

Autor: Judith S. Beck

Libro: "Terapia Cognitiva para la superación de retos" (1era. Edición – 2007 – Editorial Gedisa)

1. Según Judith Beck, en "Terapia cognitiva para la superación de retos", ¿cuál es la piedra angular de la terapia cognitiva?
- a) Modificar las creencias básicas
 - b) La conceptualización cognitiva.
 - c) La alianza terapéutica.
 - d) Identificar los problemas.

Correcta b) página 39

2. Según Judith Beck, en "Terapia cognitiva para la superación de retos", ¿qué es lo que le permite al terapeuta guiar el tratamiento de una manera efectiva y eficaz?
- a) Una alianza terapéutica sólida
 - b) La colaboración del paciente para aportar datos.
 - c) Una conceptualización cognitiva fuerte.
 - d) Que el paciente colabore en fijar objetivos y realice la tarea en el hogar.

Correcta c) página 39

3. Según Judith Beck, ¿en que se concentra en general la terapia cognitiva?
- a) En problemas actuales y angustiosos.
 - b) En situaciones, conductas o síntomas disfuncionales.
 - c) En conductas disfuncionales.
 - d) En pensamientos y creencias disfuncionales de larga data y angustiosos.

Correcta a) página 39

4. Según Judith Beck, en "Terapia cognitiva para la superación de retos", ¿cuál de las siguientes afirmaciones sobre el modelo cognitivo en su forma mas simple es correcta?
- a) Sostiene que a cada creencia básica antecede una situación determinada.
 - b) Busca activar las creencias negativas de las personas durante las sesiones de terapia.
 - c) Sostiene que las percepciones de las personas sobre las situaciones influyen en su manera de reaccionar.
 - d) Busca modificar la percepción de las experiencias de la infancia negativas.

Correcta c) página 40.

5. Judith Beck, en "Terapia cognitiva para la superación de retos", menciona un ejemplo según el cual una persona tiene la creencia básica o central de que es "vulnerable, mala e incapaz". ¿Cómo actúan estas ideas según la autora?
- a) Obstaculizando la eficacia de la terapia.
 - b) Influyendo en su manera de reaccionar.
 - c) Activando pensamientos disfuncionales.
 - d) Como una lente a través de las cuales se perciben las situaciones.

Correcta d) página 41.

6. Según el ejemplo aportado por Judith Beck, en “Terapia cognitiva para la superación de retos”, el enunciado “Soy vulnerable, mala e incapaz”, correspondería a:

- a) Un pensamiento automático.
- b) Una reacción emocional.
- c) Una creencia básica disfuncional.
- d) Una estrategia de defensa.

Correcta c) página 41

7. Judith Beck, en “Terapia cognitiva para la superación de retos”, aporta un ejemplo según el cual una persona tiene la creencia de “ser vulnerable, mala e incapaz”. Según la autora, ¿qué es lo que dificulta este tratamiento?

- a) Que sus creencias disfuncionales se activan durante las sesiones de terapia.
- b) Que la terapeuta no pudo realizar una adecuada identificación de problemas.
- c) Que sus pensamientos automáticos se activan en la vida cotidiana y en las sesiones de terapia.
- d) Que sus creencias centrales distorsionan su percepción de las situaciones.

Correcta a) página 41

8. Según Judith Beck, en “Terapia cognitiva para la superación de retos”, ¿qué sucede cuando los niños perciben la experiencia de su infancia de forma negativa?

- a) Son razonablemente eficaces, agradables y valiosos.
- b) Suelen comenzar a atribuirse cualidades también negativas.
- c) Desarrollan un trastorno en el eje II.
- d) Son capaces de verse a sí mismos de manera negativa, pero en general creen que están bien.

Correcta b) página 42

9. Según Judith Beck, en “Terapia cognitiva para la superación de retos”, ¿qué sucede cuando se arraiga con el tiempo la tendencia según la cual un niño ve de manera negativa a su mundo, a los demás y a sí mismo?

- a) Desarrolla estrategias de defensa disfuncionales.
- b) Puede desarrollar un trastorno en el eje I.
- c) Puede desarrollar un trastorno en el eje II.
- d) Puede desarrollar creencias centrales disfuncionales.

Correcta c) página 42

10. Según el esquema de conceptualización cognitiva que aporta Judith Beck, “hablar con hostilidad a los demás para prevenir la hostilidad de éstos”, ¿a qué ítem del esquema de conceptualización cognitiva correspondería?

