

SOLUCIONES

# Técnicas de autocontrol de situaciones de estrés, pánico y ansiedad en los servicios de seguridad



SEAD152PO



Seguridad y  
medioambiente



50 horas de  
formación

editorial **cep**





**SOLUCIONES  
TEST**



# Tema 1

## Concepto de "situación en crisis"

1. b) A la que tenemos en cada ciclo de edad, o en edades críticas
2. b) Algo ocurre de manera súbita y no se puede evitar, ni superar
3. c) Resolución
4. d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta
5. c) Respetar el silencio o las explosiones emocionales



# Tema 2

## Emociones asociadas a las situaciones de crisis

1. c) Tiene un valor comunicativo para expresar lo que sentimos y así ser reconocidos
2. d) Todas las respuestas anteriores son correctas
3. c) No es adaptativa y es muy destructiva, pudiendo causar enfermedades como la depresión
4. b) La ira
5. a) Cognitivo



# Tema 3

## El estrés en la labor del escolta

1. b) Una circunstancia o situación que vivimos como algo negativo
2. a) Aparece en personas muy exigentes consigo mismas
3. c) Los 35 y 45 años
4. d) Para el individuo y para la organización
5. b) Tener una conciencia positiva de uno mismo



# Tema 4

## Variables individuales en las respuestas emocionales

1. a) 20 al 25%
2. d) Todas las respuestas anteriores son correctas
3. d) Las mujeres tienden a dar más señales de alarma y ayudar a los demás
4. b) Hay más posibilidad de conductas desinhibidas y desordenadas
5. b) El evitador, el sobre compensador y el de rendición



# Tema 5

## Pensamientos distorsionados y su efecto

1. b) Rumiación cognitiva
2. a) ABC
3. d) Leer la mente
4. b) Filtraje
5. b) Para cubrir nuestras necesidades los otros tienen que cambiar su conducta



# Tema 6

## Estrés postraumático

1. b) Una herida duradera provocada por situaciones diversas que han causado miedo de gran intensidad
2. d) Todas las respuestas anteriores son correctas
3. a) Sobresaltarse fácilmente
4. b) Reviviscencia, evasión, reactividad, distorsión cognitiva
5. a) El apoyo social próximo de familiares y amigos



# Tema 7

## El autocontrol en situaciones en crisis

1. c) Podemos enfermar por no haberlos expresado adecuadamente
2. a) Siempre tiende a querer hacer
3. a) Busca lo que teme y le provoca ansiedad
4. d) Debemos generar conscientemente emociones positivas
5. c) Se prepara para mantener los sentidos en estado de hipervigilancia



# Tema 8

## Técnicas de autocontrol

1. d) Todas las respuestas anteriores son correctas
2. d) Todas las respuestas anteriores son correctas
3. b) Autocontrol físico
4. d) Consiste en controlar la respiración poniendo una mano sobre el pecho y otra sobre el vientre, de tal modo que llenaremos más aire si se levanta el vientre cuando cogemos aire
5. c) Consiste en la tensión y distensión progresiva de la diferente musculatura corporal

