PREGUNTAS

1. **La conducta que manifiesta una persona ante una situación depende de:**
    a. La personalidad
    b. La motivación
    c. La etapa de la vida
    d. Todas las respuestas anteriores son correctas

2. **Virginia Henderson:**
    a. Elaboró un modelo que identifica 14 necesidades fundamentales
    b. Estableció una teoría de la personalidad basada en 5 rasgos
    c. Definió distintos patrones de personalidad
    d. Defendió que la personalidad se forma en la infancia a partir de la satisfacción o insatisfacción de necesidades

3. **¿Cuál de las siguientes necesidades se encuentra en la base de la pirámide de Abraham Maslow?**
    a. Necesidades de estima
    b. Necesidades fisiológicas
    c. Necesidades de autorrealización
    d. Necesidades sociales

4. **Señale cuál de las siguientes opciones es un ejemplo de motivación extrínseca:**
    a. Hacer deporte porque te hace sentir bien contigo mismo
    b. Leer un libro porque te apasiona la historia
    c. Trabajar duro para conseguir un ascenso
    d. Todas las opciones anteriores son correctas

5. **Es la base biológica de la personalidad y está determinado por la herencia genética:**
    a. Temperamento
    b. Carácter
    c. Actitud
    d. Conducta

6. **A cada una de las características que, de forma conjunta, permiten describir cómo es la personalidad de alguien se le denomina:**
    a. Conducta
    b. Emoción
    c. Rasgo
    d. Actitud

7. **Según el patrón de Friedman y Rosenman las personas tipo D se caracterizan por ser personas:**
    a. Emotivas, pacientes y reflexivas
    b. Predispuestas al estrés y con tendencia a sentir angustia
    c. Muy autoexigentes, autocríticas, competitivas e impacientes
    d. Reservadas y extremadamente amables

8. **Según la teoría psicodinámica, el componente de la personalidad que confronta los impulsos con la realidad es:**
    a. Yo
    b. Ello
    c. Superyó
    d. Infrayó

9. **Señale cuál de las siguientes teorías sostiene que las conductas se fortalecen o debilitan según sus consecuencias:**
    a. Psicodinámica
    b. Factorial
    c. Condicionamiento clásico
    d. Condicionamiento operante

10. **Bandura:**
    a. Denomina refuerzos a los sucesos que aumentan o reducen la probabilidad de que se repita una conducta
    b. Defiende que el aprendizaje se produce por observación del entorno
    c. Distingue entre tres categorías de rasgos de la personalidad
    d. Todas las respuestas anteriores son correctas

11. **Señale la respuesta correcta:**
    a. Retirar la mano del fuego cuando nos quemamos es una conducta no refleja
    b. La motivación más efectiva es la que procede del exterior
    c. Las habilidades sociales no se pueden aprender ni entrenar
    d. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta

12. **La ansiedad:**
    a. Mejora las posibilidades de supervivencia
    b. Genera la activación del organismo
    c. Puede disminuir la eficacia de la respuesta
    d. Todas las opciones anteriores son correctas

13. Señale la respuesta correcta respecto a una crisis:

a. Los efectos de una crisis pueden ser de duración limitada
b. En la fase de impacto la persona comienza a reaccionar y a comprender las implicaciones del suceso
c. Una crisis es siempre negativa
d. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta

14. Los mecanismos de defensa:

a. Son procesos psicológicos inconscientes
b. Sólo se consideran patológicos cuando se abusa de ellos o cuando resultan demasiado rígidos
c. Distorsionan la realidad para que la persona pueda soportarla
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

15. Carla tiene un mal día en el trabajo porque su jefe la critica duramente delante de sus compañeros. Al llegar a casa, se siente frustrada y golpea la pared. ¿Qué mecanismo de defensa está utilizando Carla?

a. Proyección
b. Desplazamiento
c. Fuga agresiva
d. Intelectualización

16. Señale la respuesta correcta:

a. Una estrategia centrada en las emociones es eficaz en situaciones en las que no podemos modificar la causa de la crisis o su desarrollo
b. Una estrategia centrada en el problema es eficaz en situaciones controlables
c. Un mecanismo de adaptación adecuado es valorar las habilidades propias
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

17. Separar la carga afectiva de una situación amenazante es:

a. Represión
b. Sustitución
c. Intelectualización
d. Regresión

18. La persona se culpa por seguir viva y se marca objetivos inasumibles en:

a. Las fobias
b. El trastorno por estrés postraumático
c. Síndrome del mártir
d. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta

