

1. Desde la perspectiva “eudainómica” se considera que el bienestar psicológico se logra cuando: (a) las personas viven de acuerdo con su verdadero *self*, (b) las personas experimentan pocas emociones displacenteras; (c) se alcanzan las metas socialmente importantes.

2. El bienestar subjetivo se asocia, principalmente, con las dimensiones de: (a) Apertura y Extraversión; (b) Afabilidad y Extraversión; (c) Tesón y Afabilidad.

3. ¿Cuál de las tres hipótesis utilizadas para explicar las diferencias individuales en rasgo de ansiedad ha recibido, hasta el momento, mayor apoyo empírico?: (a) factores genéticos; (b) diferencias en funcionamiento del sistema nervioso autónomo; (c) sesgos cognitivos.

4. Medidas de ansiedad como la MAS o el STAI indican predisposición a manifestar reacciones de ansiedad ante: (a) todas las situaciones; (b) amenaza de shock eléctrico; (c) situaciones interpersonales.

5. A la hora de explicar los efectos negativos de la ansiedad sobre la conducta sería más relevante considerar: (a) los correlatos fisiológicos; (b) las autopreocupaciones; (c) la naturaleza de la situación.

6. La persona se esforzará por alcanzar los objetivos que: (a) le resulten más asequibles; (b) le resulten más valiosos y crea disponer de recursos para lograrlos; (c) le lleven hacia una meta especialmente valorada.

7. La investigación muestra una mayor presencia de reactancia en personas: (a) externas; (b) Tipo-A; (c) optimistas.

8. Para resistir a una estimulación distractora cuando se realiza una tarea, parece más efectivo: (a) concentrarse en la tarea; (b) suprimir activamente la atención a dicha estimulación; (c) centrar la atención en la tarea al tiempo que se evita prestar atención a la distracción.

9. Uno de los problemas detectados en las primeras formulaciones de la indefensión en humanos es: (a) la falta de generalización de los déficits a la situación de prueba; (b) que en la situación de incontrolabilidad no aparecían los déficits encontrados en los estu-

dios con animales; (c) la utilización de situaciones incontrolables también en la fase de prueba.

10. Si la incontrolabilidad de una situación se atribuye a factores externos, se desarrollará indefensión: (a) personal; (b) depresiva; (c) universal.

11. Los estudios sobre gemelos ponen de manifiesto que la media de las correlaciones en los 5 factores: (a) es en los monozigóticos el doble que en los dizigóticos; (b) es más elevada en los dizigóticos criados juntos que en los monozigóticos criados separados; (c) se encuentra en torno a 0,50 en los monozigóticos criados juntos.

12. A las diferencias en los 5 factores de personalidad contribuyen en mayor medida los factores: (a) genéticos que los ambientales; (b) ambientales específicos que los compartidos; (c) genéticos a medida que avanza la edad.

13. Con la edad, disminuyen los valores medios en: (a) Extraversión y Neuroticismo; (b) Apertura Mental y Tesón; (c) Extraversión y Afabilidad.

14. Puede decirse que la Personalidad: (a) está ya consolidada en la infancia; (b) alcanza su estructura básica en torno a los 30 años; (c) se mantiene flexible a lo largo de todo el ciclo vital.

15. El inconsciente, desde la perspectiva del psicoanálisis: (a) simultanea pasado y presente; (b) distingue entre realidad y fantasía; (c) no incluye aspectos motivacionales.

16. Las personas que se definen en términos contextuales: (a) ponen en cuestión toda su identidad personal ante un fracaso; (b) presentan mayor reactividad positiva tras un fracaso; (c) circunscriben el resultado y sus consecuencias a la situación en que ha ocurrido.

17. Para mantener una visión positiva de sí mismo, el individuo puede: (a) compararse con personas que están mejor que él; (b) compensar la debilidad de una determinada faceta, realizando su competencia en otra; (c) tomar conciencia de los fracasos.

18. Los estímulos presentados por debajo del umbral subjetivo pueden: (a) alterar la

conducta posterior de forma automática; (b) provocar un efecto de facilitación en una tarea posterior relacionada con dichos estímulos; (c) elevar el umbral objetivo de presentación de los estímulos en tareas futuras.

19. Los represores: (a) son bajos en una determinada característica con connotaciones negativas, pero no lo informan; (b) se presentan en los autoinformes de forma socialmente deseable; (c) reprimen sus niveles de reactividad fisiológica objetivamente registrados.

20. La "incapacidad para entender o describir los propios estados emocionales" se conoce como: (a) supresión emocional; (b) negación; (c) alexitimia.

21. Los resultados que ponen en duda la asociación entre el patrón Tipo-A y la enfermedad cardiovascular proceden de estudios: (a) con población de alto riesgo; (b) con población sana; (c) transversales.

22. De los 5 factores, el que más se asocia con mayor adherencia al tratamiento y longevidad es: (a) Extraversión; (b) Tesón; (c) Apertura Mental.

23. El modelo que asocia el desarrollo de conducta protectora de la salud con los niveles de susceptibilidad y gravedad percibidas, sería el de: (a) acción razonada; (b) motivación de protección; (c) creencias sobre la salud.

24. La percepción de vulnerabilidad facilita la decisión de adoptar una conducta preventiva: (a) sólo cuando la presión social es muy fuerte; (b) si la persona se considera capaz de llevar a cabo la conducta; (c) cuando haya sesgos en la intención de cambio manifestada.

25. Las variables independientes son: (a) instrucciones, dificultad y ansiedad; (b) instrucciones neutras, autoimplicativas y dificultad; (c) ansiedad, tarea fácil y tarea difícil.

26. Los resultados muestran que: (a) los AA rinden significativamente peor que los BA; (b) el rendimiento es significativamente mejor con instrucciones neutras que con las autoimplicativas; (c) el rendimiento de todos los sujetos es significativamente mejor en la tarea fácil que en la difícil.

27. Según estos datos, las diferencias entre AA y BA: (a) aparecen con ambos tipos de instrucciones; (b) sólo son significativas cuando el valor de estrés de la situación es más elevado; (c) no aparecen en ninguno de los niveles manipulados.

28. El tipo de instrucciones tiene un papel más significativo en el estudio de la ansiedad: (a) cuando la tarea es difícil; (b) cuando la tarea es fácil; (c) cuando las instrucciones son neutras.

29. El nivel de estrés, en este estudio, viene determinado por: (a) la dificultad y las instrucciones estresantes; (b) la ansiedad y la dificultad; (c) la tarea difícil, fundamentalmente.

30. Desde la teoría de la ansiedad de prueba, el rendimiento de los AA en la tarea difícil con instrucciones autoimplicativas se explicaría por la activación de: (a) respuestas de tarea incorrectas; (b) respuestas de ansiedad relacionadas con la tarea (rat); (c) respuestas de ansiedad (RA) interferentes.

EJERCICIO PRACTICO

En la tabla se recoge el rendimiento de altos (AA) y bajos (BA) en ansiedad ante tareas con distinta dificultad, bajo instrucciones neutras y autoimplicativas. A partir de estos datos, responda a las siguientes preguntas

	INSTRUCCIONES			
	NEUTRAS		AUTOIMPLICATIVAS	
AA	10.4	6.6	9.9	4.3
BA	9.1	6.3	10.4	6.7