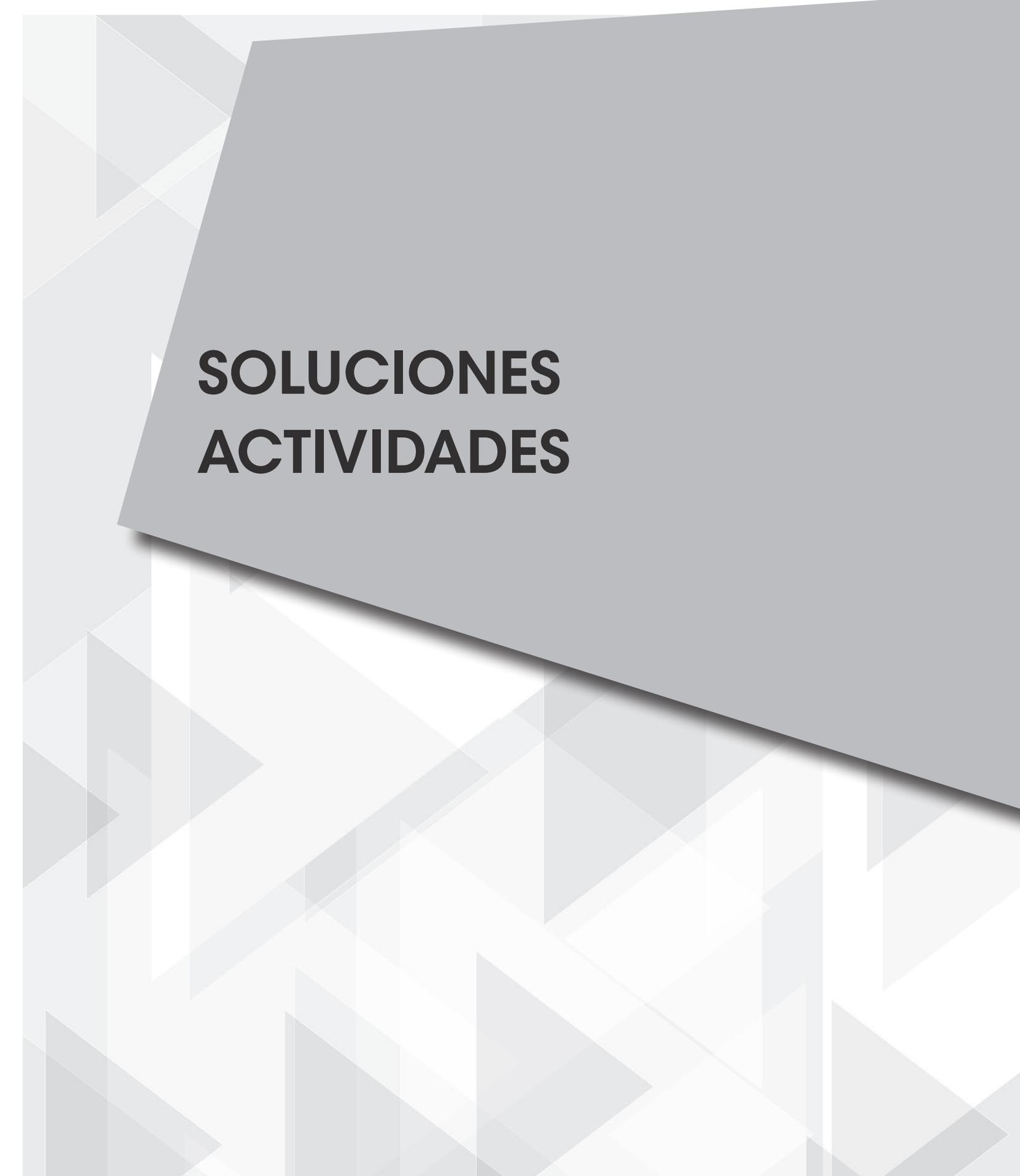


# Tema 9

## Inteligencia emocional con el personal protegido: comunicación interpersonal, escucha activa, empatía, asertividad

1. b) Debemos estimular a expresar sus emociones
2. c) Mostrar ansiedad
3. c) Dando el mensaje de lo que se debe hacer, mejor que lo que no se debe hacer
4. d) Todas las respuestas anteriores son correctas
5. a) Dar excesivas frases de feedback





**SOLUCIONES  
ACTIVIDADES**



# Soluciones Tema 1

## Concepto de "situación en crisis"

### Actividad 1

- a) Crisis circunstancial
- b) Crisis circunstancial
- c) Crisis normativa
- d) Crisis generalizada
- e) Crisis personal
- f) Crisis personal
- g) Crisis circunstancial
- h) Crisis circunstancial

### Actividad 2

- a) Verdadero
- b) Verdadero
- c) Verdadero
- d) Falso
- e) Falso
- f) Falso
- g) Verdadero
- h) Falso
- i) Verdadero
- j) Falso

### **Actividad 3**

- b) favorecer el sentimiento de culpabilidad
- c) enfatizar los aspectos positivos

No se debe favorecer el sentimiento de culpabilidad real o irreal de la víctima, ni enfatizar los aspectos positivos, con frases tipo: "tú estás bien", "podría haber sido peor", etc.

### **Actividad 4**

- a) Dependerá de si la amenaza es o no conocida
- c) Se interpreta diferente según la personalidad o el grupo al que se pertenece

Cuando estamos en una situación de riesgo, discriminamos si podemos asumir el control o no, y esto depende, entre otros factores si tenemos conocimiento del tipo de amenaza y también de cada personalidad o del grupo en el que estamos; sabiendo que se interpretan las amenazas de diferente manera si estamos solos que si estamos con más personas.

