Psicología Médica

Tema II

1. Los síntomas psíquicos pueden afectar la calidad de vida y el bienestar de los pacientes (V)
2. ¿Cuál de los siguientes rasgos de personalidad se asocia con una mayor vulnerabilidad al estrés?
3. Extroversión
4. Neuroticismo (CORRECTA)
5. Apertura a la experiencia
6. Amabilidad
7. Conciencia
8. ¿Cuál de los siguientes factores de personalidad se asocia con una mayor capacidad de afrontamiento del estrés?
9. Bajo nivel de autoestima
10. Baja tolerancia a la frustración
11. Bajo nivel de resiliencia
12. Alta autoeficacia (CORRECTA)
13. Baja autoeficacia
14. ¿Cuál de los siguientes tipos de personalidad se asocia con una mayor propensión a experimentar estrés laboral?
15. Tipo A (CORRECTA)
16. Tipo B
17. Tipo C
18. Tipo D
19. Tipo E
20. ¿Cuál de los siguientes rasgos de personalidad se asocia con una mayor resistencia al estrés?
21. Neuroticismo
22. Extraversión
23. Apertura a la experiencia
24. Amabilidad
25. Autoeficacia (CORRECTA)
26. Los psicólogos pueden ayudar a los pacientes a manejar el dolor crónico a través de la terapia conversacional (V)
27. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta sobre la percepción del dolor?
28. El dolor siempre es una respuesta física directa a un estímulo nocivo. (CORRECTA)
29. El dolor es exclusivamente una experiencia subjetiva sin base fisiológica.
30. El dolor solo puede ser experimentado por humanos.
31. El dolor es una respuesta emocional que no está relacionada con la fisiología.
32. El dolor es una experiencia puramente cognitiva.
33. ¿Cuál de las siguientes estrategias de afrontamiento se considera más efectiva para manejar el dolor crónico?
34. Evitación del dolor
35. Distorsión cognitiva del dolor
36. Aceptación del dolor (CORRECTA)
37. Catastrofización del dolor
38. Supresión emocional del dolor
39. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta sobre la relación entre el estrés y el dolor?
40. El estrés siempre aumenta la percepción del dolor.
41. El estrés siempre disminuye la percepción del dolor.
42. El estrés no tiene ningún efecto en la percepción del dolor.
43. El estrés puede aumentar o disminuir la percepción del dolor, dependiendo del contexto. (CORRECTA)
44. El estrés solo afecta la percepción del dolor agudo, no el crónico.
45. ¿Cuál de las siguientes técnicas se utiliza comúnmente en la terapia cognitivo-conductual para el manejo del dolor crónico?
46. Acupuntura
47. Masaje terapéutico
48. Relajación muscular progresiva
49. Terapia de exposición
50. Terapia de aceptación y compromiso (CORRECTA)
51. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta sobre la relación entre la depresión y el dolor crónico?
52. La depresión siempre causa dolor crónico.
53. El dolor crónico siempre causa depresión.
54. La depresión y el dolor crónico no están relacionados.
55. La depresión puede causar o ser causada por el dolor crónico. (CORRECTA)
56. La depresión solo afecta la percepción del dolor agudo, no el crónico.
57. ¿Cuál de las siguientes estrategias de afrontamiento se considera menos efectiva para manejar el dolor crónico?
58. Evitación del dolor (CORRECTA)
59. Distorsión cognitiva del dolor
60. Aceptación del dolor
61. Catastrofización del dolor
62. Supresión emocional del dolor
63. ¿Qué enfoque sostiene que el dolor es una experiencia multifactorial que involucra la interacción del sistema nervioso, cognitivo, emocional y social?
64. Enfoque médico
65. b) Enfoque psicodinámico
66. c) Enfoque biopsicosocial
67. d) Enfoque conductual

Respuesta: c

1. ¿Qué tipo de dolor se produce como una respuesta a una lesión o daño tisular real?
2. Dolor agudo
3. Dolor crónico
4. Dolor psicológico
5. Dolor referido

Respuesta: a

1. ¿Qué tipo de dolor se produce después de que ha pasado el tiempo necesario para la curación de la lesión o daño tisular original?
2. Dolor agudo
3. Dolor crónico
4. Dolor referido
5. Dolor cíclico

Respuesta: b

1. ¿Qué enfoque sugiere que el dolor crónico es el resultado de la sensibilización del sistema nervioso central?
2. Enfoque médico
3. Enfoque psicodinámico
4. Enfoque biopsicosocial
5. Enfoque conductual