- a) Creencias centrales.
- b) Reglas condicionales.
- c) Actitudes condicionales.
- d) Estrategias de defensa.

Correcta d) página 43

11. En “Terapia cognitiva para la superación de retos”, Judith Beck afirma que las creencias negativas de las personas sobre sí mismas pueden conceptualizarse de acuerdo a tres categorías; ¿cuáles son?

- a) Creencia de no ser capaz, no ser querible y no ser valioso.
- b) Creencia de no ser querible, no ser deseable y no ser aceptado.

- c) Creencia de no ser eficaz, no ser perfecto y ser rechazado por los demás.
- d) Creencia de no ser capaz, no ser respetado y no ser deseable para los demás.

Correcta a) página 44

12. Según Judith Beck, en “Terapia cognitiva para la superación de retos” ¿que sentimiento tiene que ver en esencia con la creencia básica de sentirse no capaz?

- a) Compararse con los demás.
- b) Sentimiento de incompetencia.
- c) Sensación de ser imperfecto.
- d) Sentimiento de inferioridad.

Correcta b) página 44

13. En “Terapia cognitiva para la superación de retos”, Judith Beck considera importante identificar rápidamente a cuál de las tres categorías que ella conceptualiza pertenece la creencia negativa de una persona sobre sí misma. ¿cuál es el motivo por el cual lo considera importante?

- a) Permite identificar el problema.
- b) Ayuda a hacer surgir y modificar las conductas disfuncionales básicas del paciente.
- c) Ayuda a orientar el tratamiento.
- d) Permite desmontar estrategias de defensa.

Correcta c) página 45

14. Ana considera que en general es adecuada y eficaz, pero su creencia de no ser querible le provoca una profunda angustia. ¿Qué tipo de experimento debería ser incitada a realizar según Judith Beck, en su libro “Terapia cognitiva para la superación de retos”?

- a) Experimentos conductuales que la impulsen a relacionarse con los demás.
- b) Experimentos conductuales donde se pongan en juego sus emociones.
- c) Experimentos donde se pongan en juego sus habilidades.
- d) Experimentos donde se refuercen las creencias positivas sobre sí misma.

Correcta a) página 46

15. En “Terapia cognitiva para la superación de retos”, Judith Beck plantea que una paciente se aferra tenazmente a su creencia de que es mala por la manera en que procesa la información. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones corresponde a uno de los modos de procesamiento de información que determina tal actitud?

- a) Tiene en cuenta los datos que contradicen su creencia.
- b) Se concentra de manera selectiva en los datos que confirman su percepción negativa.
- c) Se concentra de manera selectiva en los datos que confirman su percepción positiva.
- d) Deja de lado los datos que confirman su percepción negativa.

Correcta b) página 47

16. Judith Beck afirma que uno de los modos de procesamiento de la información que contribuye a que un paciente se aferre a una creencia básica es el no poder reconocer datos que contradicen tal creencia. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es válida para este proceso?

- a) Es voluntario.
- b) Es selectivo.
- c) Es involuntario.
- d) Es disfuncional.

Correcta c) página 47

17. ¿Qué afirma Judith Beck, en “Terapia cognitiva para la superación de retos”, respecto de las creencias básicas que tienen los pacientes con problemas difíciles?

- a) Suelen percibir a los demás de manera rígida y dicotómica.
- b) Suelen percibir a los demás de un modo complejo y persecutorio.
- c) Suelen percibir a los demás de manera compleja y diversa.
- d) Suelen percibir a los demás de manera persecutoria.

Correcta a) página 48

18. En “Terapia cognitiva para la superación de retos”, Judith Beck postula que los pacientes con problemas difíciles suelen adquirir ciertos patrones de conducta para protegerse. ¿Con qué fin desarrollan tal actitud?

- a) Disponer de un lugar seguro donde funcionar.
- b) Borrar la creencia básica.
- c) Fortalecer sus creencias negativas.
- d) Afrontar o compensar sus creencias negativas.

Correcta d) página 49

19. En “Terapia cognitiva para la superación de retos” ¿cómo define Judith Beck al grupo de los supuestos, reglas y actitudes?

- a) Cogniciones que se encuentran entre los pensamientos automáticos y las creencias básicas.
- b) Cogniciones que se encuentran entre las creencias básicas y las estrategias de defensa.
- c) Estrategias que se encuentran entre los pensamientos automáticos y las creencias básicas.
- d) Estrategias que se encuentran entre las creencias básicas y los subconjuntos de suposiciones.