# Soluciones Tema 2

## Emociones asociadas a las situaciones de crisis

### Actividad 1

- a) Falso
- b) Falso
- c) Verdadero
- d) Falso
- e) Verdadero
- f) Falso
- g) Verdadero
- h) Falso
- i) Verdadero
- j) Verdadero

### Actividad 2

- a) Según la teoría de LA EMOCIÓN OCULTA padecen ansiedad las personas más amables que ocultan la ira para no enfrentarse a los otros
- b) LA ANSIEDAD no tiene un pensamiento claro sobre una amenaza concreta, si no sobre un conjunto de ellas, a veces de manera subjetiva
- c) La ansiedad SECUNDARIA es síntoma de otras enfermedades y trastornos psiquiátricos
- d) Un trastorno de pánico es un tipo de ansiedad PRIMARIA
- e) Lo que pone nuestro pensamiento sobre una amenaza concreta es EL MIEDO
- f) LA ANGUSTIA convierte el miedo en una constante durante días, semanas o años; ya es un "estado de ánimo"

g) EL MIEDO PATOLÓGICO: se activa, aunque no haya peligro y puede prolongarse indefinidamente

h) EL MIEDO SOCIAL es una respuesta a un estímulo social donde el individuo tiene miedo a ser juzgado, ridiculizado, etc.

### Actividad 3

<b>Ansiedad somática</b>	Las personas se quejan de dolores que no aparecen en una exploración médica
<b>Ansiedad fóbica</b>	Asociada a un miedo desproporcionado sobre un estímulo en concreto
<b>Miedo metafísico</b>	Relacionado con la depresión endógena donde las personas tienden a centrarse en elementos de tipo vegetativo, con síntomas vinculados a la falta de iniciativa
<b>Miedo real</b>	El que se da al ver una tarántula

### Actividad 4

Miedo	Protección
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Ira	Destrucción

### Actividad 5

Ira	Primaria
Tristeza	Primaria
Orgullo	Secundaria
Admiración	Secundaria

Las emociones básicas que todos tenemos independientemente de nuestra cultura, y que también son compartidas con los animales se llaman primarias: son la ira, la tristeza, el miedo, la sorpresa, el asco, la alegría. Las emociones secundarias son constructos a partir de varias emociones primarias y se tienden a dar en relación con los otros., por ejemplo, el orgullo y la admiración o la vergüenza.

### Actividad 6

<b>Ira</b>	Tiene un efecto energizante que facilita la adopción de conductas adecuadas para hacer frente a una frustración.
<b>Culpa</b>	Es un estado en el que experimentamos conflicto por haber hecho algo que creemos que no deberíamos haber cometido o incluso por no haber hecho algo que pensamos que deberíamos haber hecho según nuestra escala de valores.
<b>Tristeza</b>	Nos permite superar pérdidas, desilusiones o fracasos.
<b>Miedo</b>	Es la de adaptación a un entorno que se teme y se da cuando existe una distorsión entre una amenaza a la que nos exponemos y las herramientas o recursos personales que tenemos para enfrentar exitosamente dicha amenaza de peligro, real o supuesto, que puede ser presente, futuro o incluso pasado.



# Soluciones Tema 3

## El estrés en la labor del escolta

### Actividad 1

- a) Incorrecto
- b) Incorrecto
- c) Correcto
- d) Correcto
- e) Correcto
- f) Correcto
- g) Incorrecto
- h) Correcto
- i) Correcto

### Actividad 2

- a) Erróneo
- b) Erróneo
- c) Erróneo
- d) Acertado
- e) Erróneo
- f) Erróneo
- g) Acertado
- h) Erróneo
- i) Acertado
- j) Erróneo

### Actividad 3

Cognitivo	Sentimientos negativos sobre uno mismo
Cognitivo	Comer en exceso
Corporal	Inseguridad
Conductual	Temblores

### Actividad 4

Autonomía de control baja y baja exigencia de tarea.	Trabajo pasivo
Autonomía y control alto y baja exigencia de tarea.	Trabajo en el que existe riesgo de tensión psicológica y enfermedad física
Autonomía de trabajo alta y alta exigencia de tarea.	Profesión de baja tensión
Autonomía de trabajo y control baja y exigencias de tarea alta.	Trabajo activo motivante para el aprendizaje

### Actividad 5

No favorece	Aumentar la ingesta de sal
Favorece	Respiración abdominal o diafragmática
No favorece	Pensamientos negativos aumentados
Favorece	Organización del tiempo

Tanto los hábitos alimentarios y todo lo que incide en nuestra salud corporal, como los pensamientos y las cuestiones de valoración personal se deben de gestionar para solventar y prevenir el estrés.