19. **Después de sufrir un accidente de coche grave, Luis comienza a tener pesadillas recurrentes sobre el accidente, evita conducir o hablar del tema, y se siente constantemente en alerta, como si algo malo fuera a ocurrir. ¿Qué trastorno describe mejor la situación de Luis?**
    a. Trastorno por estrés postraumático
    b. Trastorno obsesivo-compulsivo
    c. Trastorno de ansiedad generalizada
    d. Fobia específica

20. **Una carta escrita es:**
    a. Comunicación verbal
    b. Comunicación no verbal
    c. Paralenguaje
    d. Kinésica

21. **La kinésica:**
    a. Es la distancia que mantenemos las personas
    b. Son los gestos y movimientos corporales
    c. Es la entonación, volumen y fluidez con la que hablamos
    d. Es un tipo de comunicación verbal

22. **Un turista español viaja a Japón y trata de comunicarse en español con una persona local que únicamente habla japonés. Aunque ambos intentan entenderse, la comunicación resulta muy difícil. ¿Qué elemento de la comunicación está fallando principalmente?**
    a. El canal
    b. El emisor
    c. El código
    d. El contexto

23. **Durante una conversación, Marta está tan enfadada con su compañero que, aunque él intenta explicarse, ella no le escucha y malinterpreta todo lo que dice. ¿Qué tipo de barrera de la comunicación está influyendo principalmente?**
    a. Barrera semántica
    b. Barrera física
    c. Barrera fisiológica
    d. Barrera psicológica

24. En la comunicación con personas ciegas es adecuado:

a. Tocarla para llamar su atención
b. Avisar cuando te vas a otro lugar
c. Evitar mencionar objetos o personas, ya que no pueden verlos
d. Gritar para asegurarnos de que escuchen

25. En la comunicación con personas sordas debemos:

a. Situarnos a su lado izquierdo o derecho mientras le hablamos
b. Gritar para que nos entienda
c. Vocalizar para que lea nuestros labios
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

26. En la comunicación en emergencias debemos:

a. Adaptar nuestros mensajes a la capacidad de comprensión del receptor
b. Evitar mostrar impaciencia
c. Buscar retroalimentación para confirmar que nos está comprendiendo
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

27. Concentrarse en la persona que habla, demostrarle interés y proporcionarle respuestas es:

a. Escucha activa
b. Empatía
c. Asertividad
d. Paráfrasis

28. Seleccionar parte del mensaje y pasar por alto lo demás es:

a. Escucha prejuzgada
b. Escucha reactiva
c. Escucha selectiva
d. Escucha egocéntrica

29. Ana nunca expresa su opinión en el trabajo porque teme que los demás se enojen o la critiquen. ¿Cuál es el tipo de conducta que muestra Ana?

a. Asertiva
b. Agresiva
c. Pasiva
d. Empática

30. Las personas asertivas:

a. Hablan en primera persona
b. Se muestran firmes y expresan directamente sus opiniones
c. Se sienten con control
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

31. Pensar que lo que me van a decir carece de interés y debido a ello, no prestar atención es:

a. Escucha prejuzgada
b. Escucha reactiva
c. Escucha selectiva
d. Escucha egocéntrica

32. La capacidad de una persona para ponerse en el lugar de otra es:

a. Asertividad
b. Empatía
c. Una habilidad necesaria en escucha activa
d. b y c son correctas

33. No tomar en serio una llamada al 112 porque la persona se encuentra en estado de embriaguez es una barrera:

a. Física
b. Fisiológica
c. Psicológica
d. Semántica

34. Señale la respuesta correcta sobre la respuesta hiperactiva:

a. Es la manifestación más extrema de la reacción de expansión
b. La persona plantea sugerencias y demandas poco realistas
c. La persona muestra actividad psíquica y física exagerada sin una finalidad clara
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

35. Carlos acaba de presenciar un asalto en la calle. Se siente paralizado, no puede hablar con claridad y tiene la sensación de que todo a su alrededor ocurre en cámara lenta. ¿Qué tipo de reacción está mostrando Carlos?

a. Estrés postraumático
b. Conmoción
c. Ansiedad generalizada
d. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta

36. Después de un diagnóstico médico grave, Óscar actúa como si nada hubiera pasado. ¿Qué mecanismo de defensa está utilizando Óscar?

a. Proyección
b. Negación
c. Desplazamiento
d. Obviación

37. Después de un accidente, Alejandra finge dolor intenso para que su familia le preste atención. ¿A qué se corresponde este comportamiento?

a. Estrés postraumático
b. Conmoción
c. Contracción
d. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta

