



Co-funded by
the European Union



ENVEJECER BIEN

Programa de capacitación WP3 para
cuidadores y educadores de adultos

Prueba



1. **¿Cuáles son las cuatro dimensiones clave del bienestar en el cuidado de las personas mayores?**
 - a) Físico, emocional, social y psicológico
 - b) Físico, social, emocional y financiero
 - c) Emocional, espiritual, físico y financiero

2. **¿Qué es la fatiga por compasión?**
 - a) Un tipo de fatiga física que sienten los cuidadores.
 - b) Agotamiento emocional y físico resultante del estrés crónico relacionado con el cuidado.
 - c) Una sensación de fatiga temporal después de un largo día de trabajo.

3. **¿Cuál de las siguientes técnicas es más importante en la práctica de la comunicación no violenta (CNV) para fortalecer las relaciones y resolver conflictos pacíficamente?**
 - a) Escuchar activamente sin interrumpir
 - b) Concéntrese en demostrar un punto de vista y ganar la conversación.
 - c) Ignorar los sentimientos de la otra persona y expresar sólo los propios.
 - d) Habla lo más rápido posible para evitar silencios incómodos.

4. **¿Cuál es una estrategia para reducir la discriminación por edad en el lugar de trabajo?**
 - a) Evite contratar personas mayores para prevenir problemas en el ámbito laboral.
 - b) Fomentar el aprendizaje intergeneracional y la colaboración entre los empleados.
 - c) Asigne únicamente tareas menos exigentes a los empleados de mayor edad.

5. **¿Qué herramienta se puede utilizar para evaluar las necesidades de las personas mayores que desean vivir de forma independiente?**
 - a) Encuesta MAP sobre el envejecimiento en el hogar
 - b) La rueda del bienestar
 - c) El índice de felicidad



6. **¿Qué estrategia puede ayudar a prevenir la fatiga por compasión?**
- a) Ignora el estrés y aguanta
 - b) Ejercicio físico regular y prácticas de atención plena
 - c) Asumir más responsabilidad
7. **Al practicar la empatía y la escucha activa, ¿cuál de las siguientes acciones demuestra mejor que una persona comprende y está genuinamente interesada en lo que la otra persona está diciendo?**
- a) Prepara tu respuesta mientras la otra persona habla
 - b) Dar consejos de inmediato sin dejar que la persona hable.
 - c) Repita lo que dijo la persona con sus propias palabras para confirmar la comprensión.
8. **¿Cómo es que pensar en prácticas de bienestar es beneficioso para los cuidadores?**
- a) Ayuda a reducir el tiempo dedicado al cuidado de personas dependientes
 - b) Fomenta la creatividad y mejora los enfoques de atención.
 - (c) No es necesario supervisar el bienestar de las personas mayores.
9. **¿Cuál es uno de los modelos básicos de desarrollo utilizados para comprender las necesidades de las personas mayores?**
- a) La jerarquía de necesidades de Maslow
 - b) La teoría de Robert Peck
 - c) Etapas del desarrollo de Erikson
10. **Si una persona mayor parece frustrada durante una conversación, ¿cuál es la mejor manera de manejar la situación?**
- a) Continuar hablando sin interrupciones para asegurar que se reciba el mensaje.



- b) Mantener la calma, darle tiempo para comprender y hacer preguntas aclaratorias si es necesario.
- c) Pasar rápidamente a otro tema para evitar más frustraciones.

11. ¿Cuál de los siguientes hábitos es más efectivo para los adultos mayores que buscan cultivar una rutina diaria positiva que promueva el bienestar físico y mental?

- a) Establezca una rutina regular de caminata para mantenerse físicamente activo
- b) Permanezca en casa la mayor parte del día para minimizar el esfuerzo físico.
- c) Evitar actividades sociales para centrarse únicamente en las rutinas personales
- d) Espere hasta la noche para completar todas las tareas diarias.

12. ¿Cuál de las siguientes acciones demuestra empatía hacia una persona mayor con problemas de movilidad?

- a) Espere pacientemente y ofrezca ayuda sin apresurarlos.
- b) Suponiendo que no son capaces de completar tareas de forma independiente
- c) Tome el control de su dispositivo de movilidad para acelerar las cosas

13. ¿Cuál es el propósito de la prueba TUG (Timed Up and Go)?

- a) Evaluar las capacidades cognitivas
- a) Evaluar la movilidad física
- b) Medición del bienestar emocional

14. ¿Cuál de los siguientes es un principio clave para una comunicación eficaz con los adultos mayores?

- a) Hablar más alto de lo habitual
- b) Utilizar jerga técnica para explicar conceptos complejos
- c) escuchar activamente y darle tiempo a la persona mayor para responder



15. **¿Cuál de los siguientes NO es un síntoma de fatiga por compasión?**
- a) Agotamiento crónico
 - b) Mayor empatía
 - c) Entumecimiento emocional
16. **¿Cuál de las siguientes es una estrategia de psicología positiva que puede ayudar a las personas a afrontar el edadismo?**
- a) Practicar la gratitud para desarrollar resiliencia
 - b) Ignorar los comentarios discriminatorios por edad
 - c) Confiar en estereotipos para formarse una opinión
17. **Después de aprender nuevas estrategias de comunicación con adultos mayores, ¿qué cambios podría ver un cuidador en su práctica?**
- a) Aumento del número de conversaciones antiguas o secundarias.
 - b) Necesidad más frecuente de utilizar la comunicación escrita en lugar de la comunicación verbal
 - c) Mejorar el compromiso y reducir la frustración en los adultos mayores durante las interacciones
18. **¿Por qué es importante involucrar a las personas mayores en las discusiones sobre sus necesidades?**
- a) Asegúrese de que los cuidadores sean conscientes de los problemas
 - b) Promover la agencia y la autonomía
 - c) Agilizar el proceso de evaluación



Respuestas correctas:

1. a)

2.b)

3.a)

4.b)

5.a)

6.b)

7. c)

8.b)

9. a)

10.b)

11. a)

12. a)

13.b)

14. c)

15.b)

16. a)

17. c)

18.b)