# Soluciones Tema 4

## Variables individuales en las respuestas emocionales

### Actividad 1

- a) Incorrecto
- b) Incorrecto
- c) Incorrecto
- d) Correcto
- e) Incorrecto
- f) Incorrecto
- g) Correcto
- h) Correcto
- i) Correcto
- j) Incorrecto

### Actividad 2

- a) Sí
- b) No
- c) Sí
- d) No
- e) No
- f) No
- g) Sí
- h) No

### **Actividad 3**

- b) un tipo de voz que alternará el grito con el susurro
- d) un contagio negativo en los demás

Las personas histéricas producen conductas exageradas y desmedidas, que pueden provocar el contagio en el resto. Sus síntomas son, entre otros, la piel enrojecida y un habla que alterna los gritos o chillidos, con un volumen muy bajo, casi susurrante

### **Actividad 4**

- b) Un tipo de voz que alternará el grito con el susurro
- d) Un contagio negativo en los demás

Las personas histéricas producen conductas exageradas y desmedidas, que pueden provocar el contagio en el resto. Sus síntomas son, entre otros, la piel enrojecida y un habla que alterna los gritos o chillidos, con un volumen muy bajo, casi susurrante

### **Actividad 5**

- b) Es la conducta que necesita de los otros, del grupo
- c) Una conducta que, en situaciones de crisis, tiende a enmascararse en los otros con dificultad para tomar decisiones

La conducta gregaria es la que necesita al grupo para actuar, los individuos que son muy gregarios normalmente no asumirán responsabilidades y tenderán a que otro del grupo tome la decisión para sentirse seguros.

### **Actividad 6**

- b) Son flexibles, resistentes y adaptativas
- c) Son menos tendentes a la depresión

La resiliencia es la capacidad de adaptarse a los cambios negativos, resistir y rehacerse ante situaciones adversas y traumáticas, por lo que la flexibilidad es una de sus características. La capacidad de resiliencia es una variable fundamental para sobreponerse a situaciones críticas.

# Soluciones Tema 5

## Pensamientos distorsionados y su efecto

### Actividad 1

- a) Sobregeneralización
- b) Polarización
- c) Filtraje
- d) Leer el pensamiento
- e) Etiquetas globales
- f) Personalización

### Actividad 2

- a) Luis cree que tiene DERECHOS ESPECIALES porque las normas que rigen para todos los demás no se deben aplicar con él.
- b) Marta siempre cree que no hace las cosas bien, y que no tiene capacidad para hacer su trabajo, aunque constantemente recibe menciones y premios. Ella sufre una MINIMIZACIÓN como distorsión negativa.
- c) Antonio siempre sufre CULPA porque considera que es responsable de todo y de todos, y cuando algo no le sale como él quería, se frustra.
- d) LAS PREDICCIONES NEGATIVAS de Pedro siempre están encaminadas a que las cosas saldrán mal.
- e) Rosa es muy dura consigo misma, porque piensa que LA AUTOCRITICA EXCESIVA es la mejor manera de estar motivada y ser mejor en su trabajo.
- f) María piensa que su comportamiento no influye en sus emociones. Por lo que constantemente tiende a PROCASTINAR.
- g) Lorenzo subestima su CAPACIDAD PARA AFRONTAR ante situaciones que seguro que podría resolver porque lo ha hecho otras veces.

### **Actividad 3**

- a) Los mendigos son mendigos porque se lo merecen por su vida
- b) El karma me recompensara por todo mi sacrificio

Se valora como injusto todo aquello que no coincide con los deseos o expectativas personales  
También podemos creer que todo lo que ocurre es justo.

### **Actividad 4**

- b) De anclaje negativo para las emociones.
- d) Psicológicos, físicos y conductuales.

El pensamiento distorsionado es un anclaje negativo para fijar respuestas automáticas emocionales, y puede influir sobre la salud, la conducta o la parte mental.

### **Actividad 5**

- a) Producen mayor actividad cerebral
- c) Se perciben más rápidamente

Se perciben con mayor rapidez y generan más actividad cerebral, porque la amígdala cerebral pone más neuronas en funcionamiento para almacenar los estímulos negativos y que nos sirvan para la defensa, lo cual nos viene por el proceso evolutivo

# Soluciones Tema 6

## Estrés postraumático

### Actividad 1

- a) Reviviscencia
- b) Evasión
- c) Hipervigilancia
- d) Distorsión cognitiva
- e) Reviviscencia
- f) Reactividad e hipervigilancia
- g) Cognitivo y de estado de animo

### Actividad 2

- a) Resistencia
- b) Riesgo
- c) Riesgo
- d) Resistencia
- e) Resistencia
- f) Riesgo
- g) Resistencia
- h) Resistencia

### Actividad 3

Riesgo pre-evento	Haber tenido una experiencia traumática en la infancia
Riesgo post-evento	Ver a personas heridas o muertas
Resistencia pre-evento	Haber superado situaciones anteriores con situaciones de terror, impotencia o miedo extremo
Resistencia post-evento	Encontrar un grupo de apoyo con las mismas vivencias

Podemos encontrar factores de riesgo o de resistencia que vienen de nuestro pasado, como los que nos encontramos tras el suceso traumático. El no haber superado situaciones anteriores de miedo constituye un riesgo, así como haber tenido traumas en la infancia ya que se han fijado en nosotros. El apoyo de instituciones y personas que han pasado por una situación similar ayuda a superar el estrés postraumático.