Respuesta: a

1. ¿Qué enfoque sugiere que el dolor crónico puede ser el resultado de factores cognitivos y emocionales, como la atención excesiva al dolor y el estrés psicológico?
2. Enfoque médico
3. Enfoque psicodinámico
4. Enfoque biopsicosocial
5. Enfoque conductual

Respuesta: c

1. ¿Qué tipo de terapia se enfoca en la modificación de los pensamientos y las emociones relacionados con el dolor?
2. Terapia cognitivo-conductual
3. Terapia Gestalt
4. Terapia psicodinámica
5. Terapia interpersonal

Respuesta: a

1. ¿Qué tipo de terapia se enfoca en la identificación y modificación de los comportamientos y hábitos relacionados con el dolor?
2. Terapia cognitivo-conductual
3. Terapia Gestalt
4. Terapia centrada en el cliente
5. Terapia psicodinámica

Respuesta: a

1. ¿Qué tipo de terapia se enfoca en la identificación y resolución de conflictos emocionales subyacentes al dolor?
2. Terapia psicodinámica
3. Terapia cognitivo-conductual
4. Terapia de grupo
5. Terapia gestalt

Respuesta: a

1. ¿Qué tipo de técnica se utiliza en la terapia de relajación progresiva para el manejo del dolor?
2. Meditación
3. Hipnosis
4. Exposición
5. Técnicas de respiración

Respuesta: d

1. ¿Qué tipo de terapia se enfoca en el apoyo emocional y la conexión social para reducir los efectos del dolor crónico en la salud mental del individuo?
2. Terapia de grupo
3. Terapia de pareja
4. Terapia centrada en el cliente
5. Terapia de apoyo

Respuesta: d

1. ¿Qué describe mejor el modelo transaccional del estrés?
   1. El estrés es causado por eventos estresantes objetivos
   2. El estrés es causado por la percepción individual de eventos estresantes y la capacidad de afrontamiento
   3. El estrés es causado por factores biológicos y genéticos
   4. El estrés es causado por factores ambientales y culturales

Respuesta: b

1. ¿Qué sistema biológico se activa durante la respuesta de estrés agudo?
2. El sistema nervioso simpático
3. El sistema nervioso parasimpático
4. El sistema endocrino
5. El sistema inmunológico

Respuesta: a

1. ¿Cuál es la diferencia entre el estrés agudo y el estrés crónico?
2. El estrés agudo es de corta duración, mientras que el estrés crónico es de larga duración
3. El estrés agudo es causado por eventos impredecibles, mientras que el estrés crónico es causado por eventos predecibles
4. El estrés agudo afecta principalmente a la mente, mientras que el estrés crónico afecta principalmente al cuerpo
5. El estrés agudo es menos dañino que el estrés crónico

Respuesta: a

1. ¿Qué enfoque psicológico se enfoca en la percepción individual de eventos estresantes y la capacidad de afrontamiento?
2. El enfoque cognitivo-conductual
3. El enfoque psicodinámico
4. El enfoque humanista
5. El enfoque sistémico

Respuesta: a

1. ¿Qué tipo de afrontamiento lleva a una mayor disminución del estrés?
2. El afrontamiento basado en la emoción
3. El afrontamiento basado en la resolución de problemas
4. El afrontamiento basado en la evitación
5. El afrontamiento basado en la negación

Respuesta: b

1. ¿Qué tipo de estrés se produce como resultado de eventos positivos?
2. Estrés traumático
3. Estrés agudo
4. Estrés crónico
5. Estrés de felicidad

Respuesta: d

1. ¿Qué describe mejor la teoría del mantenimiento cognitivo del estrés?
2. Las personas experimentan estrés crónico porque no saben cómo afrontar los eventos estresantes de manera efectiva
3. Las personas experimentan estrés crónico debido a patrones de pensamiento negativos y creencias irracionales
4. Las personas experimentan estrés crónico porque tienen una predisposición genética al estrés
5. Las personas experimentan estrés crónico debido a factores ambientales y culturales

Respuesta: b

1. ¿Qué tipo de técnica se puede utilizar para reducir el estrés en el enfoque de la relajación progresiva?
2. Meditación
3. Hipnosis
4. Exposición
5. Reforzamiento positivo

Respuesta: a

1. ¿Cuál es uno de los principales objetivos de la terapia cognitivo-conductual en el manejo del estrés?
2. Reducir la percepción de amenaza relacionada con eventos estresantes
3. Enseñar habilidades de afrontamiento efectivas
4. Ayudar al paciente a explorar eventos traumáticos del pasado
5. Mejorar las relaciones interpersonales del paciente

