

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 neurotransmisor se asocia comúnmente con la sensación de felicidad y bienestar?

- a) Cortisol.
- b) Insulina.
- c) Serotonina.
- d) Hemoglobina

Las terapias cognitivo-conductuales se enfocan principalmente en:

- a) Cambiar patrones de pensamiento y comportamiento negativos.
- b) Analizar sueños y experiencias pasadas.
- c) Meditar y relajarse.
- d) Revisar la historia familiar en detalle.

¿Qué no se considera un trastorno de salud mental?

- a) Fobia social.
- b) Trastorno bipolar.
- c) Diabetes.
- d) Trastorno obsesivo-compulsivo.

El acto de enfocarse en el presente, aceptándolo sin juicio se llama:

- a) Introspección.
- b) Mindfulness o atención plena.
- c) Meditación transcendental.
- d) Procrastinación

La ansiedad es:

- a) Siempre un signo de debilidad personal.
- b) Un trastorno que solo afecta a adultos.
- c) Una reacción natural ante el peligro.
- d) Una enfermedad inventada.

¿Cuál de las siguientes opciones puede ser una causa de estrés?

- a) Escuchar música relajante.
- b) Tener tiempo libre.
- c) Cambios importantes en la vida, como un divorcio o la pérdida de un trabajo.
- d) Dormir bien

NOMBRE: _____ EDAD: _____ Género ☐ M ☐ H

¿Cuál de los siguientes no es un síntoma de la depresión?

- a) Aumento del apetito.
- b) Sentimientos de alegría constante.
- c) Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.
- d) Dificultad para dormir o dormir demasiado.

El estigma relacionado con la salud mental puede:

- a) Fomentar la apertura y discusión sobre el tema.
- b) Llevar a las personas a sentirse avergonzadas y a no buscar ayuda.
- c) Ayudar a las personas a comprender mejor sus propios problemas.
- d) Ser siempre positivo.

Una persona con trastorno de pánico podría experimentar:

- a) Un miedo constante a salir de casa.
- b) Ataques súbitos e intensos de miedo que desencadenan síntomas físicos graves.
- c) Un deseo irracional de comer tierra.
- d) Ninguna de las anteriores.

¿Qué se recomienda si te sientes abrumado o experimentas síntomas de un trastorno de salud mental?

- a) Ignorar tus sentimientos y esperar a que pasen.
- b) Buscar apoyo y considerar consultar a un profesional de la salud mental.
- c) Aislar-te completamente de amigos y familiares.
- d) Esperar a que alguien más solucione tus problemas.

NOMBRE: _____ EDAD: _____ Género ☐ M ☐ H

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

- **10 respuestas correctas:** Tienes un conocimiento avanzado sobre salud mental. Continúa educándote y compartiendo información con los demás.
- **7-9 respuestas correctas:** Posees una sólida comprensión sobre el tema. Profundiza en aquellos aspectos que aún no manejas del todo.
- **4-6 respuestas correctas:** Hay áreas del tema en las que podrías beneficiarte de más aprendizaje. Investiga y busca fuentes confiables.
- **0-3 respuestas correctas:** Es importante que busques más educación sobre salud mental. Participa en talleres, lee y consulta expertos para tener un mejor entendimiento.