38. El miedo intenso que cursa con palpitaciones, dolor torácico y sensación de ahogo se corresponde con:

a. Crisis de angustia
b. Ataque de pánico
c. Síncope
d. a y b son correctas

39. Señale qué técnica puede ayudar a disminuir la ansiedad de una persona en una emergencia:

a. Apartarla físicamente y desviar su atención
b. Minimizar lo sucedido o sus consecuencias
c. Ser impositivo en las recomendaciones
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

40. En la intervención psicológica en emergencias, se anima a tomar decisiones cotidianas en la fase de:

a. Ayuda
b. Escucha
c. Seguimiento
d. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta

41. En la intervención con niños tras una emergencias:

a. Ocultarle lo ocurrido para disminuir su ansiedad
b. Evitar los silencios
c. Validar sus sentimientos
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

42. Nos aseguraremos de que la persona se encuentra abrigada en la fase de:

a. Escucha
b. Ayuda
c. Aproximación
d. Seguimiento

43. Señale la frase correcta del TES tras el fallecimiento de un familiar de la víctima:

a. Tu padre está muy feliz en el cielo
b. Se lo que estás sintiendo
c. Intenta no pensar en ello
d. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta

44. El orden en el que se desarrollan las fases en un comportamiento agresivo es:

a. Estallido, escalada y recuperación
b. Escalada, recuperación y estallido
c. Estallido, recuperación y escalada
d. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta

45. En personas que muestran conducta agitada es necesario:

a. Discutir sus razonamientos
b. Entender los motivos de la agitación
c. Responder a la agresión verbal
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

46. En caso de recibir aviso de intento de suicidio por precipitación al vacío:

a. Quitaremos la sirena y luces de la ambulancia para evitar asustarle
b. Intentaremos sujetarle para que no se caiga al vacío
c. Pediremos a los vecinos colchones para situar debajo de la ventana
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

47. Respecto a la comunicación de malas noticias:

a. Antes de dar la noticia, comienza la conversación hablando sobre algo trivial
b. Minimiza la situación para que la persona comprenda que podría ser peor
c. Tras comunicar la noticia, reserva tiempo para realizar un resumen
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

48. ¿Cuál de las siguientes actuaciones es adecuada en la atención a una mujer que presenta indicios de maltrato?

a. Insistir en que denuncie inmediatamente, aunque no se sienta preparada
b. Restarle importancia o evitar abordar el tema para que no alterarla
c. Realizarle las preguntas en presencia del presunto agresor para no levantar sospechas
d. Ninguna de las respuestas anteriores es una actuación correcta

49. Señale la respuesta correcta respecto a la comunicación de malas noticias:

a. En la etapa de averiguación es preferible usar preguntas abiertas
b. Ofreceremos la información de forma técnica para evitar malentendidos
c. Evitaremos los silencios porque aumentan la agitación de la persona
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

50. En la etapa de apoyo del proceso de comunicación de malas noticias:

a. Invitamos a la persona a que pregunte claramente qué quiere saber
b. Reunimos la información necesaria para poder contestar las preguntas que nos realice la persona afectada
c. Preparamos a la persona para recibir la mala noticia
d. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta

51. Una persona piensa en cómo debería haber tratado a su familiar fallecido en la etapa de duelo de:

a. Ira
b. Negociación
c. Depresión
d. Aceptación

52. La persona comienza a asumir la pérdida y a comprender las implicaciones y consecuencias del fallecimiento en la etapa de duelo de:

a. Negociación
b. Aceptación
c. Depresión
d. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta

53. Señale la respuesta correcta respecto al duelo:

a. La etapa de negociación puede producirse antes del fallecimiento del familiar
b. La etapa de ira se produce cuando falla la etapa de negociación
c. Todas las respuestas anteriores son correctas
d. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta

54. ¿En cuál de las siguientes situaciones existe mayor riesgo de desarrollar duelo patológico?

a. Cuando la persona no ha experimentado pérdidas previas
b. Cuando existen conflictos no resueltos con la persona fallecida
c. Cuando la muerte se produce tras una enfermedad terminal
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

55. La reacción de conmoción-inhibición estupor:

a. Es la primera reacción ante una catástrofe
b. Genera que las personas queden bloqueadas y sin saber reaccionar
c. Puede durar horas
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

56. Señale la respuesta correcta:

a. La reacción colectiva ante una catástrofe puede producir más víctimas que el propio suceso
b. La forma en la que reacciona cada una de las personas tras una catástrofe no condiciona la respuesta de las demás
c. Las necesidades generadas en una catástrofe no superan la capacidad de respuesta de la comunidad
d. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta

57. En un desastre, la fase de crisis en la reacción psicológica se produce en la fase de:

a. Inicio
b. Alerta
c. Impacto
d. Emergencia

58. Señala qué reacción podemos observar en periodos de crisis largos:

a. Reacción de enfrentamiento a la amenaza
b. Reacción de acomodo a la situación
c. Comportamientos desorganizados (hiperactividad)
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

