

1. El conjunto de respuestas que manifiesta una persona de forma recurrente ante distintos estímulos es:
 - a. Conciencia
 - b. Conducta
 - c. Alma
 - d. Aptitud
2. Las necesidades:
 - a. Son todo aquello que debe satisfacer una persona para mantener su vida, salud y bienestar
 - b. Se abordan en el ámbito sanitario desde una perspectiva bio-psico-social
 - c. Básicas, son necesidades universales comunes a todos los seres vivos
 - d. Todas las respuestas anteriores son correctas
3. Según la pirámide de Abraham Maslow las necesidades que satisfacemos en primer lugar son las necesidades:
 - a. De seguridad y protección
 - b. De afiliación y necesidades sociales
 - c. Fisiológicas
 - d. De reconocimiento y estima
4. Señala la respuesta correcta:
 - a. La falta de prejuicios y moralidad pertenecen a la categoría de autorrealización
 - b. La amistad y afecto son necesidades de afiliación
 - c. La necesidad de vivienda y salud son necesidades de seguridad y protección
 - d. Todas son correctas
5. Todas las personas mostramos la misma respuesta en:
 - a. Conductas reflejas
 - b. Conductas no reflejas
 - c. Necesidades de reconocimiento
 - d. Todas son correctas
6. Conocer las posibles reacciones y estrategias de afrontamiento de las personas:
 - a. Permite realizar una atención integral
 - b. Facilita el manejo de la situación
 - c. Permite cuidar la salud mental del personal interviniente
 - d. Todas son correctas
7. La capacidad de una persona para darse cuenta de la existencia de sí mismo, seguir sus procesos mentales y relacionarse con el exterior es:
 - a. Conciencia
 - b. Conducta
 - c. Necesidad
 - d. Motivación

8. La causa que mueve a una persona a iniciar y mantener una conducta para satisfacer una necesidad es:
 - a. Conciencia
 - b. Aptitud
 - c. Motivación
 - d. Rasgo
9. La emoción cuya función es protegernos de una amenaza o peligro es:
 - a. Ira
 - b. Miedo
 - c. Aversión
 - d. Tristeza
10. Señala la respuesta correcta:
 - a. La motivación para satisfacer las necesidades básicas o fisiológicas es máxima en todas las personas
 - b. La motivación intrínseca es más efectiva que la motivación extrínseca
 - c. En necesidades no fisiológicas, la motivación varía dependiendo del valor que da la persona a la necesidad
 - d. Todas son correctas
11. Señala la respuesta correcta:
 - a. En la infancia se presentan dificultades para comprender y gestionar ciertas situaciones dada la limitada experiencia
 - b. En la adolescencia no es importante la imagen que tengan otros de la persona ni se necesita sentirse aceptado
 - c. La conducta que manifiesta una persona no depende de la etapa vital ni de la experiencia
 - d. Todas son correctas
12. La base biológica de la personalidad que viene determinada por la herencia genética es:
 - a. Carácter
 - b. Temperamento
 - c. Aptitud
 - d. Actitud
13. El componente aprendido de la personalidad que se forma como consecuencia de las experiencias vividas es:
 - a. Carácter
 - b. Temperamento
 - c. Aptitud
 - d. Actitud

14. La tendencia o disposición a comportarse de una determinada forma es:
- Carácter
 - Temperamento
 - Aptitud
 - Actitud
15. Cuál de estas respuestas expresa mejor qué es ser asertivo:
- Respetar a la otra persona
 - Saber expresar los propios sentimientos respetando los del otro
 - Ponerse en el lugar del otro
 - Mostrarse a disposición de la otra persona
16. Señala la respuesta correcta:
- El conocimiento de mí mismo/a me permite prever mis reacciones y su intensidad
 - El dominio de mí mismo me permite frenar mis impulsos
 - Las habilidades sociales se pueden aprender y entrenar
 - Todas son correctas
17. Una alucinación:
- Es una interpretación falsa de la realidad en la que existe un estímulo que no se procesa adecuadamente
 - Se produce cuando la persona crea una realidad falsa e interpreta estímulos para justificarlo
 - Es una percepción falsa y no existe un estímulo que la provoque
 - Ninguna es correcta
18. Cada una de las características que, de forma conjunta, permiten describir cómo es la personalidad de alguien es:
- Conciencia
 - Aptitud
 - Rasgo
 - Alma
19. Cuando una persona es sociable y tiende a la compañía de otros decimos que es:
- Neurótico
 - Extrovertido
 - Cordial
 - Introvertido
20. Según Freud, la parte consciente del individuo que negocia entre el placer y la represión es:
- Yo
 - Superyó
 - Ello
 - Infrayó

