

Cuestionario Tema 1 Mayo 2020

Cómo mejorar la salud mental en familia

1. ¿Qué es la salud mental?
2. ¿Cómo define la OMS la salud mental?
3. ¿Cuáles son algunos de los efectos negativos de la cuarentena?
4. Defina comunicación.
5. ¿Cuál es el efecto de una comunicación basada únicamente en intercambios negativos?
6. ¿Cuál es el modo más común de efectuar un comentario positivo?
7. ¿Porqué el diálogo entre padres e hijos constituye una herramienta de gran utilidad como medio para resolver conflictos?
8. Defina resiliencia.
9. Cite las dos principales características de una familia resiliente y explique por qué las eligió.
10. ¿Qué implica la madurez de los adultos?
11. Cite algunas características positivas que se derivan de la madurez de los padres.
12. Cite dos acciones que pueden fortalecer la convivencia familiar.
13. ¿Qué son las emociones?
14. Resuma con sus propias palabras que se debe hacer para gestionar de manera correcta el estrés y la ansiedad.
15. Defina miedo y tristeza y cite algunos consejos para controlarlos.

Nota: Recuerde que las respuestas a estas preguntas deben hacerse basadas en el texto suministrado únicamente. Es indispensable el estudio previo para la realización de la respectiva prueba.

Recuerde que en este año 2020 NO SE REALIZARÁ PRUEBA DE CONVOCATORIA.