es una característica observable del estilo de comunicación inhibido?:**
 - a) Volumen de voz elevado.
 - b) Evitación de la mirada.
 - c) Habla fluida.
 - d) Contacto físico frecuente.

5. **¿Qué define el estilo de comunicación agresivo?:**
 - a) Hablar sin escuchar.
 - b) Mostrar empatía.

- c) Sonrisa frecuente.
- d) Pausas y silencios adecuados.

6. ¿Cuál es un indicador de comportamiento asertivo?:

- a) Evitar la mirada.
- b) Contacto ocular relajado y atento.
- c) Volumen de voz bajo.
- d) Movimientos corporales nerviosos.

7. Una habilidad clave para la escucha activa es:

- a) Mostrar empatía.
- b) Interrumpir al hablante.
- c) Desviarse del tema.
- d) Utilizar un tono de voz alto.

8. ¿Qué es crucial para lograr una escucha activa efectiva en el ámbito sanitario?:

- a) Disminuir la tensión emocional y aumentar la colaboración del paciente.
- b) Aumentar el volumen de la voz.
- c) Hablar más rápido.
- d) Evitar cualquier contacto visual.

9. ¿Cuál es uno de los elementos fundamentales de la comunicación verbal y no verbal en la interacción humana?:

- a) El emisor.
- b) La retroalimentación.
- c) El contexto.
- d) Todos los anteriores.

10. ¿Qué es la asertividad en el contexto de las habilidades sociales?:

- a) La capacidad de evitar conflictos.
- b) La capacidad de expresar lo que se piensa, siente o quiere sin herir los sentimientos de la otra persona y sin dejarse manipular.

- c) La capacidad de comunicarse únicamente a través de gestos.
- d) La capacidad de expresar lo que se piensa, siente o quiere sin herir los sentimientos de la otra persona y sin dejarse manipular.

11. ¿Cuál de los siguientes es un derecho asertivo?:

- a) Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
- b) Derecho a no dar razones o excusas para justificar el comportamiento.
- c) Derecho a protestar cuando se es tratado de una manera injusta.
- d) Todos los anteriores.

12. ¿Cuál es una técnica asertiva para decir “no”?:

- a) Acuerdo parcial.
- b) Disco rayado.
- c) Banco de niebla.
- d) Aserción negativa.

13. ¿Qué característica es esencial en la comunicación con personas mayores?:

- a) Hablar rápidamente para evitar confusión.
- b) Evitar el contacto físico.
- c) Utilizar un ritmo pausado de comunicación y ternura.
- d) No repetir la información.

14. ¿Cuál es una pauta básica ante una persona con síntomas paranoides?:

- a) Intentar persuadirle de su error.
- b) No llevar la contraria en caso de alucinaciones.
- c) Criticar sus ideas delirantes.
- d) Dar explicaciones lógicas de su delirio.

15. En la comunicación con un menor víctima de maltrato, es importante:

- a) Crear un entorno de confianza y seguridad.
- b) Utilizar un tono autoritario.
- c) Evitar el contacto ocular.
- d) Realizar la entrevista en presencia de los padres.

16. ¿Cuál es un indicador de maltrato emocional en niños?:

- a) Lesiones inexplicables.
- b) Baja autoestima.
- c) Infecciones genitales.
- d) Buen rendimiento académico.

17. En la relación profesional-paciente, una buena comunicación puede:

- a) Aumentar el nivel de estrés del paciente.
- b) Disminuir el nivel de estrés del paciente.
- c) Crear barreras de comunicación.
- d) Evitar la necesidad de retroalimentación.

18. ¿Qué se debe hacer si un niño muestra conductas de autolesión?:

- a) Ignorar el comportamiento.
- b) Regañarlo inmediatamente.
- c) Comprobar si el niño presenta comportamientos autodestructivos y ofrecerle apoyo.
- d) Informar a sus compañeros de clase.

19. ¿Cuál de los siguientes es un tipo de maltrato infantil?:

- a) Abandono o negligencia.
- b) Falta de juegos educativos.
- c) Exceso de actividades extracurriculares.
- d) Restricciones dietéticas.

20. Ante un conflicto lo adecuado es:

- a) Afrontar el conflicto, escuchar atentamente y definir claramente los objetivos que se quieren conseguir.
- b) Buscar soluciones posibles con beneficios mutuos, presentar los argumentos en primera persona y centrarse en el problema, no en la persona contrincante.
- c) Las respuestas a y b son correctas.
- d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

CAPÍTULO 3. APOYO PSICOSOCIAL A LOS PACIENTES EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

1. ¿Qué es la respuesta de estrés según lo que hemos estudiado en el capítulo?:

- a) Una reacción fisiológica al ejercicio.
- b) Una reacción emocional ante cualquier cambio ambiental.
- c) Una reacción automática del organismo a cualquier cambio ambiental, externo o interno.
- d) Una respuesta exclusiva a situaciones de peligro inminente.