21. Según Freud, la parte instintiva e inconsciente del individuo que se rige por el principio del placer inmediato es:
- Yo
 - Superyó
 - Ello
 - Infrayó
22. El estrés:
- Es una situación de tensión física o emocional
 - Puede resultar útil puesto que mantiene a la persona en alerta
 - La intensidad con que afecta a la persona depende de su personalidad y de sus circunstancias en ese momento
 - Todas son correctas
23. Señala la respuesta correcta:
- La ansiedad puede disminuir la eficacia de la respuesta o bloquear a la persona a partir de cierto nivel
 - Un trastorno de ansiedad consiste en seguir sintiendo ansiedad, a pesar de que la situación que la provoca haya desaparecido o no justifique esa reacción
 - Una persona tímida o con hipertiroidismo tiene más predisposición a sufrir ansiedad
 - Todas son correctas
24. La capacidad para adaptarse o sobreponerse a un acontecimiento negativo se conoce como:
- Resiliencia
 - Resistencia
 - Fortaleza
 - Asertividad
25. Señala la respuesta correcta:
- Tras una crisis la personalidad siempre se debilita
 - Los efectos de una crisis pueden ser de duración limitada
 - La forma en que otras personas viven la situación no influye en mi respuesta psicológica
 - Todas son correctas
26. Ante una crisis las personas reaccionan de diferente forma debido a:
- Los rasgos de la personalidad y etapa vital
 - Causa de la crisis e intensidad
 - Red de apoyo
 - Todas son correctas

27. La respuesta de una persona ante un acontecimiento negativo es más intensa si:
- La causa es natural y no humana
 - La persona presenta amigos y familiares con los que compartirlo
 - Afecta a personas en lugar de bienes materiales
 - Todas son correctas
28. En una crisis, la persona sufre intensamente y comienza a comprender las implicaciones del suceso, en la fase de:
- Impacto
 - Reacción
 - Reorientación
 - Alerta
29. Cuando culpas a otras personas que te rodean de algo que has hecho estás empleando el mecanismo de defensa de:
- Proyección
 - Desplazamiento
 - Intelectualización
 - Negación de la realidad
30. Cuando manifiestas un comportamiento infantil ya superado estás empleando un mecanismo de defensa de:
- Regresión
 - Represión
 - Formación reactiva
 - Identificación
31. Separar la carga afectiva de una situación amenazante es:
- Represión
 - Formación reactiva
 - Intelectualización
 - Identificación
32. Identifica el siguiente mecanismo de defensa “tengo terror al agua, pero no me acuerdo por qué”:
- Regresión
 - Represión
 - Sustitución
 - Negación

33. Identifica el siguiente mecanismo de defensa: “He discutido con mi jefe y he golpeado la pared”:
- Represión
 - Desplazamiento
 - Proyección
 - Formación reactiva
34. Señala la respuesta correcta:
- Las estrategias de afrontamiento son reacciones inconscientes
 - Ignorar el problema es una estrategia de afrontamiento activa
 - Los mecanismos de defensa nos protegen de la ansiedad y distorsionan la realidad para que la persona pueda soportarla
 - Todas son correctas
35. Una emoción desajustada:
- No se corresponde con la situación que la ha provocado
 - No depende de la duración o intensidad que presente
 - Coincide en todos los lugares del mundo
 - Todas son correctas
36. La persona se culpa por seguir viva y se marca objetivos inasumibles o una misión en la vida en:
- Fobia
 - Trastorno por estrés postraumático
 - Síndrome del superviviente
 - Trastorno por estrés agudo
37. La reexperimentación, evitación e hiperactivación son manifestaciones características de:
- Síndrome del superviviente
 - Trastorno por estrés postraumático
 - Síndrome amotivacional
 - Todas son correctas
38. El momento y lugar en el que ocurre la comunicación es:
- Código
 - Canal
 - Retroalimentación
 - Contexto

