

Evaluación

Nota sobre la utilización: los tipos de pregunta para evaluar el aprendizaje son los siguientes:

- 1) De desarrollo
- 2) De rellenar el espacio en blanco o completar la frase
- 3) De verdadero o falso

Combine preguntas de distintos tipos en la evaluación anterior al aprendizaje y la posterior. Cada tipo de evaluación abarca contenidos diferentes. Ningún conjunto abarca todos los resultados del aprendizaje. Al seleccionarlas, asegúrese de incluir preguntas para evaluar el aprendizaje de cada resultado.

Las preguntas de evaluación pueden utilizarse principalmente de tres modos: a) se puede plantear una pregunta informalmente a todo el grupo; b) se puede asignar de manera semiformal a grupos pequeños; o c) se puede solicitar formalmente a cada participante que presente respuestas por escrito.

Preguntas de evaluación sobre la lección 3.10	
Preguntas	Respuestas
De desarrollo <i>Nota: las preguntas de desarrollo pueden plantearse como preguntas, solicitudes o instrucciones.</i>	
1. Adoptar una actitud profesional tiene distintos significados en función del tipo de trabajo de que estemos hablando. Con respecto a la gestión del estrés, en la lección se observa que el personal de mantenimiento de la paz manifiesta una actitud profesional de cuatro maneras. ¿Cuáles son?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Respetar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal. ▪ Mantener el sentido del humor. ▪ Ser realista en relación con el trabajo y respetar los límites propios y los de los compañeros. ▪ Tener conciencia en todo momento de las cuestiones de seguridad.
2. Explique por qué es importante gestionar el estrés en las operaciones de mantenimiento de la paz.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Las Naciones Unidas trabajan en zonas de alto riesgo y participan en operaciones en situaciones de crisis. Trabajar en estos contextos puede causar un gran sufrimiento personal. El personal de mantenimiento de la paz debe prepararse para llevar a cabo su trabajo sin efectos negativos. Ello implica, entre otras cosas, que debe fortalecer su capacidad personal de gestión del estrés.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Las personas tienen fuertes reacciones emocionales ante las situaciones de desastre y emergencia. ▪ No basta con tener conciencia de los efectos negativos en el desempeño y la salud. ▪ La gestión del estrés es importante para el bienestar físico y psicosocial del personal. El bienestar.
<p>3. Explique las tres fases de la respuesta de lucha o huida.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fase de alarma <ul style="list-style-type: none"> ▪ Reacción de lucha o huida. ▪ La adrenalina sube y nos prepara para escapar o para luchar. ▪ La respuesta física reduce o disipa el miedo, la ira y la hostilidad que producen el estrés. ▪ La huida, la lucha y las agresiones verbales tienen este efecto. 2. Fase de adaptación <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuando el factor estresante sigue sin resolverse, la persona pasa a la fase de adaptación. ▪ Se reduce el estímulo de alarma, pero no se elimina por completo. ▪ La persona se moviliza con el cuerpo, la mente y el espíritu para hacer frente a la amenaza. ▪ Sin embargo, adaptarse y acomodarse no son soluciones al problema. 3. Fase de agotamiento <ul style="list-style-type: none"> ▪ Llega un punto en que la persona muestra los síntomas habituales de las crisis nerviosas. ▪ Los tiempos varían de una persona a otra. ▪ Los factores estresantes a largo plazo y el estrés acumulado conducen a un estado de angustia sin resolver que se manifiesta en los siguientes problemas: <ol style="list-style-type: none"> a) Físicos b) Mentales c) Relativos al comportamiento
<p>4. Los factores estresantes a largo plazo y el estrés acumulado presentan síntomas en común. Indique alguno de estos síntomas físicos, mentales y de comportamiento.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Físicos <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fatiga, dolor de espalda, dolor de cabeza, úlceras. 2. Mentales <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pérdida de memoria, falta de concentración, disminución de la autoestima, depresión.

