

Módulos flexibles: Post-examen

Identificación única del participante: _____

1. Tengo un plan para asegurarme de no volver a beber y conducir otra vez.
 - a. Definitivamente verdadero
 - b. Parcialmente verdadero
 - c. Ni verdadero ni falso
 - d. Parcialmente falso
 - e. Definitivamente falso
2. En mi opinión, los controles policiales aleatorios para detectar conductores imprudentes son:
 - a. Una mala estrategia
 - b. Ni buenos ni malos
 - c. Una buena estrategia
3. _____ para dejar de beber o no conducir de manera imprudente.
 - a. No estoy nada preparado
 - b. Estoy un poco preparado
 - c. Estoy muy preparado
4. Necesito modificar algunos de mis patrones de consumo de alcohol u otras drogas.
 - a. Totalmente en desacuerdo
 - b. En desacuerdo
 - c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - d. De acuerdo
 - e. Totalmente de acuerdo
5. No voy a salir y beber otra vez, a menos que pueda volver a casa sin tener que conducir yo.
 - a. Totalmente en desacuerdo
 - b. En desacuerdo
 - c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - d. De acuerdo
 - e. Totalmente de acuerdo
6. Las personas de mi vida cuyas opiniones valoro _____ que yo conduzca luego de beber.
 - a. Desaprobarían totalmente
 - b. Desaprobarían
 - c. No desaprobarían ni aprobarían
 - d. Aprobarían
 - e. Aprobarían totalmente
7. Para mí, conducir después de haber tomado cuatro bebidas alcohólicas de cualquier tipo en una hora:
 - a. Es moralmente inaceptable
 - b. No es un asunto moral
 - c. Es moralmente aceptable
8. Creo que _____ respecto de si conduzco bajo la influencia del alcohol o no.
 - a. No tengo control
 - b. Tengo un poco de control
 - c. Apenas tengo control
 - d. Tengo mucho control
 - e. Tengo control absoluto
9. Confío en mi capacidad para no beber y conducir.
 - a. Totalmente en desacuerdo
 - b. En desacuerdo
 - c. Ni en desacuerdo ni de acuerdo
 - d. De acuerdo
 - e. Totalmente de acuerdo

10. _____ para tomar decisiones menos peligrosas en lo que respecta a la conducción
- No estoy para nada motivado
 - Estoy un poco motivado
 - Estoy moderadamente motivado
 - Estoy muy motivado
 - Estoy totalmente motivado
11. La única Concentración de alcohol en sangre (CAS) realmente segura para conducir es:
- 0 por ciento
 - 02 por ciento
 - 05 por ciento
 - 10 por ciento
 - A, B y C
12. ¿Cuáles de los tragos que se incluyen a continuación contienen más de una unidad de bebida estándar?
- 148 ml (5 onzas) de vino
 - 355 ml (12 onzas) de cerveza
 - 44 ml (1,5 onzas) de vodka
 - Todos contienen la misma cantidad
13. ¿Cuáles de las siguientes estrategias son efectivas para recuperar la sobriedad antes de conducir?
- Beber mucha agua
 - Beber café
 - Comer
 - Tiempo
 - Una ducha fría
14. Los medicamentos de venta libre y con receta pueden afectarte al conducir.
- Verdadero
 - Falso
15. Participar de un programa como este exige que yo:
- Escuche
 - Comparta
 - Participe activamente
 - Respete la confidencialidad
 - Todas las opciones anteriores
16. La abstinencia de alcohol:
- Es siempre inofensiva
 - Puede ser peligrosa y exigir la consulta con un médico
17. Comparar mi comportamiento al conducir con valores importantes para mí puede:
- Ayudar a que mi comportamiento y mis valores coincidan más en el futuro
 - Ayudarme a identificar diferencias entre lo que es importante para mí y lo que he hecho
 - Ayudarme a identificar distintos comportamientos que me pueden ayudar a evitar conducir bajo los efectos del alcohol
 - Todas las opciones anteriores
 - Ninguna de las opciones anteriores
18. Completar un cuadro diario y registrar el horario, el lugar y las situaciones en las que es probable que decida beber me puede ayudar a:
- Reconocer cuánto bebo
 - Identificar qué me lleva a beber
 - Comprender las consecuencias de beber
 - Identificar situaciones riesgosas en lo que respecta a beber y conducir
 - Todas las opciones anteriores

