

NOMBRE: _____ EDAD: _____ Género ☐ M ☐ H

Lea con atención las siguientes preguntas y conteste de forma correcta cada inciso, en esta evaluación no hay respuestas correctas o incorrectas.

Duración: 10 minutos

¿Qué es la salud mental?

- a) Únicamente la ausencia de trastornos mentales.
- b) Una forma de sentirse bien con uno mismo y con los demás.
- c) La habilidad para enfrentar los retos de la vida diaria.
- d) b y c son correctas.

¿Cuál de las siguientes opciones NO es una señal de alerta de posibles problemas de salud mental?

- a) Sentimientos constantes de tristeza o desesperanza.
- b) Incapacidad para realizar tareas diarias.
- c) Sentirse bien después de realizar ejercicio.
- d) Alejarse de las personas y actividades usuales.

¿Qué práctica se ha demostrado que beneficia la salud mental?

- a) El consumo excesivo de alcohol.
- b) La meditación y la atención plena (mindfulness).
- c) Dormir menos de 4 horas diarias.
- d) Aislar-se constantemente.

¿Qué profesional de la salud está capacitado específicamente para tratar problemas de salud mental?

- a) Nutricionista.
- b) Cardiólogo.
- c) Psicólogo.
- d) Pediatra.

La depresión es:

- a) Un sentimiento momentáneo de tristeza.
- b) Una enfermedad crónica sin posibilidad de mejora.
- c) Un trastorno mental que afecta el ánimo y puede influir en el pensamiento y el comportamiento.
- d) Un estado de ánimo que todos experimentan constantemente.

¿Cuál de las siguientes es una técnica de relajación?

- a) La técnica de visualización.
- b) El consumo excesivo de cafeína.
- c) Ver televisión durante horas.
- d) El trabajo excesivo sin descanso.

NOMBRE: _____ EDAD: _____ Género ☐ M ☐ H

El estrés crónico puede:

- a) Mejorar la salud mental.
- b) No tener ningún efecto sobre la salud.
- c) Aumentar el riesgo de problemas cardíacos.
- d) Ser siempre beneficioso.

¿Qué actividad puede ayudar a mejorar la salud mental y reducir la ansiedad?

- a) Fumar tabaco.
- b) Consumir drogas recreativas.
- c) El ejercicio físico regular.
- d) No hablar con nadie.

¿Cuál es una forma saludable de enfrentar situaciones estresantes?

- a) Evitar la situación por completo.
- b) Buscar apoyo en amigos o familiares.
- c) Refugiarse en el alcohol o drogas.
- d) Guardar todos los sentimientos y no compartirlos.

¿Qué se recomienda hacer si alguien que conoces muestra signos de problemas de salud mental?

- a) Ignorarlos, ya que es probable que desaparezcan solos.
- b) Darles consejos constantemente sin que te los pidan.
- c) Escucharlos, mostrar apoyo y sugerir ayuda profesional si es necesario.
- d) Decirles que exageran y que deberían sobreponerse

NOMBRE: _____ EDAD: _____ Género ☐ M ☐ H

Cada respuesta correcta otorga 1 punto. Las respuestas correctas son: 1.d, 2.c, 3.b, 4.c, 5.c, 6.a, 7.c, 8.c, 9.b, 10.c

- **10 respuestas correctas:** Estás muy bien informado sobre salud mental y su importancia. Es esencial seguir aprendiendo y compartir tu conocimiento con otros.
- **7-9 respuestas correctas:** Tienes un buen entendimiento del tema. Un poco más de investigación te proporcionará una visión más completa.
- **4-6 respuestas correctas:** Tienes conocimientos básicos sobre salud mental, pero sería beneficioso profundizar más en el tema para tu bienestar y el de quienes te rodean.
- **0-3 respuestas correctas:** Es esencial que busques más información sobre salud mental. Asegúrate de acercarte a fuentes confiables y considera participar en talleres o capacitaciones sobre el tema.