59. La persona intenta garantizar su propia seguridad y la de sus personas queridas en la fase de:

a. Resolución
b. Alerta
c. Reacción
d. Crisis

60. Fase psicológica que se prolonga hasta 2 o 3 semanas tras una catástrofe en la que se comienzan a gestarse trastornos psicológicos:

a. Reacción
b. Crisis
c. Resolución
d. Adaptación

61. ¿En qué fase de una catástrofe las autoridades proporcionan información fiable a la población sobre el nivel de riesgo existente?

a. Fase de crisis
b. Fase de alerta
c. Fase de reacción
d. Fase de resolución

62. Señale la respuesta correcta respecto a la reconceptualización:

a. Se produce cuando la exigencia de adaptación es especialmente elevada
b. Implica una modificación en la manera de pensar, sentir o percibir la realidad
c. Es un mecanismo de adaptación
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

63. Respecto a la fase psicológica de adaptación ante un desastre:

a. Uno de sus objetivos es ser capaz de ocuparse de tareas básicas
b. No debemos comenzar todavía a tomar decisiones y plantear objetivos
c. Es aconsejable evitar el contacto social para evitar la dependencia
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

64. Señale un principio básico de los primeros auxilios psicológicos (PAP):

a. Aceptar nuestras propias limitaciones
b. Aceptar que los sufrimientos de la víctima pueden incapacitarla
c. Reavivar los recursos de la víctima
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

65. En la aplicación de PAP, una persona que presenta ideas de suicidio se etiqueta como situación:

a. Verde
b. Amarilla
c. Roja
d. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta

66. En la aplicación de PAP, una persona que no es capaz de seguir las instrucciones de los profesionales debido a amnesia o aturdimiento se etiqueta como situación:

a. Verde
b. Amarilla
c. Roja
d. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta

67. En el acompañamiento de familiares durante la identificación de cadáveres, ¿Cuál de las siguientes actuaciones es correcta?

a. Explicar a los familiares en qué condiciones se encuentra el cadáver antes de que lo vean, en particular si está muy alterado o mutilado
b. Contar con servicios médicos y psicológicos cerca del lugar de reconocimiento de cadáveres
c. Respetar cualquier tipo de reacción que puedan mostrar los familiares
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

68. En la pirámide de intervención en catástrofes, el servicio de apoyo concreto, pero no especializado se dirige a:

a. Facilitar la reconstrucción de las redes sociales y del sentido de la comunidad en los grupos afectados
b. El conjunto de la población afectada
c. Ofrecer recursos a personas particularmente afectadas
d. Personas con afectación muy intensa que interfiere en sus actividades cotidianas

69. Señale cuál de las siguientes opciones es una competencia profesional:

a. Autonomía
b. Dominio de técnicas y procedimientos
c. Responsabilidad
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

70. Signo de alarma que indica que la persona necesita tratamiento profesional:

a. La reacción se mantiene transcurridas más de 4 semanas
b. La reacción ha aumentado o se ha intensificado
c. Se observa cambios de personalidad y conflictos en el entorno laboral
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

71. Respecto a la traumatización vicaria:

a. Si la persona no recibe ayuda se mostrará cada vez más pesimista
b. Dos efectos son la sensación de impotencia o la de omnipotencia
c. Puede generar que los profesionales se culpen unos a otros
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

72. Señale la respuesta correcta respecto al agotamiento emocional o burnout:

a. En orden de aparición, encontramos las etapas de entusiasmo, fatiga ocasional, fatiga habitual, distanciamiento emocional y separación emocional
b. Comienza con la separación emocional y progresa hacia la fatiga ocasional y habitual
c. Sólo consta de dos etapas: entusiasmo inicial y agotamiento final
d. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta

73. Las personas que muestran rol centrado en las tareas:

a. No profundizan en aspectos personales
b. Procuran que en el grupo haya clima positivo y se mantenga unido
c. Solo tienen en cuenta sus propios intereses
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

74. Es una medida de prevención secundaria:

a. Cuidado de la salud mental antes de que se produzca la emergencia
b. Atender las necesidades básicas del personal interviniente
c. Elaborar protocolos de actuación bien definidos
d. Todas las respuestas anteriores son correctas

75. Respecto a la ventilación emocional o debriefing:

a. Consiste en la desactivación emocional inmediata
b. Se realiza antes de que transcurran 36 horas tras el suceso
c. Los pensamientos y sentimientos se abordan después de normalizar las reacciones presentadas por los intervinientes
d. Está dirigida por un psicólogo o psicóloga