Correcta a) página 50

20. Según Judith Beck, en “Terapia cognitiva para la superación de retos”, al citar el ejemplo de una paciente, ¿qué aporta el hecho de añadir al esquema de conceptualización cognitiva de Andrea información sobre sus experiencias en la infancia?

- a) Contribuye a determinar sobre qué creencias y estrategias conductuales se debe trabajar prioritariamente.
- b) Contribuye a entender patrones de conducta desadaptativos de larga data.
- c) Ayuda a explicar por qué se ha formado ideas tan extremas sobre sí misma, los demás y su mundo.
- d) Permite identificar sus creencias básicas, suposiciones y estrategias conductuales.

Correcta c) página 52

21. Según Judith Beck, la parte inferior del esquema de conceptualización cognitiva ilustra el modelo cognitivo; ¿qué deduce de esta lectura del esquema?

- a) Que las creencias básicas influyen en las estrategias de defensa de los pacientes.
- b) Que la elección de situaciones que no son típicas del paciente lleva a una adecuada conceptualización cognitiva.
- c) Que es una complejización de la conducta del paciente.
- d) Que en situaciones específicas los pacientes tienen algunos pensamientos que influyen en sus reacciones.

Correcta d) página 52

22. En “Terapia cognitiva para la superación de retos”, Judith Beck afirma que antes de adoptar conductas disfuncionales los pacientes:

- a) Suelen tener una serie de pensamientos automáticos.
- b) Pueden percibir sus reacciones.
- c) Pueden adoptar diferentes estrategias de defensa
- d) Suelen percibir sus creencias básicas asociadas a dichas conductas.

Correcta a) página 53

23. ¿Cómo hace surgir el terapeuta las creencias del paciente durante el tratamiento, según Judith Beck, en “Terapia cognitiva para la superación de retos”?

- a) Incitándolo a registrar la percepción que tiene de la situación.
- b) Preguntándole por el significado de sus pensamientos automáticos.
- c) Incitándolo a revivir situaciones pasadas al recabar datos relevantes de su infancia.
- d) Preguntándole por el significado de sus estrategias de defensa.

Correcta b) página 55

24. ¿Cuál de las siguientes es una de las estrategias de defensa relacionada con la terapia, que ejemplifica Judith Beck en “Terapia cognitiva para la superación de retos”?

- a) Responde locuazmente sobre cada pregunta.
- b) Hipervigilante a las emociones negativas.
- c) Culpa a la terapeuta.
- d) Se centra selectivamente en datos que avalan sus creencias negativas.

Correcta c) página 54

25. ¿Qué afirma Judith Beck, en “Terapia cognitiva para la superación de retos”, sobre los componentes del modelo cognitivo?

- a) Son acontecimientos particulares.
- b) Pueden ser pensamientos angustiantes, recuerdos, imágenes, emociones, conductas o sensaciones fisiológicas, entre otras.
- c) Cada uno de ellos puede convertirse en desencadenante de alguna situación.
- d) Son secuencias complejas.

Correcta c) página 55

26. ¿Cómo define Judith Beck, en “Terapia cognitiva para la superación de retos”, el concepto de “situación” en el modelo cognitivo?

- a) Cualquier acontecimiento particular, recuerdo o sensación fisiológica que las personas consideren significativa.
- b) Acontecimientos sobre los cuales los pacientes tienen pensamientos automáticos y toman conciencia de ellos.
- c) Reacciones emocionales o conductuales
- d) Cualquier condición o acontecimiento interno o externo que las personas evalúan de una manera personal significativa.

Correcta d) página 56

27. Según Judith Beck, en “Terapia cognitiva para la superación de retos”, en qué categorías pueden dividirse las reacciones de los pacientes?

- a) Emocionales, conductuales y fisiológicas.
- b) Situaciones estímulo y situaciones respuesta.
- c) Conductuales, fisiológicas y mentales.
- d) Recuerdos, imágenes, emociones o conductas.

Correcta a) página 58

28. Judith Beck, en “Terapia cognitiva para la superación de retos”, considera que ante un ataque de pánico o conductas compulsivas el paciente ingresa en un ciclo disfuncional, ¿cómo se compone ese ciclo?

- a) Acontecimiento interno o externo – reacción emocional, conductual o fisiológica.)
- b) Pensamiento – emoción – conducta – reacción fisiológica.
- c) Situación – emoción – reacción.
- d) Creencias básicas – suposiciones o actitudes – estrategias de defensa.

Correcta b) página 58

SRM Cursos