

MÓDULO 3. UNIDAD 4

Autocuidado profesional en el contexto de la enfermedad de Parkinson

AUTOEVALUACIÓN

1) ¿Se recomiendan el ejercicio y la dieta como componentes para un autocuidado satisfactorio?

- a) No, la atención debe centrarse únicamente en tener una rutina de sueño saludable.
- b) Sólo si el profesional experimenta dolor de cuello y espalda
- c) **Sí, pueden ayudar a mantener un bienestar general..**

2) ¿Puede ser útil la autoconciencia para prevenir la aparición del burnout?

- a) **Sí, es una herramienta importante para que los profesionales reconozcan su nivel de estrés.**
- b) Sólo si se practica con técnicas de Mindfulness.
- c) No, el nivel de estrés debe ser controlado por el coordinador y no por cada empleado.

3) ¿Cuáles son algunas buenas prácticas para desarrollar la autoconciencia?

- a) Aumentar la motivación y la autoestima.
- b) **Meditación de atención plena y escritura reflexiva.**
- c) Yoga y autocuidado.

4) ¿Qué es la autoeficacia?

- a) Confianza en la propia valía o capacidades.
- b) Preocupación práctica por una situación concreta.
- c) **La creencia que una persona tiene en su capacidad para ejercer el control sobre la tarea.**

5) Los factores de resiliencia psicosocial son:

- a) **Sentido o propósito de la vida, sensación de coherencia, emociones positivas, resistencia, autoestima, afrontamiento activo, autoeficacia, optimismo, apoyo social, flexibilidad cognitiva y religiosidad o espiritualidad o afrontamiento religioso**
- b) Autoconciencia, autorregulación, autoeficacia.
- c) Motivación, buenas estrategias de afrontamiento, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida y autoaceptación.

6) El burnout es una respuesta multifacética al estrés laboral que incluye:

- a) **Agotamiento, cinismo e ineficacia.**
- b) Capacidad para descansar y recuperarse, capacidad para relajarse, capacidad para mantener rutinas de autocuidado.
- c) Percepción agudizada, autoeficacia, autocompasión, esperanza.

7) ¿Cuál es la diferencia entre duelo y luto?

- a) El duelo se define como una reacción ante una pérdida importante; la aflicción se asocia a la vivencia de la muerte de una persona.
- b) **El duelo se entiende como un proceso dual de afrontamiento de los factores estresantes del "proceso de pérdida" y el "proceso de restitución". El duelo se caracteriza por un periodo de tristeza, entumecimiento emocional y, en algunos casos, culpa e ira.**
- c) Son sinónimos.

8) Puede utilizarse la Escala de Duelo Anticipado para:

- a) Identificar y explorar el duelo anticipatorio del cuidador.
- b) Centrarse en la carga del cuidador.
- c) Sólo con cuidadores de personas con demencia.