	<p>3. Relativos al comportamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Brotes de agresividad verbal, aumento del consumo de tabaco y alcohol, trastornos de la alimentación.
5. ¿En qué tres circunstancias el estrés se convierte en un problema y se transforma en angustia?	<p>Cuando el estrés:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se produce demasiado a menudo (frecuencia). ▪ Se prolonga demasiado en el tiempo (duración). ▪ Es demasiado intenso (intensidad). <p>Angustia: el estrés que se produce demasiado a menudo (frecuencia), se prolonga demasiado en el tiempo (duración) y es demasiado intenso (intensidad).</p>
6. Compare el estrés negativo y el positivo.	<p>Estrés negativo</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Causa ansiedad o preocupación. ▪ Puede ser a corto o largo plazo. ▪ No parece gestionable: no nos sentimos seguros para hacerle frente. ▪ Transmite una sensación desagradable. ▪ Reduce el desempeño. ▪ Puede causar problemas mentales y físicos. <p>Estrés positivo</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Motiva, canaliza la energía. ▪ Es a corto plazo. ▪ Parece gestionable: podemos hacerle frente. ▪ Transmite una sensación de emoción. ▪ Mejora el desempeño.
7. Indique hasta cinco categorías generales de causas de estrés en la esfera del mantenimiento de la paz.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entorno (causa física y de organización) 2. Despliegue 3. Choque cultural 4. Causa biológica (física) 5. Causa psicológica
8. Cite ejemplos de distintas causas de estrés relacionadas con el entorno (al menos tres, objetivo de cinco).	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Clima ▪ Emplazamiento remoto ▪ Falta de refugio y recursos ▪ Condiciones peligrosas (entornos militarizados, crímenes y políticas peligrosas) ▪ Parcialidad y discriminación <ul style="list-style-type: none"> - Cultura - Diversidad - Edad - Sexo y género

<p>9. En la lección se definen 12 síntomas de choque cultural. Cite todos los que pueda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ansiedad ▪ Nostalgia ▪ Indefensión ▪ Aburrimiento ▪ Depresión ▪ Fatiga ▪ Confusión ▪ Falta de autoconfianza ▪ Sensación de insuficiencia ▪ Arrebatos de llanto sin explicación ▪ Paranoia ▪ Dolencias físicas y enfermedades psicosomáticas
<p>10. Hay distintas dinámicas y factores interpersonales que pueden ser causas de estrés. Ponga tres ejemplos.</p>	<p>Asignación de un destino aislado</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Intimidación obligada ▪ Falta de posibilidades de socialización y de ocio <p>Conflictos del personal</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Supervisión brusca e inexperta ▪ Compañeros incompetentes u hostiles ▪ Clientes insatisfechos con sus servicios ▪ Problemas familiares <ul style="list-style-type: none"> - Problemas financieros - Relaciones personales tensas - Nuevos matrimonios o separaciones - Ruptura con la pareja - Enfermedades en el entorno familiar - Educación de los niños - Fallecimiento del cónyuge, un familiar cercano o un amigo ▪ Relaciones nocivas con otras personas
<p>11. Describa el estrés relacionado con la organización y el trabajo, con ejemplos.</p>	<p>Factores que contribuyen al estrés relacionado con la organización: entornos que causan estrés en el personal</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jerarquía ▪ Burocracia ▪ Estilo de gestión ▪ Asignación de recursos ▪ Asignación de un mandato <p>Causas del estrés relacionado con el trabajo</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Falta de control ▪ Aumento de la responsabilidad ▪ Escasa satisfacción con el trabajo y el desempeño

