

Una vez haya respondido a todas las preguntas, revise las respuestas antes de finalizar el examen.

1. Según la OMS el estrés es...

- ☒ La reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación.
- ☐ Una enfermedad psíquica del individuo provocada por un exceso de trabajo.
- ☐ El desequilibrio entre la carga de trabajo y las capacidades.
- ☐ No está considerada como una enfermedad.

2. El estrés siempre es negativo para el individuo:

- ☒ Falso, un nivel moderado de estrés nos ayuda a mantenernos alerta.
- ☐ Verdadero.
- ☐ Depende de cada individuo.
- ☐ Solo es negativo para el trabajador.

3. Algunas de las consecuencias del Burnout o estrés a nivel organizacional son:

- ☐ Absentismo laboral.
- ☐ Deterioro de la calidad de los servicios prestados.
- ☐ Deterioro del clima laboral.
- ☒ Todas son ciertas.

4. Los factores estresores más comunes en el Sector Público son:

- ☐ La rutinización.
- ☐ La insatisfacción con el salario percibido.
- ☐ La falta de reconocimiento profesional.
- ☒ Todas son ciertas.

5. Los factores comunes entre el estrés y la ansiedad son...

- ☐ Existe una causa concreta que lo provoca.
- ☒ Agotamiento, malestar, problemas de sueño...
- ☐ Tiene lugar cuando la situación se mantiene en el tiempo.
- ☐ El miedo es la emoción más presente en ambas patologías.

6. Señala la definición correcta:

- ☐ El tipo de estrés más común es el estrés crónico.
- ☐ El estrés crónico es la respuesta inmediata que genera el individuo ante una situación amenazadora o desafiante.
- ☒ El estrés agudo puede resultar beneficioso para el individuo ya que le ayuda a hacer frente a la situación.
- ☐ Las consecuencias del estrés agudo son más perjudiciales para el individuo que las consecuencias del estrés crónico.

7. La principal diferencia entre el estrés agudo y el estrés crónico es...

- ☒ El estresor no es temporal y permanece inmodificable a lo largo del tiempo.
- ☐ El estrés crónico provoca insomnio y el estrés agudo no.
- ☐ El estrés agudo provoca dolores de cabeza y el estrés crónico no.
- ☐ Ninguna de las anteriores.

8. Uno de los tipos de estrés crónicos más frecuentes que ocurre en el entorno laboral es:

- ☐ Estrés agudo.
- ☐ Ansiedad.
- ☒ Burnout o síndrome de "estar quemado".
- ☐ Estrés crónico común.

9. Los síntomas más comunes derivados del Burnout son:

- ☐ Pérdida de iniciativa.
- ☐ Agotamiento emocional.
- ☐ Problemas alimenticios.
- ☒ La a y la b son ciertas.

10. El término Eustrés se refiere a...

- ☐ Nivel de activación del organismo a nivel físico y psicológico excesivo o inadecuado.
- ☒ Nivel de respuesta proporcional al estímulo.
- ☐ Es el que se produce cuando el individuo percibe que la tarea sobrepasa sus capacidades.
- ☐ Es el tipo de estrés que es más perjudicial para el individuo.

11. En la gráfica de la curva del estrés, ¿dónde consideras que se establece el estrés óptimo o Eustrés?



- ☐ A
- ☒ B
- ☐ C
- ☐ D

12. El estrés se produce por...

- ☐ Capacidad del individuo para hacer frente al hecho causante.
- ☐ Las demandas del entorno.
- ☐ Percepción que tiene el individuo sobre la situación.
- ☒ La unión de todos estos condicionantes.

13. Entre los factores interorganizacionales más relevantes que producen estrés podemos destacar:

- ☐ Control o falta de claridad de roles.
- ☐ Preocupaciones económicas.
- ☐ Falta de información.
- ☒ La a y la c son ciertas.

