

Respuestas del curso Coaching y Mindfulness

Corrección del Exámen

1. Señala la respuesta FALSA:

- A. El estrés es necesario para adaptarnos a situaciones nuevas.
- B. El estrés es siempre negativo.**
- C. El estrés con consecuencias negativas para el individuo se conoce como distrés.
- D. La respuesta al estrés está mediada por hormonas.

2. Respecto a la fisiopatología del estrés, la hormona más importante es:

- A. La ADH o vasopresina.
- B. La TSH.
- C. El Cortisol.**
- D. El Glucagón.

3. ¿Cuál es la etapa del estrés descrita en la teoría de Selye que puede tener más efectos negativos en el individuo?

- A. Shock.
- B. Alarma.
- C. Resistencia.
- D. Agotamiento.**

4. ¿Qué estrategia de afrontamiento usa un individuo que ante una situación estresante se manifiesta agresivo y a la defensiva? (indica la respuesta CORRECTA)

- A. Confrontación.**
- B. Planificación.
- C. Autocontrol.
- D. Escape-evitación.

5. Con respecto a la relación entre ansiedad y estrés, señala la respuesta INCORRECTA:

- A. La mayoría de los estresores de la vida cotidiana actual son de origen emocional.
- B. El desarrollo de ansiedad es independiente de los estilos de afrontamiento del estrés del individuo.**
- C. La ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza real o imaginaria.
- D. Según el DSM-V, se cataloga de trastorno de ansiedad la respuesta de miedo que se mantiene un tiempo prolongado, por ejemplo, más de 6 meses.

6. Señala la situación neuroendocrina que no se observa en los sujetos con el llamado "fenotipo vulnerable", que tienen mayor facilidad para desarrollar depresión por factores estresantes:

- A. Hiperactividad del sistema HHA/CRH.
- B. Hiperactividad noradrenérgica.
- C. Activación de la neurogénesis en el hipocampo.**
- D. Neurotoxicidad en el hipocampo.

7. Los dos cuadros de dolor más frecuentemente asociados al estrés crónico son:

- A. Cervicalgia y lumbalgia.
- B. Neuralgia facial y epigastralgia.
- C. Cefalea tensional y epigastralgia.
- D. Cefalea tensional y lumbalgia.**

8. Señala la respuesta VERDADERA con respecto al origen del dolor crónico en situaciones mantenidas de estrés:

- A. **Un modelo explicativo es el cognitivo jerárquico.**
- B. El modelo explicativo de disociación es obsoleto en la actualidad.
- C. Está claramente establecida la causalidad entre estrés crónico y aparición de dolor.
- D. Según la teoría de la somatización, el sujeto es consciente de que la situación mantenida de tensión le provoca dolores sin explicación médica.

9. El Mindfulness significa todo lo siguiente , excepto (marca la respuesta CORRECTA):

- A. **Psicología de segunda generación.**
- B. Los pensamientos son eventos mentales.
- C. Práctica arreligiosa.
- D. Prestar atención de una forma intencionada.
- E. Utiliza meditación dinámica y estática.

10. El MBSR es (señala la respuesta CORRECTA):

- A. Un programa psicoterapéutico de 8 semanas.
- B. **Significa método de fomento del estrés basado en el Mindfulness.**
- C. Es un programa psicoeducativo de 8 semanas grupal.
- D. Es un programa psicoeducativo de 8 semanas individual.
- E. Trabaja sólo la práctica formal.