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Confusión acerca de las funciones laborales ▪ Comunicación deficiente ▪ Falta de apoyo ▪ Condiciones de trabajo deficientes ▪ Exposición a incidentes críticos y traumáticos en el trabajo
<p>12. Defina y cite ejemplos de incidentes críticos o traumáticos.</p>	<p>Un incidente crítico o traumático es un acontecimiento que se sale de lo normal y que:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Es repentino e inesperado. ▪ Desestabiliza la sensación de control. ▪ Conlleva una impresión de amenaza para la vida. ▪ Puede implicar pérdidas físicas o emocionales. <p>Ejemplos de incidentes críticos y traumáticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Desastres naturales ▪ Accidentes con varias bajas ▪ Agresiones sexuales o de otra índole ▪ Muertes de niños ▪ Tomas de rehenes ▪ Suicidios ▪ Fallecimiento desconcertante de un familiar o amigo cercano ▪ Fallecimiento de un compañero en el contexto laboral ▪ Muertes de civiles en un contexto bélico ▪ Bombardeo de edificios, minado de carreteras ▪ Ataques contra vehículos o convoyes ▪ Ataques armados o robos ▪ Intimidaciones o amenazas directas o indirectas
<p>13. Explique qué son los factores biológicos como causas de estrés y cite ejemplos.</p>	<p>Son factores internos que afectan al nivel de estrés o influyen en él.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nivel de forma física ▪ Enfermedades ▪ Alergias ▪ Lesiones ▪ Traumatismos ▪ Fatiga y agotamiento

<p>14. Cite seis causas de estrés psicológico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Experiencias personales o relacionadas con el trabajo anteriores ▪ Amenazas de daños físicos ▪ Experiencias traumáticas anteriores y actuales ▪ Ataques a la autoestima que hacen que se debilite ▪ Falta de autoconfianza ▪ Sensación de inseguridad
<p>15. Las Naciones Unidas reconocen cuatro tipos de estrés. Cítelos y explíquelos con ejemplos.</p>	<p>Estrés básico o general</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Es normal. ▪ Es el motor de nuestra vida. ▪ Nos prepara para enfrentarnos a los problemas, cumplir con nuestras obligaciones y hacer frente a la vida cotidiana. ▪ Constituye la base del mecanismo de supervivencia humana. ▪ Puede ser positivo o negativo. ▪ La mayoría de las personas se enfrentan a él y se recuperan. ▪ Se trata de una respuesta biológica frente a distintas exigencias (laborales, personales o políticas). <p>Estrés acumulado/angustia: origen de enfermedades</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Es un estrés de carácter reiterado, frecuente e intenso. ▪ El estrés prolongado se acumula a lo largo del tiempo. ▪ Si no se soluciona, se convierte en angustia. ▪ La mayoría de las personas padece acumulación de estrés a lo largo del tiempo. ▪ Algunos problemas son de gran magnitud y de larga duración. ▪ Otros factores estresantes: frustraciones reiteradas y diarias que conducen al estrés acumulado: <ul style="list-style-type: none"> - Vivienda: falta de intimidad o comodidad, ruido, escasez de agua, frío, calor. - Viajes: riesgos, amenazas, cortes de carreteras, retrasos. - Alimentación: escasez, desconocimiento, falta de variedad.

	<ul style="list-style-type: none"> - Inmovilidad, falta de actividad. - Compañeros: estrés interpersonal. ▪ Es destructivo: en primer lugar, hay una hiperactividad improductiva; después, un agotamiento físico y emocional, y, por último, aparece el síndrome de desgaste profesional. ▪ Produce cambios negativos en: <ul style="list-style-type: none"> - La salud física y mental. - El desempeño. - Las relaciones. - La personalidad. ▪ También produce respuestas biológicas frente a distintas exigencias (laborales, personales o políticas). <p>Estos dos tipos de estrés forman parte de <u>situaciones normales</u> y pueden surgir en relación con cualquier tipo de acontecimiento, exigencia diaria, cuidado personal y dificultad.</p> <p>En <u>situaciones anormales</u>, como en contextos de terrorismo o amenaza física, se desarrollan otros dos tipos de estrés.</p> <p>Estrés traumático</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Es la reacción normal e inmediata a un incidente crítico (“estrés por incidente crítico”) que se produce en el marco de acontecimientos anormales. ▪ El cuerpo y el sistema nervioso reaccionan y se genera una angustia a nivel psicológico y neurofisiológico. <p>Trastorno por estrés postraumático</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Siempre es anormal. ▪ Consiste en una angustia intensa producida por una traumatización psicológica grave. ▪ Causa cambios permanentes en la vida de una persona. ▪ Es el resultado de un estrés por incidente crítico sin resolver. ▪ Trauma continuado. ▪ Reacción psicológica.
--	--