Respuesta: b

1. ¿Qué tipo de terapia se enfoca en el papel del estrés en la patogénesis de enfermedades físicas?
2. La terapia cognitivo-conductual
3. La terapia interpersonal
4. La terapia de apoyo
5. La psiconeuroinmunología

Respuesta: d

1. ¿Qué tipo de terapia se enfoca en la observación consciente del momento presente y la aceptación de los pensamientos y emociones negativos?
2. Terapia cognitivo-conductual
3. Terapia Gestalt
4. Terapia de aceptación y compromiso
5. Psicoterapia humanista

Respuesta: c

1. ¿Qué tipo de terapia se enfoca en mejorar la capacidad de afrontamiento y la resiliencia del individuo?
2. Terapia cognitivo-conductual
3. Terapia Gestalt
4. Terapia centrada en el cliente
5. Terapia de resiliencia

Respuesta: d

1. ¿Qué tipo de terapia se enfoca en aumentar la conciencia del cuerpo y la mente, y reducir la reactividad al estrés?
2. Psicoterapia humanista
3. Terapia cognitivo-conductual
4. Terapia psicodinámica
5. Meditación mindfulness

Respuesta: d

1. ¿Cuál es el objetivo principal de la terapia cognitivo-conductual en el tratamiento del estrés?
2. Identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos
3. Explorar eventos traumáticos del pasado
4. Ayudar al paciente a comprender sus patrones de relación
5. Mejorar las relaciones interpersonales del paciente

Respuesta: a

1. ¿Qué técnica se utiliza comúnmente en la terapia cognitivo-conductual para el manejo del estrés?
2. Exposición
3. Reforzamiento positivo
4. Reestructuración cognitiva
5. Terapia Gestalt

Respuesta: c

1. ¿Qué tipo de terapia se enfoca en la relación entre el individuo y su entorno social?
2. Terapia Gestalt
3. Terapia interpersonal
4. Terapia cognitivo-conductual
5. Terapia humanista

Respuesta: b

1. ¿Qué tipo de terapia se enfoca en la exploración y resolución de conflictos intrapsíquicos subyacentes al estrés?
2. Terapia psicodinámica
3. Terapia cognitivo-conductual
4. Terapia de grupo
5. Terapia de pareja

Respuesta: a

1. ¿Qué tipo de técnica se utiliza en la terapia de relajación progresiva para el manejo del estrés?
2. Meditación
3. Hipnosis
4. Exposición
5. Técnicas de respiración

Respuesta: d

1. ¿Qué es la desensibilización sistemática y en qué tipo de terapia se utiliza?
2. Es una técnica que ayuda a desensibilizar a la persona del evento estresante mediante la exposición gradual y se utiliza en la terapia cognitivo-conductual
3. Es una técnica que utiliza la hipnosis para reducir los síntomas del estrés y se utiliza en la terapia psicodinámica
4. Es una técnica que utiliza el refuerzo positivo para aumentar los comportamientos efectivos de afrontamiento y se utiliza en la terapia centrada en el cliente
5. Es una técnica que utiliza la meditación para aumentar la conciencia del cuerpo y la mente y se utiliza en la terapia de aceptación y compromiso

Respuesta: a

1. ¿Qué tipo de terapia se enfoca en el apoyo emocional y la conexión social para reducir los efectos del estrés en la salud mental del individuo?
2. Terapia de grupo
3. Terapia de pareja
4. Terapia centrada en el cliente
5. Terapia de apoyo

Respuesta: d

1. El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) se caracteriza por pensamientos obsesivos que llevan a la realización de conductas repetitivas compulsivas. Verdadero o falso.

Respuesta: Verdadero.

1. El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) solo afecta a niños y desaparece durante la adolescencia. Verdadero o falso.

Respuesta: Falso.

1. El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) se caracteriza por una preocupación excesiva y difícil de controlar sobre diferentes áreas de la vida. Verdadero o falso.

Respuesta: Verdadero.

1. La depresión es una enfermedad que solo afecta emocionalmente a la persona, sin tener consecuencias físicas o cognitivas. Verdadero o falso.

Respuesta: Falso.

1. El trastorno por estrés agudo (TEA) se produce inmediatamente después de la experiencia de un evento traumático. Verdadero o falso.

Respuesta: Verdadero.

