

1. ¿Qué autor aplica por primera vez el entrenamiento en relajación progresiva en los procesos de desensibilización sistemática?

- Graziano y Kean.
- Jacobson.
- Wolpe.

2. En las técnicas de sensibilización encubierta, la relajación se utiliza:

- Como una respuesta agradable, suplementaria y condicionada a una palabra que acaba con la ansiedad.
- Como una respuesta incompatible con la ansiedad.
- Como un medio de aumentar la concentración de la atención y la claridad de imagen.

3. Las investigaciones de Paul y Trimble demostraron que:

- La eficacia del entrenamiento en relajación con instrucciones grabadas es mayor que el entrenamiento en vivo.
- La eficacia del entrenamiento en relajación con instrucciones grabadas es menor que el entrenamiento en vivo.
- No hay diferencias significativas entre ambos entrenamientos.

4. Las cuestiones previas al entrenamiento en relajación son:

- Informe medico y descubrimiento de las causas de la tensión manifestada.
- Búsqueda de posibles estímulos para la respuesta de tensión.
- Tanto a como b son correctas.

5. El entrenamiento en relajación es una técnica de considerable valor para aliviar:

- Cualquier tipo de área ilimitada de dificultades que el terapeuta debe conocer.
- Altos niveles de tensión en todo tipo de contextos e individuos.
- Ni a ni b son correctas.

6. Para que la relajación sea eficaz, el cliente debe:

- Ser capaz de mantener la atención sobre los músculos del cuerpo y la voz del terapeuta. Tensar y relajar los músculos. Ser constante en la práctica.
- Ingerir medicamentos que le ayuden en su entrenamiento a relajarse.
- No ser cooperante, ni estar motivado.

7. El entrenamiento en relajación progresiva, tiene como principal objetivo:

- Aprender a respirar adecuadamente.
- Relajar los músculos del cuerpo

c. Reducir la tensión muscular, más allá del nivel de adaptación

8. La primera sesión del entrenamiento en relajación es quizá la más importante de todas porque...:

- A través de la explicación de los procedimientos, es el momento en el que el terapeuta trata de infundir

confianza y entusiasmo en el cliente.

- Es en este momento, cuando el cliente aprende a utilizar todos los principios de la relajación progresiva.
- El cliente queda sumido en un clima de relajación superior al que puede obtener en las sesiones posteriores

9. El entrenamiento en relajación progresiva consiste básicamente en:

- Relajar los músculos del cuerpo, tensarlos, y volverlos a relajar con el fin de notar más claramente a relajación de los músculos.
- Tensar los músculos del cuerpo, manteniendo la tensión durante 5 minutos y posteriormente relajarlos.
- Aprender a tensar y luego relajar, secuencialmente, varios grupos de músculos a lo largo de todo el cuerpo

10. Las indicaciones del terapeuta son:

- No prescriptivos
- Ambivalente
- Sugerentes

11. ¿Por qué las sesiones que se hacen en casa son más cortas que la inicial?

- La sesión inicial es una introducción al procedimiento y con la practica en casa el paciente alcanzara una relajación profunda en menos tiempo
- El cliente puede centrarse más en las sensaciones de su cuerpo y marcar su propio ritmo.

c. Ambas respuestas son correctas.

12. Características de la voz del terapeuta:

- Suave y tranquila.
- Hipnótica
- Aumento progresivo del volumen

13.Cuál sería el orden correcto del procedimiento?

- Recuento, tensión – distensión, evocación
- Tensión – distensión, evocación, evocación y recuento, recuento
- Tensión – distensión, evocación y recuento

14. En el método de relajación por recuento solo:

- Se puede utilizar el método de evocación por recuento
- Se utiliza la tensión – distensión
- Se realiza con 7 grupos de músculos

15. En el procedimiento de relajación para 4 grupos, qué debemos relajar en el tercer grupo?

- Músculos de cara y cuello
- Músculos de muslos, pantorrilla y pie
- Músculos de tórax, hombros, espalda y abdomen

16. En términos de conservación de energía y mantenimiento de un nivel de tensión bajo, solamente deben ser tensados:

- Los músculos directamente relacionados con una actividad.
- Los músculos indirectamente relacionados con la actividad.
- a y b.

17. El objetivo de la relajación condicionada es permitir al cliente conseguir la relajación como respuesta a:

- Un estímulo externo.
- Una señal autoproducida.
- Un pensamiento inducido.

18. La relajación de los músculos identificados como tensos, se puede realizar por medio de ciclos de *tensión-distensión* o por:

- Relax.
- Evocación.

c. Relajación básica.

19. Ante un problema importante qué debe hacer el terapeuta

- No debe decírselo al cliente para que no se preocupe
- Decírselo al cliente de tal manera que la ansiedad ante el problema sea la menor posible.
- Decírselo rápidamente para que el cliente sufra lo menos posible.

20. ¿Cuál es el factor más destructivo a la hora realizar un entrenamiento de relajación?

- Calambres musculares.
- Espasmos y tics.
- Pensamientos perturbadores

21. ¿Cuáles son las razones por las cuales el cliente no realiza las prácticas de relajación adecuadamente?

- Falta de motivación hacia la actividad.
- Mala relación entre el cliente y el terapeuta.
- Características del mundo físico o ineficacia de los procedimientos de relajación destinados a la reducción del arousal.

22. Un indicador en la habilidad del incremento de relajación sería:

- Sentirse día a día más relajado
- El preguntar si la segunda sesión es necesaria

c. A y b son correctas

23. Un importante indicador de progreso es:

- Las declaraciones positivas del cliente
- La cantidad de tiempo invertida en cada sesión

c. Ninguna de las dos anteriores

24. La respiración del cliente durante la sesión de relajación:

a. Aumentará

b. Disminuirá

c. Permanecerá igual

25. La corriente actual hace hincapié en el papel de:

- El cerebelo
- La formación reticular
- La actividad esquelética

26. El terapeuta:

- Ha de seguir unas pautas de intervención con todos los clientes
- Debe adecuar la relajación del cliente
- Ninguna de ellas es correcta

27. Similitudes entre hipnosis y relajación progresiva son: a) estimulación monótona deliberada, b) actividad corporal limitada, c) administración de instrucciones motivacionales:

- B y C son correctas
- A y C son correctas

c. Todas son correctas

Entrenamiento en Relajación Progresiva

(Ítems de examen)