<p>16. El personal de mantenimiento de la paz es especialmente vulnerable al estrés acumulado. En la lección se mencionan 12 síntomas. Cítelos, ordenándolos de más a menos frecuentes en función de su propia experiencia.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dolencias físicas, dolores de cabeza. 2. Alteraciones del sueño. 3. Negativismo, escepticismo. 4. Sensación de presión y desbordamiento. 5. Pérdida del sentido del humor. 6. Dificultad para concentrarse. 7. Sensación de que se es indispensable, obsesiones. 8. Irritabilidad, culpabilización de otras personas. 9. Reticencia a tomar una licencia. 10. Aumento del consumo de alcohol y abuso de sustancias adictivas. 11. Desilusión. 12. Desatención de la seguridad, comportamientos de riesgo.
<p>17. Describa las reacciones inmediatas y a largo plazo ante un incidente crítico (a nivel físico, emocional y cognitivo).</p>	<p>Reacciones inmediatas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Físicas: náuseas, temblores musculares, sudoración, mareos, escalofríos, taquicardia, hiperventilación, hipertensión arterial. ▪ Emocionales: ansiedad, ira, miedo, irritabilidad, culpa, tristeza, desesperanza. ▪ Cognitivas: confusión, incapacidad de decidir, capacidad de razonamiento deteriorada, pérdida de memoria. <p>Reacciones a largo plazo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Físicas: fatiga, sobresaltos, abuso de sustancias adictivas, dificultades para dormir, pesadillas, inquietud. ▪ Emocionales: sensación de estar abandonado, resentido, distanciado, apartado, paralizado, deprimido. ▪ Cognitivas: disminución de la capacidad de atención, concentración deficiente, problemas de memoria, reviviscencias.
<p>18. ¿Qué cinco condiciones deben reunirse para que se diagnostique un trastorno por estrés postraumático?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Existencia de un trauma. 2. Rememoración persistente del trauma: recuerdos, pesadillas, reviviscencias, reacciones emocionales intensas ante el acontecimiento desencadenante. 3. Tendencia a evitar cualquier pensamiento, emoción o actividad que recuerde el acontecimiento traumático.

	<p>4. Una notable hiperactividad, reacciones de sobresalto exageradas, mal carácter y trastornos del sueño, sobre todo dificultades para conciliar el sueño.</p> <p>5. Al menos un mes de síntomas persistentes.</p>
<p>19. Explique la estrategia para lidiar con el estrés.</p>	<p>Consciencia</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Descubra cuáles son las causas de estrés negativo. ▪ Reconozca los síntomas, sus reacciones. <p>Equilibrio</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Para gestionar eficazmente el estrés, conózcase a sí mismo y descubra dónde están sus propios límites. ▪ Descubra dónde se encuentra el punto de equilibrio entre el estrés positivo y el negativo. ▪ Capacítese para reconocer la alerta temprana que le indica que ha sobrepasado estos límites. <p>Control</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Asuma el control de su vida. ▪ Concienciarse de que usted controla su vida es la base de la gestión del estrés. Nadie <i>hace</i> que una persona se estrese: el estrés lo causamos nosotros. Y podemos pararlo.
<p>20. ¿Qué es la gestión del estrés?</p>	<p>La gestión del estrés consiste en diferentes actividades y actitudes para luchar contra los efectos negativos del estrés acumulado.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Deben ser actitudes y actividades prácticas. ▪ Deben utilizarse y practicarse con regularidad para que funcionen. ▪ Mantenerse en un buen estado de salud alivia el estrés. <p>La gestión del estrés consiste en ejercer control y hacerse cargo de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sus pensamientos ▪ Sus emociones ▪ Su horario ▪ Su entorno ▪ La manera en que se enfrenta a los problemas