Preguntas sobre ESTRÉS (5)

1. ¿Cuál es el efecto de un nivel óptimo de activación del organismo durante situaciones estresantes?
2. Favorece un estado de motivación adecuado para el afrontamiento de situaciones problemáticas.
3. Produce un aumento de los efectos negativos del estrés sobre la salud
4. Genera un desgaste y agotamiento psicológico
5. Afecta negativamente la autoestima y el control emocional
6. Ninguna de las anteriores

Respuesta correcta: A

1. ¿Cuáles son los factores que aumentan la vulnerabilidad ante la exposición al estrés?
2. La respuesta de activación fisiológica y la respuesta de activación psicológica.
3. La respuesta de activación fisiológica y la respuesta de activación social.
4. La respuesta de activación cognitiva y la respuesta de activación emocional.
5. La respuesta de activación emocional y la respuesta de activación social.
6. Ninguna de las anteriores

Respuesta correcta: A

1. ¿Cuál es uno de los errores cognitivos que puede favorecer la presencia de estrés, depresión y ansiedad?
2. Minimizar la importancia de los acontecimientos
3. Engrandecer la importancia de los acontecimientos
4. Descalificar experiencias negativas
5. Sobregeneralizar a partir de detalles aislados
6. Todas las anteriores

Respuesta correcta: E

1. ¿Cómo se puede controlar el estrés?
2. Identificando las situaciones causantes del estrés, midiendo el nivel de estrés, cambiando el pensamiento, disputando pensamientos irracionales, relajándose física y mentalmente, fomentando la autoestima, aceptando incondicionalmente, comunicando asertivamente y tratando de modificar el tipo A de personalidad.
3. Ignorando las situaciones causantes del estrés, evitando medir el nivel de estrés, no cambiando el pensamiento, aceptando pensamientos irracionales, estresándose física y mentalmente, disminuyendo la autoestima, no aceptando incondicionalmente, no comunicando asertivamente y no tratando de modificar el tipo A de personalidad.
4. Aumentando las situaciones causantes del estrés, aumentando el nivel de estrés, empeorando el pensamiento, aceptando pensamientos irracionales, estresándose más física y mentalmente, disminuyendo la autoestima, no aceptando incondicionalmente, no comunicando asertivamente y no tratando de modificar el tipo A de personalidad.
5. Meditando solo en las situaciones causantes del estrés, midiendo el nivel de estrés únicamente en pensamiento, cambiando el pensamiento solo a veces, no disputando pensamientos irracionales, relajándose solo mentalmente, disminuyendo la autoestima, aceptando condicionalmente, comunicando pasivamente y no tratando de modificar el tipo A de personalidad.
6. Ninguna de las anteriores

Respuesta correcta: A

1. ¿Qué es la personalidad resistente o hardy personality?
2. Es la disposición a implicarse en todas las actividades de la vida, la disposición a pensar y actuar con la convicción de que se puede intervenir en el curso de los acontecimientos y la disposición a percibir el cambio como una oportunidad para aumentar las propias competencias.
3. Es la disposición a rechazar las actividades sociales, la disposición a pensar y actuar con negatividad hacia los demás y la disposición a percibir el cambio como una amenaza.
4. Es la disposición a evitar todas las actividades de la vida, la disposición a pensar y actuar con negatividad hacia uno mismo y la disposición a percibir el cambio como una amenaza.
5. Es la disposición a implicarse solo en actividades laborales, la disposición a pensar y actuar con negatividad hacia uno mismo y la disposición a percibir el cambio como una oportunidad perdida.
6. Ninguna de las anteriores.

Respuesta correcta: A

1. ¿Qué efectos negativos puede provocar la activación mantenida del eje neuroendocrino, según el texto?
   1. Facilitar la aparición de problemas cardiovasculares, como infartos de miocardio, angina de pecho, hipertensión, etc.
   2. Provocar un agotamiento de recursos físicos y emocionales
   3. Aumentar el nivel de alerta y rendimiento físico y mental
   4. Disminuir la frecuencia cardíaca y respiratoria
   5. Ninguna de las anteriores

Respuesta correcta: A

1. ¿Por qué el burnout o síndrome de estar quemado por el trabajo es una respuesta al estrés laboral crónico?
   1. Porque conlleva la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado, el desarrollo de actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja, y la aparición de procesos de devaluación del propio rol profesional.
   2. Porque se trata de una condición genética que produce emociones negativas.
   3. Porque es una respuesta evolutiva al estrés laboral que facilita la adaptación y efectividad laboral.
   4. Porque se trata de una respuesta psicológica que afecta solo a ciertos grupos de trabajadores.
   5. Ninguna de las anteriores.