### Actividad 4

Psicológica	Depresión
Psicológica	Adicciones
Cognitivas	Pensamiento recurrente sobre suicidio
Física	Disfunción sexual

### Actividad 5

MAYOR RIESGO	Ser hombre
MAYOR RIESGO	Regalar las pertenencias
MENOR RIESGO	Tener hábitos saludables
MENOR RIESGO	Estar acompañados

Hay una correlación entre el estrés postraumático y el suicidio, pero se puede prevenir si notamos ciertas conductas o pensamientos como los ya vistos, y otros que pueden ser: hablar del suicidio, tener antecedentes familiares de suicidios o sentir que no se tiene el control de los pensamientos.

## Actividad 6

FACILITA	Fijarse objetivos realistas y dividir las tareas grandes en más pequeñas
FACILITA	Relatar el acontecimiento varias veces
NO FACILITA	Tomar decisiones importantes sobre temas de trabajo, familia, etc.
NO FACILITA	Relatar el acontecimiento en contadas ocasiones para que no sea recurrente



# Soluciones Tema 7

## El autocontrol en situaciones en crisis

### Actividad 1

- a) Falso
- b) Falso
- c) Verdadero
- d) Falso
- e) Verdadero
- f) Falso
- g) Falso

### Actividad 2

- a) Si
- b) No
- c) Si
- d) No
- e) No
- f) Si
- g) No

### Actividad 3

- b) Puede llegar a paralizar
- c) Llena de pensamientos negativos

#### **Actividad 4**

- b) Debemos compartirla con quien nos entienda
- d) Debemos darnos cuenta de que somos vulnerables y que no es un signo de debilidad; tan solo una emoción

# Soluciones Tema 8

## Técnicas de autocontrol

### Actividad 1

- a) ¡Stop!
- b) Sacar la basura emocional
- c) Distancia emocional
- d) Ensayo mental
- e) Ampliar el foco
- f) Distracción

### Actividad 2

- a) Incorrecto
- b) Correcto
- c) Correcto
- d) Incorrecto
- e) Incorrecto
- f) Correcto
- g) Incorrecto
- h) Correcto

### Actividad 3

- a) Fue creado por el doctor Schultz
- d) Se basa en dos principios de generación corporal: el calor y la gravedad

#### **Actividad 4**

- b) pensar que no todo lo que ocurre tiene que ver contigo
- c) pensar que las cosas pueden suceder fuera de lo que tu creas y controles

#### **Actividad 5**

- a) Una técnica de autocontrol cognitivo-conductual
- d) Muy útil para el aprendizaje de nuevos comportamientos, viendo como alguien realiza la tarea que tú quieres conseguir con éxito

# Soluciones Tema 9

Inteligencia emocional con el personal protegido: comunicación interpersonal, escucha activa, empatía, asertividad

## Actividad 1

- a) NO
- b) SI
- c) NO
- d) NO
- e) NO
- f) SI
- g) SI

## Actividad 2

- a) Incorrecto
- b) Correcto
- c) Incorrecto
- d) Correcto
- e) Incorrecto
- f) Correcto
- g) Incorrecto

### Actividad 3

- c) Fueron descubiertas por casualidad haciendo un experimento con macacos
- d) Son las responsables de la empatía

Las neuronas espejo fueron descubiertas en 1996 por unos científicos en la universidad de Parma, cuando trabajaban con monos para estudiar el movimiento de la mano, y por casualidad encontraron las neuronas espejo, que intervienen en la comprensión del comportamiento de otros individuos, es decir, la empatía

### Actividad 4

- a) Evitar invadir el espacio vital de la persona sin permiso
- d) Tener diferentes alturas para comunicarnos

### Actividad 5

- a) Es una técnica para fijar la atención en cosas diferentes a los pensamientos recurrentes sobre el suceso trágico
- c) Es una técnica que combina respiración con expresión reglada y objetiva

El *enraizado o grounding* ayuda en situaciones críticas, ya que desvía la atención y consigue que la parte cognitiva se dirija hacia otro lugar diferente del pensamiento recurrente en el suceso.