<p>21. Elabore una ficha de consejos con directrices para la gestión del estrés, sobre la base del contenido de la lección.</p>	<p>Cambio de mentalidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Replanteamiento • Pensamientos positivos • Aceptación de desafíos creativos <p>Aumento de la resistencia mental al estrés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Revise su actitud. • Adapte sus expectativas. • Controle las situaciones que pueda y acepte las situaciones que no pueda controlar. • Mantenga el sentido del humor. • Apúntese a cursos, lea libros, desafíe su mente. • Varíe las actividades cotidianas. Muchas veces, hacer algo diferente reduce los niveles de estrés. • Analice sus reacciones ante el estrés. Preste atención a qué factores desencadenan el estrés negativo en su caso. Cada persona es diferente. • Reconozca que la falta de control sobre una situación puede causar un estrés considerable. Continúe adaptándose a las expectativas. <p>Cambio de comportamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actúe con seguridad, no con agresividad. • Organícese. • Practique desahogarse o expresar emociones fuertes de formas positivas. • Utilice el sentido del humor. • Entreténgase, distráigase, disfrute de placeres saludables. • Gestione la ira: relajación, diálogos internos positivos, asertividad. • Gestione la tensión: practique técnicas de relajación. • Gestione el tiempo. <p>Cambio de vida</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Desarrolle actividades saludables en su vida. ▪ Mejore su régimen y sus hábitos alimentarios: coma bien, evite los alimentos perjudiciales. ▪ Haga ejercicio de forma regular. ▪ Descanse y duerma el tiempo suficiente.
---	--

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mantenga un equilibrio entre el trabajo y la vida personal. ▪ Protéjase y utilice su tiempo libre de manera positiva. ▪ Conozca y practique su enfoque filosófico o religioso ante la vida, no lo deje de lado. ▪ Descubra el valor curativo de la relajación y la meditación.
<p>22. ¿Cómo se puede evitar el estrés acumulado?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reduzca al mínimo las situaciones que lo causan. ▪ Duerma el tiempo suficiente. ▪ Aborde de forma positiva las contrariedades en el trabajo (por ejemplo, no recibir un ascenso). ▪ Mejore su capacidad de gestión del tiempo para hacer frente a grandes volúmenes de trabajo y múltiples plazos. ▪ Contribuya a crear un entorno de oficina positivo. ▪ Prepárese para diferentes tipos de clima: esté cómodo. ▪ Intente entender más a otras personas, ya que así aumentará su tolerancia y mejorarán sus relaciones personales. ▪ Reserve tiempo suficiente para la familia, para las amistades y para usted mismo. ▪ Cuide de sí mismo de forma consciente.
<p>23. ¿Cómo puede gestionar el estrés por incidente crítico:</p> <p>a) antes</p> <p>b) durante</p> <p>c) y después de un incidente?</p>	<p>Antes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un buen estado de salud física y mental antes de la exposición a incidentes críticos permite a las personas hacer frente al estrés relacionado con esos incidentes. • Los problemas familiares o personales sin resolver complican el estrés por incidente crítico y reducen la capacidad de responder de manera eficaz. Hágales frente. • Es posible que aquellos miembros del personal que no conocen las condiciones y los riesgos de la misión sufran una reacción más fuerte ante un incidente. Infórmese. • Siga con atención las reuniones informativas y las sesiones de capacitación relacionadas con

	<p>los incidentes críticos previas a las misiones. Estas le ayudarán a prepararse para resolver problemas de estrés por incidente crítico.</p> <p>Durante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un incidente crítico puede ser breve o prolongado. No obstante, a menudo la situación no permite a las personas que sufren el incidente pararse de inmediato para solucionarlo. La mejor solución es reconocer el incidente crítico y continuar con las tareas básicas. <p>Durante un incidente crítico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconozca los síntomas del estrés por incidente crítico. • Mantenga una actitud positiva. • Trate de controlar la respiración y de mantenerla a un ritmo lento y regular. • Céntrese en la tarea inmediata. • Manténgase en contacto con los demás, no deje de hablar. • Cuídese (alimentación, agua, ropa, descanso). • En caso de exposición prolongada, haga pausas y cambie de tareas. <p>Después:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hable de lo sucedido, sobre lo que vio, lo que escuchó, lo que olió o lo que hizo. • Hable sobre sus reacciones, en especial sobre cómo se sintió. • Practique técnicas de gestión del estrés: <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de respiración profunda - Relajación gradual - Meditación - Actividad física - Música, lectura - Humor, para facilitar la aceptación de las reacciones • Participe en actividades de <u>distensión del estrés por incidente crítico</u> tan pronto como sea posible después del incidente y, más adelante, en <u>reuniones de información a posteriori sobre el estrés por incidente crítico.</u>
--	---

