

María es enfermera especialista en salud mental, vive en un barrio de la ciudad de Madrid, para trasladarse a su trabajo necesita utilizar el transporte público, en concreto el metro, tarda cuarenta y cinco minutos en llegar a su centro de trabajo. Durante el periodo de la pandemia ha vivido momentos de desconcierto tanto en su centro como en su vida personal, no ha podido ver a su familia y amigos y ha tenido que desempeñar su trabajo fuera de su servicio y su especialidad. En este periodo, a su vez, falleció su abuela, tuvo que enfrentarse a un duelo muy diferente a lo que entendemos por “normal”. Sus aficiones son correr y cocinar, no ha dejado de hacerlo en todo este tiempo.

Siguiendo las recomendaciones del decálogo, se trabajará con en María pudiendo responder a las siguientes preguntas:

Pregunta 1

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En momentos de duelo ante la pérdida de un ser querido: señale la incorrecta

Seleccione una:

a.

Es normal y saludable sentir tristeza.

b.

Intentaré no transmitir tristeza a mis familiares para poder acompañarlos a ellos.

c.

Buscaré actividades de ocio que me ayuden a poder continuar hacia adelante.

d.

Hablaré con mis seres queridos e intentaré no aislarme.

Pregunta 2

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En relación a tomar conciencia de los buenos momentos, señale la respuesta correcta:

Seleccione una:

a.

Es tomar conciencia de los buenos momentos que pasan en nuestra vida una vez pasados.

b.

Si en nuestra vida hay buenos momentos para recordar estos tienen que haber sido buenos momentos imaginados.

c.

Hay que disfrutar de lo bueno del presente, además de recordar lo bueno del pasado y esperar cosas buenas del futuro.

d.

Ninguna es correcta.

Pregunta **3**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En la afirmación “Poner cariño a las actividades de la vida cotidiana”, señala la respuesta incorrecta:

Seleccione una:

a.

Todas las mañanas al coger el metro me repito una y otra vez lo mucho que lo odio.

b.

Madrugar para ir a trabajar no me agrada pero el olor a café es muy reconfortante.

c.

Me gusta mucho el olor a ropa limpia cuando la recojo del tendedero.

d.

Todas son verdaderas.

Pregunta **4**

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Señala la respuesta correcta:

Seleccione una:

a.

No hay que olvidarse de pintar la vida con color para que esta tenga más humor.

b.

No hay que olvidarse de pintar la vida con dolor para que esta tenga más color.

c.

a y b son correctas.

d.

No hay que olvidarse de pintar la vida con humor para que esta tenga más color.

Pregunta **5**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuál de los siguientes términos influye en nuestra vivencia ante los acontecimientos vitales?

Seleccione una:

a.

La tolerancia.

b.

La comprensión.

c.

La flexibilidad.

d.

Todas son correctas.