39. Escribir un texto en papel es:
- Comunicación verbal
 - Comunicación no verbal
 - Paralenguaje
 - Proxémica
40. La kinésica:
- Es la distancia que mantenemos con las personas
 - Son los gestos y movimientos corporales
 - Es la entonación, volumen y fluidez con la que hablamos
 - Es un tipo de comunicación verbal
41. En la comunicación con personas sordas debemos:
- Situarnos a su lado izquierdo o derecho mientras le hablamos
 - Gritar para que nos entienda
 - Vocalizar para que lea nuestros labios
 - Todas son correctas
42. En la comunicación en emergencias debemos:
- Adaptar nuestros mensajes a la capacidad de comprensión del receptor
 - Evitar mostrar impaciencia
 - Buscar retroalimentación para confirmar que nos está comprendiendo
 - Todas son correctas
43. Una persona que maltrata física/psicológicamente a otra:
- Intentará responder a las preguntas que se le efectúan a la víctima
 - Puede mostrarse preocupado y disponible ante los TES
 - Puede manifestar conductas agresivas
 - Todas son correctas
44. Centrarse en la persona que habla, demostrarle interés y proporcionarle respuestas es:
- Escucha activa
 - Empatía
 - Asertividad
 - Paráfrasis
45. Realizar un resumen extrayendo los puntos clave de la conversación es:
- Kinésica
 - Paráfrasis
 - Proxémica
 - Ninguna es correcta

46. No tomar en serio una llamada al 112 porque la persona se encuentra en estado de embriaguez es una barrera:
- Física
 - Fisiológica
 - Psicológica
 - Semántica
47. Una persona se halla en estado de conmoción cuando:
- Se encuentra casi inmóvil, con la mirada perdida y actitud de indiferencia
 - Responde pobremente a estímulos directos
 - No entiende lo que se le pretende comunicar
 - Todas son correctas
48. Señala la respuesta correcta:
- La personalidad y edad de una persona influyen en la reacción que presenta ante una emergencia
 - Un atentado genera mayor impacto e ira que una muerte natural
 - La forma en que actúe el personal de emergencias en una crisis condicionará la reacción de la víctima
 - Todas son correctas
49. Respecto a las técnicas de respiración:
- No permitiremos que la persona cuente mentalmente mientras inspira y expira
 - En la respiración diafragmática la persona se encuentra en decúbito supino
 - Producen aumento de la frecuencia respiratoria
 - Todas son correctas
50. Se ofrecen recursos de ayuda y se anima a tomar decisiones cotidianas en la fase de:
- Escucha
 - Ayuda
 - Seguimiento
 - Aproximación
51. Iniciamos el contacto con la víctima y garantizamos la seguridad y alivio de la persona en la fase de:
- Aproximación
 - Escucha
 - Ayuda
 - Seguimiento

52. Nos informaremos sobre las necesidades inmediatas de la víctima y mantendremos una conversación para determinar su estado emocional en la fase de:
- Escucha
 - Ayuda
 - Seguimiento
 - Aproximación
53. Intentaremos satisfacer las necesidades inmediatas de la víctima en la fase de:
- Escucha
 - Ayuda
 - Seguimiento
 - Aproximación
54. En caso de que una persona haya sufrido una situación de emergencia, le recomendaremos:
- Que evite sentirse mal
 - Que converse con los familiares sobre lo ocurrido o lo escriba
 - Evite tomar decisiones cotidianas
 - Todas son correctas
55. En una intervención en la que la víctima ha recibido un fuerte golpe en la espalda, no siente las piernas ni es capaz de movilizarlas. El paciente pregunta. ¿Crees que puedo haberme lesionado la médula y que me habré quedado paralítico? La respuesta más adecuada es:
- Te has golpeado la espalda y hay un riesgo de que así haya sido, pero hay que hacer más pruebas para ver que lesiones se han producido.
 - No te preocupes, relájate y procura no moverte. Todo irá bien.
 - Sí, es el riesgo que se corre al montar en moto en un día como este.
 - Ninguna es correcta
56. ¿Cómo acabas la intervención en un caso de intento autolítico en el que el paciente ha desistido de sus intenciones?
- Felicítamos al paciente por su decisión y le aconsejamos que busque ayuda médica.
 - Felicítamos al paciente por su decisión, le damos un abrazo de apoyo y le acompañamos a su domicilio asegurándonos de que queda en manos de familiares.
 - Felicítamos al paciente por su decisión, le damos un abrazo de apoyo y le mantenemos sujeto firmemente hasta introducirlo en la ambulancia que lo llevará hasta un centro hospitalario.
 - Ninguna es correcta