14. Cuál de estas afirmaciones es falsa:

- ☐ El nivel de control que una persona ejerce sobre su trabajo afecta directamente al nivel de estrés que experimenta.
- ☐ La falta de apoyo y de estímulo por parte de los demás en el lugar de trabajo puede provocar estrés.
- ☒ Una carga elevada de trabajo, la sensación de no llegar nunca a la meta o la presión de plazos ajustados para el tiempo disponible no provoca estrés, sólo agotamiento físico.
- ☐ Cuando se comunica de forma inadecuada los cambios en una organización pueden provocar incertidumbre y dudas, que a su vez puede generar estrés.

15. El concepto de mobbing hace referencia a...

- ☐ Un comportamiento repetido e inaceptable dirigido a un empleado o a un grupo de empleados, con el propósito de hacer sufrir, humillar, perjudicar o amenazar a quienes va dirigido.
- ☐ Ataques tanto físicos como verbales o incluso aislamiento social.
- ☐ El acoso sexual está incluido dentro del mobbing.
- ☒ Todas las afirmaciones hacen referencia al mobbing.

16. Según el Protocolo de actuación frente al acoso laboral en la Administración General del Estado (BOE 01-06-2011) no podremos hablar de mobbing o acoso laboral...

- ☒ Cuando hacemos referencia a situaciones de maltrato psicológico en el trabajo de manera puntual.
- ☐ Dejamos al trabajador de forma continuada sin ocupación efectiva, o hcomunicado, sin causa alguna que lo justifique.
- ☐ Se insulta o menosprecia repetidamente a un trabajador.
- ☐ Ocupación de tareas inútiles o que no tiene valor productivo.

17. En las administraciones públicas los riesgos intra organizacionales más comunes son:

- ☒ Falta de comunicación.
- ☐ Desajuste en las cargas de trabajo (por exceso o defecto).
- ☐ La falta de autonomía.
- ☐ Falta de recursos.

18. El cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ 12) fue diseñado para...

- ☐ Identificar rasgos permanentes de personalidad.
- ☐ Identificar situaciones de estrés crónico.
- ☒ Hacer una primera evaluación del estado de salud con el objetivo de detectar trastornos psicológicos asociados a situaciones de estrés.
- ☐ Detectar cuadros de ansiedad crónica.

19. La falta de motivación y concentración a la hora de desarrollar una tarea serían síntomas de estrés de tipo:

- ☐ Físico.
- ☒ Psíquicos.
- ☐ Conductuales.
- ☐ La b y la c son ciertas.

20. Lazarus y Folkman definen el afrontamiento como:

- ☐ La capacidad de hacer frente a un hecho.
- ☐ Los esfuerzos cognitivos que realiza el individuo para enfrentarse a una situación estresante.
- ☐ La ayuda que el individuo recibe del exterior cuando se presenta una situación que detecta como un peligro para él.
- ☒ Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

21. Según los autores existen dos formas de afrontamiento diferentes que son:

21. Según los autores existen dos formas de afrontamiento diferentes que son:

- ☐ Afrontamiento primario y afrontamiento secundario.
- ☐ Dirigidas al propio individuo y dirigidas a la organización.
- ☒ Dirigidas al problema y dirigidas a la emoción.
- ☐ Dirigidas al estrés agudo o dirigidas al estrés crónico.

22. Cuando nos enfrentamos a una situación estresante como puede ser la muerte de un familiar, ¿qué tipo de estrategia de afrontamiento sería la más adecuada?

- ☐ Orientadas al problema.
- ☒ Orientadas a la emoción.
- ☐ Ninguna de las dos, no tiene solución.

23. Las fases del entrenamiento en solución de problemas de D'Zurilla son:

- ☐ Orientación al problema, generación de soluciones y puesta en práctica.
- ☐ Definición del problema, búsqueda de soluciones y puesta en práctica.
- ☒ Orientación al problema, definición del problema, generación de soluciones, toma de decisiones y puesta en práctica.
- ☐ Definición del problema, generación de soluciones, toma de decisiones y puesta en práctica.