19. Sam está en una fiesta del trabajo en su oficina, en la que se sirve alcohol. Se supone que debe irse a las 8 p.m. para pasar a buscar a su hijo por la casa de un amigo. Sam piensa: "Tengo un par de horas antes de irme. Además, todos están bebiendo, así que ¿por qué no debería hacerlo yo?" Está contento de estar en una fiesta con sus compañeros de trabajo y bebe cinco tragos en las siguientes dos horas. Decide conducir y pasar a buscar a su hijo después de haber tomado alcohol. Un diálogo interno más efectivo habría sido si Sam hubiera pensado:
- Tengo que pasar a buscar a mi hijo en unas pocas horas. Mi hijo es importante para mí. Mejor no bebo si tengo que conducir.
 - Me merezco beber. Trabajo mucho.
 - Todos están bebiendo, y hay gente que seguro beberá más que yo. Seguro que regresarán a sus casas conduciendo.
 - Unas pocas copas de vino no son nada. El vino no me afecta tanto como otras bebidas alcohólicas. Soy lo suficientemente listo como para evitar que me detengan por conducir bajo la influencia del alcohol.
 - Puedo evitar la autopista y tomar las calles laterales.
20. Las formas más efectivas de sostener un cambio positivo son:
- Evitar totalmente situaciones peligrosas
 - Usar la capa de Superman
 - Identificar situaciones que lo ponen en peligro
 - Manejar eventos riesgosos con estrategias preparadas de antemano
 - A, C y D
21. Solo sentimientos negativos conducen a comportamientos riesgosos.
- Verdadero
 - Falso
22. John está angustiado tras haber recibido una crítica negativa en el trabajo. Cuando esto le sucedió en el pasado, se detuvo en el bar camino a casa y bebió hasta que se le pasó la angustia. ¿Cuál sería una forma más efectiva de manejar estos sentimientos?
- Salir a correr
 - Imaginarse a sí mismo en la playa de Hawai, relajado mirando el océano
 - Concentrarse en su respiración
 - Hablar con un amigo responsable
 - Todas las opciones anteriores
23. Una infracción por conducir bajo la influencia del alcohol desencadena un efecto dominó de pérdidas y consecuencias, que incluyen:
- Consecuencias financieras
 - Libertad
 - Tiempo
 - Oportunidades laborales/profesionales
 - Todas las opciones anteriores
24. Una vez que has decidido que deseas cambiar y comienzas a prepararte, te encuentras en la _____ del cambio.
- Etapa 1: No piensas en cambiar
 - Etapa 2: Piensas en cambiar
 - Etapa 3: Te preparas para actuar
 - Etapa 4: Actúas
 - Etapa 5: Mantienes el cambio
25. Una estrategia efectiva en todas las etapas es:
- Asumir el compromiso
 - Imaginate como modelo a seguir
 - Informarte
 - Pedir ayuda
 - Utilizar recompensas

26. Además del consumo de sustancias, otros comportamientos riesgosos incluyen:
- Enviar mensajes de texto
 - Conducir con sueño
 - Fumar
 - Comer
 - Todas las opciones anteriores
27. El proceso de cambio:
- Muchas veces es un proceso de avance y retroceso
 - Siempre requiere de ayuda profesional
 - Requiere un compromiso público con el cambio
 - No puede comenzar hasta que hayas tocado fondo
 - Ninguna de las opciones anteriores
28. La manera más efectiva de decir “no” es:
- Comenzar con un quizás y luego paulatinamente cambiar de postura a “no” tras una larga conversación.
 - Plantarte frente a la persona y decir “no” lo más agresivamente posible. Puntos extra si sacudes tus puños frente a la persona o saltas hacia arriba y hacia abajo y golpeas con tus pies.
 - Comenzar a llorar para que la persona se sienta mal por ti y no te presione más.
 - No deberías decir que no a la gente para no herir sus sentimientos.
 - Comenzar con la palabra “no”, ser conciso, no revelar más de lo necesario y evitar futuros intentos de involucrarte.
29. Un ejemplo de meta INTELIGENTE es:
- Beberé de manera más responsable
 - Reduciré mi consumo de alcohol a una bebida por día
 - Tendré más cuidado
 - Jamás permitiré que nadie diga otra vez que beber y conducir al mismo tiempo está bien
 - Ganaré la lotería y me compraré una isla
30. El compromiso con el cambio por lo general comienza con las palabras:
- Yo deseo...
 - Estoy pensando en...
 - Yo...
 - Necesito...
 - Puedo...
31. La dependencia física tiene que ver con:
- Tener un trastorno relacionado con el consumo de alcohol
 - Necesitar de la sustancia para poder soportar las emociones negativas
 - Consumir más droga para lograr el mismo efecto o enfermarte al dejar de consumirla
 - La forma en la que el alcohol u otras drogas afectan tu vida social
 - El cambio de tu apariencia física como resultado del consumo de sustancias
32. Las consecuencias del consumo incluyen:
- Sentirte mal por ti mismo
 - Lastimar a tu familia
 - Comportarte de manera riesgosa cuando estás bajo los efectos de las sustancias
 - Conducir un vehículo mientras estás bajo los efectos de las sustancias
 - Todas las opciones anteriores

33. El problema de consumo se manifiesta como:
- a. Una experiencia negativa con el alcohol u otras drogas
 - b. Alguna consecuencia relacionada con el consumo de alcohol u otras drogas
 - c. Un patrón de comportamiento repetitivo en el que el alcohol y otras drogas por lo general tienen un efecto negativo en tu estado físico, emocional y social
 - d. La adicción
 - e. La necesidad de recurrir a un tratamiento
34. Las personas cambian cuando...
- a. Alguien las obliga a hacerlo
 - b. Pierden todo y quedan en la calle
 - c. Deciden que los motivos para cambiar pesan más que los motivos para no hacerlo
 - d. Se meten en suficientes problemas legales
 - e. Sus familias las amenazan