Respuesta correcta: A

1. ¿Cómo se puede fomentar la autoestima, según el texto?
   1. Aprendiendo a considerarse un ser valioso por la sola razón de existir; aprendiendo a apreciar las fortalezas propias y no solo vivir repasando las debilidades; y desarrollando relaciones con gente que permita a la persona sentirse apreciada y que la valore como un ser humano valioso.
   2. Asumiendo que la autoestima no es importante y que no se puede hacer nada al respecto.
   3. Pensando que los demás siempre tienen la razón y que uno no tiene valor propio.
   4. Aislándose de otros y no intentando establecer relaciones personales valiosas.
   5. Ninguna de las anteriores.

Respuesta correcta: A

1. ¿Por qué se sugiere aprender a apreciar el valor personal como algo diferente a los actos?
   1. Porque, aunque los actos tengan una calificación negativa, la persona sigue siendo valiosa y merecedora de respeto y aprecio.
   2. Porque los actos definen completamente la valía personal.
   3. Porque solo los pensamientos positivos pueden elevar la autoestima.
   4. Porque las personas solo son valiosas si reciben constantes alabanzas de los demás.
   5. Ninguna de las anteriores.

Respuesta correcta: A

1. ¿En qué consiste la preocupación constructiva?
   1. Incluye planes y métodos para afrontar los agentes productores del estrés y, fundamentalmente, se centra más en las posibles soluciones que en el problema en sí.
   2. Es repetitiva, recurrente y obsesiva, y no está provista de estrategias de solución.
   3. Consiste en ver solo un detalle de la situación, sin tomar en cuenta otros aspectos, tal vez positivos, que suceden alrededor.
   4. Se focaliza solo en sucesos del pasado que no se pueden cambiar.
   5. Ninguna de las anteriores.

Respuesta correcta: A

1. ¿Qué es el modelo cognitivo, según el texto?
   1. La hipótesis de que las percepciones que se tengan de los eventos influyen sobre las emociones y los comportamientos de las personas.
   2. La interpretación de la personalidad como factor influyente en la experiencia de estrés.
   3. La conjunción de factores ambientales y personales que generan estrés.
   4. El proceso fisiológico que tiene lugar en el organismo ante una situación estresante.
   5. Ninguna de las anteriores.

Respuesta correcta: A

1. ¿Qué factores aumentan la tolerancia al estrés y reducen la probabilidad de aparición de la enfermedad, según el texto?
   1. Fortaleza personal, autoestima positiva adecuada, sentido de control, estilo de afrontamiento constructivas, red de contactos sociales y estilo de vida saludable.
   2. Fortaleza personal, autoestima negativa, falta de control, estilo de afrontamiento destructivas, aislamiento social y estilo de vida sedentario y poco saludable.
   3. Falta de fortaleza personal, dependencia emocional, falta de control, estilo de afrontamiento pasivas, aislamiento social y estilo de vida sedentario y poco saludable.
   4. Fortaleza personal, autoestima negativa, falta de control, estilo de afrontamiento pasivas, aislamiento social y estilo de vida sedentario y poco saludable.
   5. Ninguna de las anteriores.

Respuesta correcta: A

1. ¿Cómo se define el sentimiento de compromiso en la personalidad resistente?
   1. Tendencia a implicarse en todas las actividades de la vida e identificarse con el significado de los propios trabajos.
   2. Tendencia a pensar y actuar con la convicción de que se puede intervenir en el curso de los acontecimientos.
   3. Tendencia a percibir el cambio como una oportunidad para aumentar las propias competencias.
   4. Tendencia a considerar que todo debe ser perfecto y sin errores.
   5. Ninguna de las anteriores.

Respuesta correcta: A

1. ¿Por qué los pacientes con enfermedad crónica son susceptibles de experimentar estrés crónico?
   1. Por la complejidad y las demandas diarias del tratamiento, la incertidumbre sobre las posibles complicaciones futuras y los sentimientos de frustración ante mal control y evolución de la enfermedad.
   2. Porque tienen mayor resistencia a los factores estresantes.
   3. Porque tienen mayor fortaleza personal y habilidades de afrontamiento.
   4. Porque tienen mejor apoyo social.
   5. Ninguna de las anteriores.