<p>24. Compare las reuniones de información <i>a posteriori</i> sobre el estrés por incidente crítico y las actividades de distensión del estrés por incidente crítico, y explique en qué consisten.</p>	<p>Las reuniones de información <i>a posteriori</i> sobre incidentes críticos son un proceso destinado a reducir los efectos de un incidente crítico.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se trata de un proceso confidencial. ▪ No ofrecen asesoramiento. ▪ Son reuniones de información <i>a posteriori</i> más estructuradas (entorno seguro, emplazamiento tranquilo y seguro). ▪ Tienen lugar entre 48 y 72 horas después del incidente crítico. ▪ Su objetivo es ayudar a las personas a procesar emociones y a validarlas, para mitigar las repercusiones a largo plazo del estrés por incidente crítico. <p>Actividades de distensión del estrés por incidente crítico</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tienen lugar lo antes posible después de un incidente crítico. ▪ Están dirigidas a las personas directamente afectadas y les permiten hablar de la experiencia y procesar sentimientos.
<p>De rellenar los espacios en blanco</p>	
<p>1. La reacción básica de supervivencia de los seres humanos ante una amenaza es _____ o _____.</p>	<p>La lucha o la huida Luchar o huir</p>
<p>2. La angustia es un estrés que se produce _____, _____ y _____. Estos factores caracterizan la angustia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se produce demasiado a menudo (frecuencia) ▪ Se prolonga demasiado en el tiempo (duración) ▪ Es demasiado intenso (intensidad)
<p>3. El estrés _____ se deriva de las exigencias físicas y emocionales de un despliegue.</p>	<p>Estrés por el despliegue</p>
<p>4. Las cualidades de _____ y _____ aumentan la vulnerabilidad del personal de mantenimiento de la paz ante el estrés.</p>	<p>Idealismo, altruismo</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Querer hacer del mundo un lugar mejor, sentir presión cuando se lleva un ritmo lento o cuando se frustran los planes de trabajo. ▪ En la esfera del mantenimiento de la paz, las necesidades resultan abrumadoras y deprimentes, los recursos son limitados y la asistencia es esporádica en el mejor de los casos.

	<ul style="list-style-type: none"> Es posible que el personal de mantenimiento de la paz se identifique directamente con el éxito o el fracaso de nuestra labor, tal vez demasiado directamente.
5. _____ y _____ son dos factores básicos importantes a la hora de definir qué consideramos estresante y cómo gestionamos el estrés.	<ul style="list-style-type: none"> Las percepciones del mundo (creencias, opiniones) El carácter general (la personalidad)
6. Es importante aprender a hacer frente al estrés acumulado antes de que se convierta en _____.	Síndrome de desgaste profesional
7. Una persona tendrá una reacción más o menos fuerte ante un incidente crítico en función de dos tipos de factores: ____ y ____.	<p>Factores relacionados con el incidente</p> <ul style="list-style-type: none"> Carácter repentino, intensidad, duración, apoyo social disponible, daños <p>Factores relacionados con la persona</p> <ul style="list-style-type: none"> Experiencia pasada, pérdida personal, percepción de la amenaza, capacidades de afrontamiento personales
8. El trastorno por estrés postraumático debe ser diagnosticado y tratado por un _____.	Un especialista: no basta con que sea un médico o un profesional sanitario cualquiera, sino que debe ser alguien con experiencia en trastornos por estrés postraumático.
9. El nivel de estrés que sufre una persona depende de ____, ____ y ____.	<ul style="list-style-type: none"> La percepción de un acontecimiento El grado de amenaza que siente El grado de control que una persona ejerce sobre las circunstancias <p>Otras respuestas posibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> El nivel de forma física La autoestima
10. Las estrategias de afrontamiento _____ consiguen que nos sintamos mejor al instante y nos engañan haciéndonos pensar que estamos enfrentándonos a un problema si bien, en realidad, dañan nuestra salud y nuestro bienestar.	<p>Inadaptadas</p> <p>El abuso de sustancias adictivas (drogas, alcohol, café, etc.)</p> <p>Determinados comportamientos (tener relaciones sexuales de consuelo, comer en exceso, etc.)</p>
11. La reacción básica de supervivencia de los seres humanos ante una amenaza es _____ o _____.	<p>La lucha o la huida</p> <p>Luchar o huir</p>