57. Si un niño ha perdido a su abuelo. ¿Cuál de las intervenciones siguientes crees que es la más adecuada?
- No te sientas mal, el abuelo ha vivido una vida muy larga y ahora nos cuida desde el cielo.
 - No llores, los niños fuertes no lloran y dentro de poco todo habrá pasado.
 - Yo también estoy triste como tú, todos queríamos mucho al abuelo y hoy le vamos a decir adiós y gracias por habernos querido tanto.
 - El abuelo está durmiendo
58. Si nos hallamos ante una persona con actitud agresiva es adecuado:
- Dejar muy claro desde el principio que ciertas actitudes no se van a tolerar
 - Escuchar y mostrarse dialogante y calmado
 - Hablar con tono elevado para que nos escuche
 - Todas son correctas
59. Las personas que defienden sus derechos a cualquier precio pertenecen al estilo:
- Asertivo
 - Inhibido
 - Agresivo
 - Ninguna es correcta
60. Has de trasladar a un hombre de 35 años enfermo de SIDA y el paciente expresa: *"No sé para qué me ingresan otra vez, los tratamientos no me sirven de nada, cada vez tengo que venir antes"*. Identifica la respuesta empática:
- Tienes la sensación de que no sirve de nada la medicación que tomas ¿no es así?
 - Tú confía en los médicos, los tratamientos son cada día mejores
 - Venga hombre, ánimate, ya verás como enseguida te dan el alta
 - Ninguna es correcta
61. En las situaciones de sufrimiento, los silencios:
- Deben ser evitados siendo necesario llenarlos de palabras de consuelo
 - Deben ser tolerados y no es necesario interrumpirlos sino acompañarlos
 - Evidencian la necesidad de estar solo siendo preferible alejarse del sujeto
 - Ninguna es correcta
62. Es una técnica de respuesta empática:
- Utilizar preguntas abiertas
 - Plantear recomendaciones personales
 - Poner a otras personas como ejemplo
 - Todas son correctas
63. En caso de recibir aviso de intento de suicidio por precipitación al vacío:
- Quitaremos la sirena y luces de la ambulancia para evitar asustarle
 - Intentaremos sujetarle para que no se caiga al vacío
 - Pediremos a los vecinos colchones para situar debajo de la ventana
 - Todas son correctas

64. Respecto a la comunicación de malas noticias:
- Antes de dar la noticia, comienza la conversación hablando sobre algo trivial
 - Minimiza la situación para que la persona comprenda que podría ser peor
 - Tras comunicar la noticia, reserva tiempo para realizar un resumen
 - Todas son correctas
65. El orden habitual de las etapas en el duelo es:
- Ira, negación, negociación, depresión y aceptación
 - Depresión, ira, negación, negociación y aceptación
 - Negación, ira, negociación, depresión y aceptación
 - Depresión, negociación, negación, ira y aceptación
66. Para aliviar el estrés y ansiedad de una persona que se encuentra en crisis debemos:
- Intervenir lo antes posible para evitar un mal afrontamiento
 - Facilitar la comprensión de lo que ha ocurrido
 - Ayudar al afectado a utilizar sus propios recursos
 - Todas son correctas
67. Las reacciones de fuga sin objetivo y huidas desordenadas son características de:
- Trastorno por estrés agudo
 - Pánico
 - Conmoción
 - Síndrome del superviviente
68. Aplicaremos los PAP
- Lo antes posible
 - Una vez transcurridas 24 horas desde el suceso
 - Una vez transcurridas 12 horas desde el suceso
 - Una vez transcurridas 72 horas desde el suceso
69. Respecto a la comunicación de malas noticias....
- Comúnmente se observa en las personas un bloqueo de duración variable seguido de una fuerte crisis emocional
 - Se puede observar el mecanismo de defensa de negación
 - Las personas pueden adoptar una conducta violenta o de protección
 - Todas son correctas
70. Señala la respuesta correcta respecto a la fase de alerta:
- Sólo está presente en los desastres previsibles
 - Se activan los mecanismos de protección
 - Se informa sobre el nivel de riesgo y medidas a adoptar
 - Todas son correctas