2. ¿Cuáles son las tres fases del estrés?:

- a) Alarma, adaptación, recuperación.
- b) Alarma, resistencia, agotamiento.
- c) Alarma, recuperación, fatiga.
- d) Alarma, crisis, resolución.

3. ¿Qué caracteriza la fase de alarma del estrés?:

- a) Relajación y descanso.
- b) Reacción en respuesta a un factor de tensión con ajustes fisiológicos.
- c) Agotamiento de recursos energéticos.
- d) Incremento en el apetito y sueño.

4. ¿Qué sucede en la fase de agotamiento del estrés?:

- a) El organismo se adapta y se recupera completamente.
- b) Los recursos del organismo se agotan y aparecen síntomas nuevos.
- c) El sistema nervioso parasimpático se activa completamente.
- d) Aumenta la energía y la motivación.

5. ¿Qué es una crisis psicológica según el texto?:

- a) Una situación de estrés leve.
- b) Un estado temporal de trastorno y desorganización.
- c) Una reacción emocional positiva.
- d) Una reacción física intensa.

6. ¿Cuáles son las dos modalidades de intervención en crisis mencionadas?:

- a) Terapia física y terapia emocional.
- b) Primeros auxilios psicológicos e intervención especializada.
- c) Intervención inmediata e intervención tardía.
- d) Soporte emocional y tratamiento médico.

7. ¿Cuál es el objetivo principal de los primeros auxilios psicológicos?:

- a) Evitar el uso de medicamentos.
- b) Prevenir o disminuir consecuencias negativas en la salud mental.
- c) Proveer tratamiento médico inmediato.
- d) Fomentar la dependencia emocional.

8. ¿Qué técnicas de apoyo psicosocial se mencionan para pacientes y su entorno?:

- a) Evaluar necesidades básicas, controlar impulsos, reducir reacciones de hiperactivación.
- b) Proveer medicamentos, evitar la conversación, controlar el entorno físico.
- c) Ignorar el problema, esperar que pase, minimizar la situación.
- d) Facilitar apoyo social, ofrecer información clara, normalizar reacciones.

9. ¿Qué es el duelo según el texto?:

- a) Una reacción negativa innecesaria.
- b) La reacción tras la muerte de un ser querido u otra pérdida significativa.
- c) Una emoción que debe evitarse.
- d) Un estado de felicidad.

10. ¿Qué factores se deben considerar en la comunicación de malas noticias?:

- a) Quién comunica, cuándo se comunica, dónde se comunica.
- b) Cómo se comunica, qué se comunica, qué medios se usan.
- c) Cuándo se comunica, qué se omite, quién está presente.
- d) Quién está presente, qué se comunica, dónde se comunica.

11. ¿Cuáles son las fases de respuesta ante una catástrofe?:

- a) Impacto, recuperación, adaptación.
- b) Impacto, reacción, rehabilitación.
- c) Reacción, adaptación, agotamiento.
- d) Impacto, evaluación, resolución.

12. ¿Qué es el pánico?:

- a) Una reacción colectiva muy común.
- b) Una respuesta individual normal.
- c) Una reacción colectiva muy temida y poco frecuente.
- d) Una reacción individual de baja intensidad.

13. ¿Cuáles son las características principales del pánico?:

- a) Reacción adaptativa y organizada.
- b) Reacción no adaptativa, miedo intenso, huida masiva.
- c) Reacción tranquila y controlada.
- d) Reacción pasiva y colaborativa.

14. ¿Un éxodo es...?

- a) Una huida individual tras una catástrofe.
- b) Una huida colectiva hacia otra ciudad o país tras una catástrofe.
- c) Una estrategia de intervención en crisis.
- d) Una medida de seguridad ante desastres.

15. ¿Qué medida puede prevenir conductas de pánico?:

- a) Desinformar al público.
- b) Una adecuada gestión de la información.
- c) Ignorar la situación.
- d) Aumentar la presión social.

CAPÍTULO 4. APOYO PSICOLÓGICO A LOS EQUIPOS DE INTERVENCIÓN

1. **¿Cuál es el objetivo principal del *defusing* en la intervención psicológica?:**
 - a) Proporcionar información sobre el suceso.
 - b) Prevenir secuelas traumáticas y detectar afectados en riesgo.
 - c) Realizar ejercicios de respiración.
 - d) Establecer turnos de trabajo.