Respuesta correcta: A

1. ¿Qué factores pueden generan estrés laboral, según el texto?
   1. Gran responsabilidad con la labor que realizan, riesgo que corren para su salud, exposición a situaciones de urgencia y sobrecarga laboral.
   2. Falta de responsabilidad en la labor que realizan, falta de riesgo laboral, falta de exposición a situaciones de urgencia y falta de carga laboral.
   3. Poca responsabilidad en la labor que realizan, protección excesiva de la salud, ausencia de situaciones de urgencia y bajo nivel de carga laboral.
   4. Alta responsabilidad en la labor que realizan, sobrecarga de trabajo, ausencia de riesgo laboral y alta exposición a situaciones de urgencia.
   5. Ninguna de las anteriores.

Respuesta correcta: A

1. ¿Cómo se define la preocupación destructiva, según el texto?
   1. Es aquella que no está provista de estrategias de solución; es repetitiva, recurrente y obsesiva.
   2. Es aquella que se centra solo en el futuro y en todo lo que puede salir mal.
   3. Es aquella que se centra solo en el pasado y en los errores que se han cometido.
   4. Es aquella que se centra en los detalles positivos de la situación.
   5. Ninguna de las anteriores.

Respuesta correcta: A

1. ¿Cómo se puede cambiar el pensamiento para controlar el estrés?
   1. La persona puede preguntarse qué está pensando y qué interpretación está dando a alguna situación.
   2. La persona puede centrarse solo en los detalles positivos de la situación.
   3. La persona puede minimizar la importancia de la situación.
   4. La persona puede escoger la respuesta emocional que desea tener.
   5. Ninguna de las anteriores.

Respuesta correcta: A

1. ¿Qué implica el eje neuroendocrino en la respuesta de estrés?
   1. Facilita una activación que, a su vez, puede dividirse en cuatro sub ejes.
   2. Produce un aumento general de la activación fisiológica del organismo.
   3. Provoca una activación simpática y, en casos excepcionales, parasimpática.
   4. Secreta diversas hormonas y opiáceos endógenos.
   5. Ninguna de las anteriores.

Respuesta correcta: A

1. ¿Qué factores se incluyen en el estilo de vida sano, según el texto?
   1. Un adecuado control y tratamiento de las tensiones y emociones negativas, un buen régimen de ejercicios, sueño y distracción; el control y la evitación del abuso de sustancias como la cafeína, nicotina y alcohol; y una correcta distribución y aprovechamiento del tiempo.
   2. El abuso de sustancias como la cafeína, nicotina y alcohol, una inadecuada distribución y aprovechamiento del tiempo, y una falta de control y tratamiento de las tensiones y emociones negativas.
   3. La falta de ejercicio, una mala higiene del sueño y la distracción, y un exceso de control.
   4. El control y la evitación de sustancias como el agua, la comida y el aire.
   5. Ninguna de las anteriores.

Respuesta correcta: A

1. ¿Por qué es importante tener un sentimiento de control ante situaciones estresantes?
   1. Porque aumenta el grado de tolerancia al estrés y reduce la severidad de sus efectos negativos.
   2. Porque disminuye el grado de tolerancia al estrés y aumenta la severidad de sus efectos negativos.
   3. Porque no tiene ninguna influencia en la vivencia del estrés.
   4. Porque solo es importante tener control sobre situaciones positivas, no sobre situaciones estresantes.
   5. Ninguna de las anteriores.

Respuesta correcta: A

1. La respuesta de estrés puede resultar beneficiosa para mantener o incrementar la salud, por lo que el exceso de estrés siempre es perjudicial. Verdadero o falso?

R: Falso

1. El eje neural se activa de manera lenta y produce un aumento general de la activación fisiológica del organismo. Verdadero o falso?

R: Falso

1. La hipótesis del modelo cognitivo plantea que las percepciones que se tengan de los eventos no influyen sobre las emociones y los comportamientos de las personas. Verdadero o falso?

R: Falso

1. La respuesta de activación fisiológica incluye tres ejes: neural, neuroendocrino y endocrino. Verdadero o falso?

R: Verdadero

1. Los pacientes con patrón de conducta tipo A tienen mayor predisposición a padecer patologías cardiovasculares. Verdadero o falso?

R: Verdadero

1. El burnout o síndrome de estar quemado por el trabajo surge tras un proceso de reevaluación cognitiva. Verdadero o falso?

R: Verdadero

1. La personalidad tipo C o patrón de conducta tipo C se presenta en sujetos introvertidos, obsesivos y agresivos. Verdadero o falso?

R: Falso

1. La activación mantenida del tercer eje endocrino puede propiciar la aparición de trastornos psicosomáticos. Verdadero o falso?