De verdadero o falso	
1. El estrés siempre es algo malo que perjudica a las personas que lo sufren.	<p>Falso</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El estrés puede ser bueno o malo. ▪ El estrés es cualquier alteración o exigencia que requiere que una persona o sistema humano responda. ▪ El estrés normal permite que la vida siga adelante. Entre las cosas que posibilita estrés positivo se incluyen respirar, caminar, mantener la circulación sanguínea, comer, hablar o jugar. ▪ El estrés negativo es el estrés perjudicial.
2. El choque cultural es un ejemplo de causa de estrés en relación con el entorno en la esfera del mantenimiento de la paz.	<p>Verdadero</p> <p>El estrés relacionado con el entorno, el estrés por el despliegue y el choque cultural son tres categorías de estrés.</p>
3. El estrés por el despliegue se produce siempre que el personal de mantenimiento de la paz se separa o se reúne con su familia y amistades.	<p>Verdadero</p> <p>El estrés por el despliegue no se produce solo en una ocasión, la primera vez que una persona participa en un despliegue.</p>
4. Los incidentes críticos son aquellos en los que participa personal de emergencias (bomberos, personal de búsqueda y salvamento).	<p>Falso</p> <p>Los incidentes críticos son acontecimientos traumáticos que pueden ocurrirle a cualquier persona, de forma accidental. Algunos grupos desempeñan profesiones de alto riesgo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bomberos ▪ Profesionales sanitarios de emergencia ▪ Agentes de policía ▪ Personal de búsqueda y salvamento ▪ Personal de ayuda humanitaria y de socorro en casos de desastre ▪ Personal de mantenimiento de la paz, funcionarios, observadores o supervisores de las Naciones Unidas
5. Si no se tratan, los efectos del estrés por incidente crítico pueden derivar en trastorno por estrés postraumático.	<p>Verdadero</p>
6. Todos los tipos de estrés a) alteran nuestra percepción de las amenazas y los riesgos, b) reducen nuestra eficiencia y c) derivan en enfermedad cuando no se reconocen y no se les hace frente.	<p>Todas las afirmaciones son verdaderas</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Es importante abordar el estrés de forma oportuna. ▪ No espere a tener tiempo: debe hacer tiempo para ello.

<p>7. Las actividades de <u>distensión</u> del estrés por incidente crítico tienen lugar entre 48 y 72 horas después de un incidente crítico.</p>	<p>Falso</p> <p>Las actividades de <u>distensión</u> del estrés por incidente crítico tienen lugar lo antes posible después de un incidente crítico, están dirigidas a las personas directamente afectadas y les permiten hablar de la experiencia y procesar sentimientos.</p> <p>Las <u>reuniones de información a posteriori</u> sobre incidentes críticos son un proceso destinado a reducir los efectos de un incidente crítico.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se trata de un proceso confidencial y no ofrecen asesoramiento. ▪ Son reuniones de información a <i>posteriori</i> más estructuradas (entorno seguro, emplazamiento tranquilo y seguro). ▪ Tienen lugar entre 48 y 72 horas después del incidente crítico. ▪ Su objetivo es ayudar a las personas a procesar emociones y a validarlas, para mitigar las repercusiones a largo plazo del estrés por incidente crítico.
<p>8. En la mayor parte de los casos, los síntomas de estrés por incidente crítico se reducen en frecuencia e intensidad en unos cuantos días o semanas.</p>	<p>Verdadero</p> <p>Tanto las actividades de distensión del estrés por incidente crítico como las reuniones de información a <i>posteriori</i> ayudan en este sentido. También resulta útil hablar con familiares y amigos de confianza o con un asesor especializado.</p>