24. La personalidad más propensa a padecer estrés es:

- ☒ Personalidad tipo A.
- ☐ Personalidad tipo B.
- ☐ Personalidad tipo C.
- ☐ Cualquiera de ellas, no influye el tipo de personalidad.

25. Los factores internos del individuo más estudiados en relación con la facilidad de padecer estrés han sido:

- ☐ Tipo de personalidad.
- ☐ Rasgos de extraversión y neuroticismo.
- ☐ Locus de control.
- ☒ Todas son ciertas.

26. Cuando nos referimos a factores externos que influyen como protectores del estrés, nos estamos refiriendo a:

- ☒ El apoyo social.
- ☐ Tener un buen trabajo.
- ☐ Ser optimista.
- ☐ Disponer de estrategias de afrontamiento adecuadas.

27. Cuando hablamos de empatía, amor y confianza nos estamos refiriendo a:

- ☐ Apoyo instrumental.
- ☒ Apoyo emocional.
- ☐ Apoyo evaluativo.
- ☐ Apoyo informativo.

28. Las medidas de afrontamiento del estrés centradas en el individuo están directamente relacionadas con:

- ☒ Las estrategias de afrontamiento orientadas a las emociones.
- ☐ Las estrategias de afrontamiento orientadas al problema.
- ☐ Únicamente son útiles para el estrés crónico.
- ☐ Con individuos muy nerviosos y con dificultad para mantener la calma.

29. Para llegar a un estado de relajación la respiración más útil es:

- ☐ Respiración torácica.
- ☐ Respiración diafragmática.
- ☐ Respiración clavicular.
- ☒ La unión de las tres, comenzando por una respiración diafragmática, torácica y por último clavicular.

30. Para practicar la técnica de relajación cual de estas situaciones debemos evitar:

- ☐ Buscar un lugar tranquilo sin estímulos exteriores.
- ☐ Luz moderada: debe de mantenerse una luz tenue pero no a oscuras.
- ☒ Debe hacer calor en la habitación.
- ☐ Llevar ropa cómoda que no sea demasiado ajustada.

31. La relajación muscular progresiva (RMP) de Jacobson se basa en...

- ☒ Conseguir un estado de relajación general a través de la tensión - distensión de los músculos del cuerpo.
- ☐ Conseguir un estado de relajación general a través del pensamiento positivo.
- ☐ Conseguir un estado de relajación general a través de ejercer una fuerte presión sobre los músculos.
- ☐ Conseguir un estado de relajación general a través de la hipnosis.

32. El entrenamiento autógeno de Schulz tiene su base en ...

- ☒ La concentración en las sensaciones físicas de la persona que la practica.
- ☐ Conseguir un estado de relajación general a través de la tensión - distensión de los músculos del cuerpo.
- ☐ Una respiración profunda y suave.
- ☐ Llegar a la relajación a través del sueño.

33. Cuál de estas afirmaciones es falsa:

- ☐ Cuando dormimos pocas horas o nuestro sueño no es de calidad, puede estar afectando directamente a nuestros niveles de estrés.
- ☐ Realizar ejercicio físico de manera regular mejora la autoestima, reduce el estrés y aumenta la capacidad de concentración.
- ☒ La alimentación no influye en nuestros niveles de estrés.
- ☐ Los alimentos ricos en antioxidantes y triptófanos reducen los niveles de cortisol y adrenalina.

34. Para una correcta gestión del tiempo es fundamental...

- ☐ Planificar las tareas previamente.
- ☐ Tener paciencia, es mejor ir paso a paso, aunque se realicen un menor número de tareas.
- ☐ Sé optimista.
- ☒ La a y la b son ciertas.

35. Algunos de los factores psicosociales sobre los que se podría actuar en las Administraciones Públicas serían...

- ☐ Concepción de la tarea y el puesto.
- ☐ La carga y ritmo de trabajo.
- ☐ Apoyo y reconocimiento en el trabajo.
- ☒ Todas son ciertas.