R: Verdadero

1. La autoestima es un factor protector ante el estrés. Verdadero o falso?

R: Verdadero

1. La respuesta de estrés implica un nivel de activación general del organismo en el que participan el sistema nervioso central y el sistema nervioso parcial. Verdadero o falso?

R: Falso

1. Aprender a identificar las situaciones causantes del estrés es una forma efectiva de controlarlo. Verdadero o falso?

R: Verdadero

1. La activación del segundo eje neuroendocrino suele provocar trastornos psicofisiológicos. Verdadero o falso?

R: Falso

1. Las estrategias inadecuadas de afrontamiento, el estilo de vida, la autoestima y el control determinan la vulnerabilidad al estrés. Verdadero o falso?

R: Verdadero

1. Para superar el estrés es necesario aprender a comunicarse asertivamente. Verdadero o falso?

R: Verdadero

1. Los individuos con personalidad resistente se enfrentan de forma pasiva a los estímulos estresantes. Verdadero o falso?

R: Falso

1. Los procesos patológicos agudos no pueden ser fuentes de estrés. Verdadero o falso?

R: Falso

1. Los pacientes que emplean estilos de afrontamiento centrados en el problema presentan una evolución satisfactoria. Verdadero o falso?

R: Verdadero

1. El sentimiento de compromiso en la personalidad resistente se refiere a la tendencia a implicarse en todas las actividades de la vida. Verdadero o falso?

R: Verdadero

1. La preocupación destructiva se centra en la búsqueda de soluciones a la situación de estrés. Verdadero o falso?

R: Falso

1. La relajación es una habilidad efectiva para controlar el estrés, pero su práctica solo puede ser a largo plazo. Verdadero o falso?

R: Falso

1. Los enfermos psicosomáticos de los que se dice que tienen un «patrón de conducta» tipo A:
   1. Poseen un intenso y constante deseo de éxito y reconocimiento social.
   2. Tienen una tendencia a sufrir enfermedades coronarias.
   3. Buscan conseguir un número limitado de objetivos o cosas en el menor tiempo posible en contra de la oposición de otras personas o situaciones del entorno.
   4. Poseen habilidad hacia las mujeres, tienen tendencia a permanecer solteros y si se casan a no tener hijos

R: A

1. La comunicación de un grave diagnóstico como el cáncer, a un paciente por parte del médico, dependerá de la valoración que se haga de criterios como:
2. La edad que tenga.
3. La situación familiar que exista.
4. El significado profundo que tenga la enfermedad para el enfermo.
5. La creencia religiosa que posea.
6. Todas las anteriores.

R: E

1. Si quisiéramos diferenciar de un modo seguro lo que es una neurosis de lo que es una psicosis lo haríamos diciendo que:
2. En la psicosis, a diferencia de las neurosis, está gravemente afectada la captación de la realidad.
3. La afectividad está más intensamente alterada en la neurosis.
4. El trastorno cualitativo de la memoria es mayor en el neurótico.
5. El aislamiento social es mayor en las neurosis.
6. Nada de lo anterior sirve para diferenciarlas.

E: A

1. Si quisiéramos diferenciar de un modo seguro lo que es un síndrome ansioso de lo que es un síndrome hipocondriaco lo haríamos diciendo que:
2. En el síndrome hipocondriaco está comprometido el pensamiento del sujeto sobre su salud.
3. En el síndrome ansioso el síntoma principal es la tristeza.
4. El trastorno cuantitativo del pensamiento es más evidente en el síndrome hipocondriaco.
5. El paciente hipocondriaco acude con mucha frecuencia a consultas médicas.
6. Nada de lo anterior sirve para diferenciarlos.

R: A

1. Del síndrome depresivo podemos decir todo lo que sigue, excepto que:
2. La tristeza es el síntoma principal.
3. Es una afección incapacitante.
4. Puede acompañarse de ideas suicidad.
5. Sea una situación que provoque hiperactividad.
6. Es un trastorno de la esfera afectiva.

E: D

1. Una de las afirmaciones que siguen con respecto al síndrome neurasténico es falsa. ¿Cuál es?
2. La astenia (síntoma principal del síndrome) es una manifestación compleja que abarca lo físico y lo psíquico.
3. La fatiga mental que le acompaña se caracteriza por la alteración de la concentración, pérdida de memoria y labilidad emocional.
4. El cansancio y la fatiga se relaciona con la actividad física o intelectual realizada.
5. El neurasténico tiene una sensación anticipada de dificultad para iniciar y mantener una actividad.