71. Señala la respuesta correcta respecto a los PAP:
- Son una forma de terapia
 - Se llevan a cabo únicamente mediante psicólogos
 - Facilitan el afrontamiento de la crisis y aceptación de la realidad
 - Todas son correctas
72. Es un principio básico de los PAP:
- Aceptar las limitaciones propias y del escenario
 - Aceptar que el sufrimiento de la víctima puede incapacitarla
 - Reavivar los recursos de las víctimas
 - Todas son correctas
73. Las competencias son:
- Habilidades
 - Destrezas
 - Predisposición de la persona a comportarse de una determinada forma
 - a y b son correctas
74. Señala la respuesta correcta:
- El personal de emergencias debe intentar no sentir nada
 - Reacciones que pueden ser normales en emergencias traumáticas pueden resultar desajustadas en emergencias poco complejas
 - La afectación que causa una emergencia depende de la persona y no del suceso o entorno
 - Todas son correctas
75. La reproducción de las vivencias y reacciones de las víctimas del desastre en el profesional:
- Se corresponde con traumatización vicaria
 - Puede generar que los profesionales experimenten síntomas de trastorno por estrés postraumático
 - Aumenta si la exposición es prolongada o falta entrenamiento
 - Todas son correctas
76. El burnout:
- Se corresponde con el síndrome del profesional quemado
 - Produce agotamiento crónico, físico y psicológico
 - Está asociado a demanda emocional continuada y falta de satisfacción en el trabajo
 - Todas son correctas

77. El orden correcto de etapas en burnout es:
- Distanciamiento emocional, fatiga habitual, fatiga ocasional, entusiasmo y separación emocional
 - Entusiasmo, fatiga ocasional, fatiga habitual, distanciamiento emocional y separación emocional
 - Distanciamiento emocional, separación emocional, entusiasmo, fatiga ocasional y habitual
 - Fatiga habitual, fatiga ocasional, distanciamiento emocional, separación emocional y entusiasmo
78. El absentismo, cinismo e insensibilidad aparecen:
- Después de ejercer la profesión bastante tiempo y como consecuencia de la insatisfacción
 - Al inicio de la etapa profesional como una manifestación de inseguridad
 - Pasada la primera etapa de trabajo, cuando las expectativas iniciales se reducen
 - Nunca aparecen como consecuencia de un estrés laboral
79. Es una medida de autocuidado:
- Meditación
 - Mantener contactos sociales
 - Limitar el consumo de café o té
 - Todas son correctas
80. Tras la vuelta de un incidente crítico es conveniente:
- Ventilar las emociones con los compañeros
 - Pasear
 - Seguir con las rutinas diarias
 - Todas son correctas
81. Recibir pautas concretas de actuación e información sobre la intervención en curso es una medida de prevención:
- Primaria
 - Secundaria
 - Terciaria
 - Ninguna es correcta
82. La sesión informal semiestructurada llevada a cabo antes de que transcurran 24 horas tras el suceso es:
- Debriefing
 - Buddy-system
 - Defusing
 - Prevención secundaria

83. Señala la respuesta correcta respecto al defusing:
- a. Se exponen los hechos acontecidos, pensamientos y sentimientos
 - b. Es obligatorio que cada participante intervenga
 - c. Presenta una duración de unas 2-3 horas
 - d. Todas son correctas
84. Señala la respuesta correcta respecto a debriefing y defusing:
- a. El debriefing es menos estructurado que el defusing
 - b. Ambas técnicas tienen que ser llevadas a cabo por un psicólogo especializado
 - c. Facilitan el procesamiento de los hechos y se normalizan las reacciones
 - d. Todas son correctas
85. El agotamiento profesional produce:
- a. Manifestaciones propias del estrés
 - b. Reducción del rendimiento profesional
 - c. Aumento de las bajas laborales y ausencias en el trabajo
 - d. Todas son correctas
86. Las personas que muestran rol centrado en las tareas:
- a. No profundizan en aspectos personales
 - b. Procuran que el grupo se mantenga unido
 - c. Solo tienen en cuenta sus intereses
 - d. Todas son correctas
87. Señala la respuesta correcta:
- a. El resultado de una intervención depende de las acciones aisladas de los intervinientes y no de la capacidad de trabajar conjuntamente
 - b. Un conflicto siempre debilita los vínculos entre los intervinientes y disminuye la eficacia del grupo
 - c. La implicación de los profesionales mejora la eficacia del equipo de trabajo
 - d. Todas son correctas
88. Hablamos de comunicación eficaz cuando va acompañada de:
- a. Palabras de fácil comprensión
 - b. Decir exactamente lo que se pretende decir
 - c. Transmitir confianza a la persona con la que hablamos
 - d. Todas son correctas
89. En la comunicación con personas ciegas es adecuado:
- a. Preguntar antes de ofrecer ayuda
 - b. Evitar la sobreprotección
 - c. Avisarle cuando abandonamos el lugar
 - d. Todas son correctas

90. Es una manifestación de ansiedad o estrés:

- a. Miedo
- b. Náuseas
- c. Olvidos frecuentes
- d. Todas son correctas