NOMBRE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ FECHA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**UNIDAD 5: ESTRÉS Y ANSIEDAD**

1. **¿Con qué asocias que una persona responda de forma ansiosa ante prácticamente todas las situaciones?**
2. Solo con influencias biológicas.
3. Con la ansiedad-estado.
4. Con la ansiedad-rasgo.
5. Con el estímulo estresante.
6. **¿Cuál de los siguientes corresponde a un factor de riesgo del bur nout?**
7. Falta de apoyo social.
8. Escasa posibilidad de tomar decisiones.
9. Demandas emocionales excesivas.
10. Todas son correctas.
11. **En el trastorno por estrés tras una violación, podemos encontrar que la persona:**
12. No espera cosas buenas de su futuro.
13. Se niega a pasar por donde ocurrió el suceso.
14. Todas son correctas.
15. Pierde interés por las actividades que realizaba anteriormente.
16. **¿Cuándo puede presentar ansiedad el paciente?**
17. Ante la sospecha de padecer una enfermedad.
18. En cualquier momento de los dichos.
19. Durante el tiempo que espera que se confirme el diagnóstico.
20. Una vez que tiene la certeza de la enfermedad.
21. **Es correcto que:**
22. Las fuentes básicas del estrés son el cuerpo, el entorno y los pensamientos.
23. La etiología de estrés es constante, siendo independiente de las sociedades, culturas, edades u otras circunstancias.
24. El estrés nunca se relaciona con falta de estímulos o ambientes aburridos.
25. El origen de estrés se encuentra siempre en hechos negativos.
26. **Si comparamos el miedo con la ansiedad encontramos que:**
27. El miedo tiene carácter anticipatorio y la ansiedad no.
28. El miedo siempre puede controlarse y la ansiedad no.
29. El miedo se presenta ante situaciones u objetos concretos y esto no caracteriza a la ansiedad.
30. El miedo es más difuso y menos focalizado que la ansiedad.
31. **La ansiedad normal se caracteriza por:**
32. Una respuesta al estímulo estresante desproporcionada.
33. Un grado de sufrimiento alto y duradero.
34. Episodios poco frecuentes.
35. Afectación intensa de la actividad diaria.
36. **El estrés:**
37. Aumenta el nivel de actividad fisiológica y cognitiva del individuo.
38. Sirve para afrontar las exigencias del medio de forma más rápida y eficaz.
39. Es una respuesta adaptativa, de protección y preservación de la especie.
40. Todas son correctas.
41. **Los pensamientos e impulsos recurrentes y persistentes se presentan en:**
42. Los trastornos de ansiedad generalizada.
43. Las obsesiones.
44. Las fobias.
45. Las conductas compulsivas.
46. **Marca la respuesta correcta:**
47. Si la respuesta fisiológica ante el estrés es intensa, también lo serán la cognitiva y la conductual en el mismo grado.
48. Los síntomas conductuales de la ansiedad se refieren a lo que la persona siente y piensa.
49. Los trastornos de la ansiedad desarrollan comportamientos adaptativos.
50. Pueden aparecer trastornos somáticos como forma de manifestar la ansiedad.