11. La meditación es (indica la respuesta CORRECTA):

- A. Dejar la mente en blanco y paralizar el pensamiento.
- B. Buscar la iluminación.
- C. Una técnica de relajación.
- D. Suprimir las emociones.
- E. **Aceptar “venga lo que venga en la meditación”.**

12. Contraindicaciones del Mindfulness (marca la respuesta CORRECTA):

- A. Pacientes en fase aguda de cualquier trastorno.
- B. Pacientes en riesgo o antecedentes de crisis disociativa.
- C. Pacientes con deterioro cognitivo grave, agitación, pobre insight o muy medicados.
- D. Personas con baja motivación, hipercríticas o con actitud opositorista.
- E. **Todas son ciertas.**

13. Sobre el trastorno de ansiedad social, señala la respuesta CORRECTA :

- A. Utiliza la terapia de aceptación y compromiso como primera línea de tratamiento.
- B. La terapia de aceptación y compromiso es una psicología de primera generación.
- C. **La primera línea de tratamiento en el trastorno de ansiedad social es la terapia cognitivo conductual.**
- D. No sirve la terapia de aceptación y compromiso porque no trabaja el punto de vista constructivo de la vida.
- E. Utiliza el modelo psicoanalítico como primera línea de tratamiento.

14. Sobre el burnout, indica la respuesta INCORRECTA:

- A. Es una enfermedad laboral, reconocida por la OMS.
- B. Entre sus dimensiones está el agotamiento emocional, despersonalización, sensación de baja realización personal.
- C. Sus manifestaciones clínicas son: alteraciones del estado de ánimo, metabólicas y cardiovasculares.
- D. **Es poco prevalente entre los profesionales de la salud y no es motivo de preocupación en atención primaria.**
- E. El agotamiento emocional origina malestar psicológico y reduce la empatía.

15. En el Modelo de las seis dimensiones del bienestar de Hettler es FALSO que:
- A. **Es preferible negar los sentimientos a aceptarlos para evitar el dolor.**
 - B. Es importante vivir cada día de forma coherente con nuestros valores y creencias que sentirse infiel a uno mismo.
 - C. Es mejor buscar logros que tengan un beneficio colectivo que individuales.
 - D. Es mejor tener un enfoque optimista de lo que nos sucede.
16. Según los expertos, las claves del éxito para un buen Coaching de salud (Health Coaching), incluyen:
- A. Ser directo y firme (comprometerse con la voluntad de cambio y ser riguroso en el método).
 - B. Fijar planes de acción y monitorizar su progreso.
 - C. Preguntar (encauzando la conversación a la consecución de objetivos) y dejar hablar (saber escuchar).
 - D. **Todas las anteriores son ciertas.**
17. El método del Coaching de salud (señala una o más respuestas CORRECTAS):
- A. No favorece la resiliencia.
 - B. Mejora la comunicación en la entrevista médico-paciente.
 - C. Trabaja directamente con la actitud que adopta el paciente ante su enfermedad (enfrentamiento).
 - D. **Las respuestas b y la c son ciertas.**
18. Respecto a los cuatro pilares del coaching (indica la respuesta CORRECTA)
- A. El segundo pilar es la presencia consciente.
 - B. **El tercer pilar (self -awareness) tiene que ver con liberar el máximo potencial y generar autoconfianza.**
 - C. El primer pilar se caracteriza por tomar una postura en cualquier situación y tratar de entender a la otra persona antes de manifestar sentimientos.
 - D. La creación de un ambiente de seguridad no es tan necesario para el desarrollo de una relación de confianza.
19. En las sesiones de coaching nutricional (señala la respuesta CORRECTA)
- A. El coach asesora nutricionalmente al paciente y trabaja con él a nivel psicológico y emocional.
 - B. El objetivo es que el paciente tome conciencia y se responsabilice de su propio proceso de cambio.
 - C. El coach utiliza habilidades comunicativas para mejorar la confianza, la motivación, la autoeficacia y el empoderamiento del paciente.
 - D. **Todas son ciertas.**
20. En la teoría de la autodeterminación, las siguientes afirmaciones son ciertas excepto (marca la respuesta INCORRECTA):
- A. La motivación autodeterminada está altamente relacionada con la motivación intrínseca.
 - B. La motivación extrínseca y sus mecanismos reguladores favorecen conductas no autodeterminadas.
 - C. Se consideran cuatro tipos de motivación extrínseca: regulación externa, introyectiva, identificada e integrada.
 - D. **La regulación externa representa el tipo más autónomo de motivación extrínseca.**