2. **El *debriefing* debe realizarse:**
 - a) En las primeras 24 horas después del suceso.
 - b) Dentro de las primeras 48-72 horas después de la catástrofe.
 - c) Después de una semana del suceso.
 - d) Durante la intervención.

3. **Según el modelo de *debriefing* de Mitchell (1983), uno de sus objetivos es:**
 - a) Aumentar el aislamiento del profesional.
 - b) Reducir las consecuencias negativas tras la intervención en situaciones críticas.
 - c) Evaluar aspectos técnicos de la intervención.
 - d) Establecer turnos de descanso.

4. **Una de las reglas del *debriefing* es:**
 - a) La participación es obligatoria.
 - b) Es un grupo para debatir aspectos técnicos.
 - c) La participación es voluntaria.
 - d) No se permite hablar de los sentimientos.

5. **Entre las funciones del psicólogo con víctimas primarias están:**
 - a) Controlar la ansiedad, cubrir necesidades básicas, no facilitar información y filiar.
 - b) Filiar, controlar la ansiedad, dar información, reforzar conductas adecuadas.
 - c) No dar expectativas, filiar, controlar la ansiedad, cubrir necesidades básicas.
 - d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

- 6. ¿Cuál es el propósito de la técnica de ayuda mutua (*buddy-system*)?:**
- a) Proporcionar apoyo entre compañeros y mejorar la eficacia en la intervención.
 - b) Facilitar la toma de decisiones individuales.
 - c) Reducir el contacto entre miembros del equipo.
 - d) Aumentar la supervisión directa.
- 7. ¿Qué se recomienda para fortalecer la resiliencia?:**
- a) Evitar expresar emociones.
 - b) Tomar decisiones importantes inmediatamente después de una crisis.
 - c) Establecer buenas relaciones con familiares y amigos.
 - d) Aislarse para reflexionar mejor.
- 8. ¿Qué técnica se utiliza para parar pensamientos negativos?:**
- a) Respiración diafragmática.
 - b) Parada de pensamiento.
 - c) Desahogo psicológico.
 - d) Meditación profunda.
- 9. Las actitudes imprescindibles para una buena relación de ayuda son:**
- a) Empatía, aceptación incondicional, autenticidad, ausencia de juicio moralizante, visión positiva.
 - b) Empatía, respeto, paternalismo, autenticidad, visión realista.
 - c) Aceptación incondicional, visión positiva, empatía, aconsejar.
 - d) Paternalismo, respeto, aceptación incondicional y visión positiva.
- 10. La respiración diafragmática se recomienda para:**
- a) Aumentar la activación del organismo.
 - b) Reducir la activación del organismo y el estrés.
 - c) Evitar recordar el suceso.
 - d) Controlar los impulsos agresivos.

11. Los Técnicos de una USVB pueden:

- a) Asistir y trasladar. Nunca dar alta en el lugar.
- b) Asistir apoyados por una USVA y trasladar.
- c) Asistir, trasladar y dar el alta en el lugar del incidente.
- d) Asistir y dar el alta en el lugar, pero no demandar USVA.

12. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta sobre la autoprotección psicológica?:

- a) Es fundamental la preparación psicológica y la formación en pautas de control de estrés.
- b) Los intervinientes deben aislarse después de una emergencia.
- c) La resiliencia no puede ser fortalecida con entrenamiento.
- d) Las crisis siempre son obstáculos insuperables.

13. Una estrategia para gestionar el estrés es:

- a) Mantener hábitos saludables como descansar, comer bien y hacer ejercicio.
- b) Tomar decisiones importantes de inmediato.
- c) Evitar hablar con compañeros sobre sentimientos.
- d) Aumentar la carga de trabajo para distraerse.

14. Para lograr una colaboración eficaz con otras instituciones es necesario:

- a) Explicar nuestros procedimientos y conocerse personalmente.
- b) Conocer sus protocolos y predisposición positiva.
- c) Actitud colaboradora y actuación individual clara de cada institución.
- d) Evitar interferir en la labor de los otros.

15. ¿Qué se entiende por traumatización vicaria?:

- a) La capacidad de adaptarse y superar situaciones adversas.
- b) El impacto emocional indirecto experimentado por los profesionales al escuchar o presenciar el trauma de otros.
- c) El agotamiento físico y mental por una carga de trabajo excesiva.
- d) La reducción del estrés a través de actividades recreativas.