R: C

1. De un paciente que presenta una discordancia en su vida afectiva, con sensación de desastre inminente, a lo cual se une intranquilidad, salto en el epigastrio y vómitos después de la ingesta de alimentos, nosotros debemos presumir que estamos ante:
2. Un síndrome hipocondriaco.
3. Un síndrome ansioso.
4. Un síndrome depresivo.
5. Un síndrome neurasténico.
6. Ninguno de los anteriores.

R: B

1. Lo más característico del síndrome depresivo es:
2. Que posee un carácter irreversible.
3. Que tiene una evolución crónica y progresiva, dejando un defecto en la personalidad.
4. Que conforme evoluciona en el tiempo, se hace más rica en contenidos delirantes y alucinaciones visuales.
5. Que transcurrido el acontecimiento crítico que la causó, el paciente suele recuperarse.
6. Ninguna de las anteriores

R: D

1. Cuando en un enfermo que posee un estado de conciencia claro y se halla bien orientado en el espacio y en el tiempo, aparece actividad alucinatoria, pensamos en:
2. Una esquizofrenia.
3. Un pensamiento delirante.
4. Un delirio tóxico (alcohólico).
5. Un síndrome cerebral agudo.
6. Nada de lo anterior, pues no puede haber actividad alucinatoria con conciencia clara y buena orientación.
7. Las frases que escribimos a continuación son verdad, salvo una de ellas. Señale cuál es la falsa.
8. Las ideas hipocondriacas son características del síndrome neurasténico.
9. La ansiedad es uno de los síntomas más frecuentes en las alteraciones de la salud mental.
10. Con frecuencia, en el cuadro clínico del paciente deprimido predominan las quejas físicas.
11. En la tristeza, la intensidad del síntoma es proporcional a la situación a la que se enfrenta el sujeto.
12. En ciertas circunstancias, estrés y ansiedad pueden coexistir.

R: A

1. Una paciente de 42 años es llevada al servicio de urgencia de un hospital por la fuerza. Viene gritando y no cesa de hablar. Gesticula continuamente al tiempo que dice «tengo que irme, ¡qué tonto eres, de blanco, como las palomas… blancas! ¡Yo soy rica y tu dinero es mío!». Con estas expresiones verbales deberíamos pensar en:
2. Ideas delirantes.
3. Perseveración del lenguaje.
4. Pensamiento incoherente.
5. Distorsión del pensamiento.
6. Nada de lo anterior.

R: A

1. En los pacientes que sufren una depresión:
2. Aumenta la actividad exploradora.
3. Aumentan las catecolaminas.
4. Aumenta el sueño.
5. Nada de lo anterior es cierto.

R: C

1. De las siguientes manifestaciones clínicas, una puede darse tanto en el síndrome ansioso como en el síndrome depresivo:
2. Insomnio
3. Ideas suicidas
4. Alucinaciones
5. Fuga de ideas

R: A

1. A raíz del fallecimiento de su padre, una mujer casada y de una edad de 42 años sufre un cuadro de tristeza, llanto ocasional y dificultad para conciliar el sueño. Trabaja en una empresa como administrativa y transcurrido siete días dese la muerte de su padre sigue con estas manifestaciones. ¿Qué hacer ante ello?
2. Iniciar un tratamiento con antidepresivos.
3. Enviar a la enferma a un servicio de Psiquiatría.
4. Iniciar un tratamiento psicoterapéutico.
5. Esperar que el problema se resuelva por sí solo.
6. Darle baja en el trabajo.
7. Señale cuál es el síntoma que no es necesario para diagnosticar un cuadro clínico como síndrome depresivo:
8. Cambio en el patrón de sueño.
9. Cambio en el apetito o en el peso.
10. Disminución en la concentración
11. Ideación suicida
12. Hiperactividad
13. Un apaciente de 38 años está siendo tratado de una enfermedad renal. Una mañana comienza a decir que se quiere marchar de la casa de su amigo de juventud en donde está pasando unas vacaciones de verano; dice que se encuentra en el año 2001. Afirma que ha perdido el apetito, que lleva varias noches sin dormir y que la tristeza cada día es mayor. ¿Cuál es el diagnóstico en el que tenemos que pensar?
14. Síndrome ansioso
15. Síndrome Neurasténico
16. Síndrome depresivo
17. Síndrome hipocondriaco

R: C

1. El paciente que tiene una idea fóbica:
2. Cree en la existencia de un peligro real para su persona.
3. Reconoce que aquello que genera su fobia no posee un peligro real.
4. Tiende a evitar aquello que genera su fobia.
5. A y B son ciertas.
6. B y C son ciertas

R: E