

1. Cuando una situación es incontrolable, los optimistas emplearán estrategias de afrontamiento: (a) dirigidas a la solución directa del problema; (b) centradas en la aceptación de la realidad; (c) focalizadas en la negación del problema.
2. Algunas revisiones han concluido que las metas de evitación, con respecto a las de aproximación, se asocian con: (a) menor bienestar; (b) mayor bienestar; (c) igual bienestar.
3. La correlación negativa entre ansiedad y rendimiento cuanto más difícil es la tarea: (a) es una fuente importante de diferenciación individual; (b) se debe a que la ansiedad siempre perjudica el rendimiento; (c) se puede explicar por la presencia de respuestas de ansiedad interferentes.
4. Desde la perspectiva interaccionista, la expresión del estado de ansiedad depende de: (a) las diferencias individuales en reactividad ante cualquier tipo de situación; (b) las diferencias individuales en rasgo de ansiedad; (c) las diferencias individuales en rasgo de ansiedad y las características percibidas de la situación.
5. La estrategia más eficaz para mantener el desarrollo de una tarea y resistir las tentaciones que alejan de ella consiste en: (a) esforzarse por suprimir la atención a los posibles distractores; (b) concentrarse más en la tarea; (c) elegir niveles moderados de dificultad exentos de elementos distractores.
6. El mecanismo motivacional compensatorio, puesto en marcha después de un fracaso en una tarea considerada como importante para lograr una meta, se presenta: (a) en cualquier tarea que se realice posteriormente; (b) en tareas posteriores consideradas como relevantes para alcanzar la meta en cuestión; (c) en ninguna tarea puesto que después de un fracaso siempre disminuye la motivación.
7. La reactancia experimentada será mayor: (a) si la persona nunca se ha sentido libre para hacer la conducta amenazada; (b) si se ven afectadas por la amenaza conductas similares; (c) si la amenaza se circunscribe a un contexto de acción determinado.
8. La reformulación del modelo de indefensión tiene como aspecto relevante: (a) la atribución sobre la no contingencia conducta-resultados; (b) el estilo atribucional de la persona; (c) el aprendizaje de la expectativa sobre la no contingencia conducta-resultados.
9. Las correlaciones positivas más elevadas con Extraversión, Afabilidad y Tesón se dan con el estilo de apego: (a) seguro; (b) ansioso; (c) evitativo.
10. En la evolución de la personalidad a lo largo de la vida, es de esperar que se incremente progresivamente el peso relativo de los factores: (a) genéticos; (b) ambientales compartidos; (c) ambientales no compartidos.
11. Un entendimiento de la consistencia como un factor, en sí mismo, de diferenciación individual es propuesto por: (a) Mischel; (b) Epstein; (c) Bem y Alien.
12. La personalidad se consolida: (a) en torno a los 30- 40 años; (b) en paralelo con la edad, alcanzando su punto de máxima estabilidad en la década de los 50; (c) durante la adolescencia produciéndose después cambios ligeros.
13. Se espera que la necesidad de consistencia personal sea más dominante que la de conservación de la autoestima en personas con elevado nivel en: (a) Extraversión; (b) Afabilidad; (c) Tesón.
14. De acuerdo con Linville, las posibilidades de que el malestar emocional producido por un fracaso concreto se extienda a todo el self disminuirán si el autoconcepto tiene: (a) muchas facetas y las características que las definen no están solapadas; (b) pocas facetas y las características que las definen están solapadas; (c) muchas facetas y las características que las definen están totalmente solapadas.
15. Si a una persona a la que no conocemos y que consideramos atractiva físicamente, también la percibimos como intelectualmente competente, el fenómeno que está ocurriendo se denomina: (a) efecto halo; (b) autoestima implícita; (c) sesgo intergrupo.
16. La expresión de un instinto socialmente positivo, que es opuesto al instinto visto como negativo, caracteriza al mecanismo de defensa denominado: (a) proyección; (b) formación reactiva; (c) negación.
17. La capacidad de creer que lo que ocurre en la vida es comprensible, manejable y significativa, se conoce como: (a) estilo explicativo positivo; (b) sentido de coherencia; (c) locus de control interno.
18. La mayoría de los estudios ponen de relieve que la mayor reactividad fisiológica de los sujetos altos en hostilidad se produce en situaciones de: (a) hostigamiento; (b) nuevas; (c) ambiguas.
19. En la Teoría de la Acción Razonada, la intención de llevar a cabo una conducta es función de: (a) el balance coste-beneficio y la presión social; (b) la actitud y la norma subjetiva; (c) la actitud, el control percibido y la norma subjetiva.

20. La percepción de vulnerabilidad facilita que se ponga en marcha la conducta de prevención de la salud: (a) siempre, pues es el mejor predictor; (b) cuando además, la persona percibe la conducta como eficaz y se considera capaz de llevarla a cabo; (c) si la persona percibe los beneficios que siguen a la conducta de riesgo.

EJERCICIO PRÁCTICO 1

En la siguiente Tabla se presentan los resultados de un experimento en el que se estudió el efecto que sobre la ejecución de una tarea [A: rendimiento total; B: % de tiempo efectivo dedicado a la tarea; C: duración media, en segundos, de los momentos de distracción], en presencia de estimulación distractora, ejercen dos estrategias autorreguladoras [Inhibición: no prestar atención a la estimulación distractora; Concentración: ante la estimulación distractora, esforzarse por concentrarse en la tarea]. A partir de estos resultados, responda a las 5 cuestiones siguientes.

	A	B	C
Inhibición	13	84	5,1
Concentración	25	73	23,9

21. ¿Qué parámetros de ejecución confirman la hipótesis relativa a la estrategia más eficaz para evitar distracciones?: (a) B y C; (b) A y C; (c) A y B.
22. ¿Cuántos niveles tiene la variable independiente?: (a) tres; (b) cinco; (c) dos.
23. Aunque no todos los parámetros de ejecución apoyan en este estudio la hipótesis sobre control de la atención, por lo que conocemos sobre el tema podemos afirmar que la estrategia más eficaz es: (a) Inhibición de la estimulación distractora; (b) concentración en la tarea; (c) generar pensamientos positivos.
24. Considerando la globalidad de los resultados, la estrategia autorreguladora que resulta menos beneficiosa en este experimento, podría, sin embargo, resultar también positiva debido a su efecto: (a) emocional; (b) motivacional; (c) volitivo.
25. Teniendo en cuenta el número de parámetros de ejecución analizados y que cada sujeto pasó sólo por una condición experimental, ¿cuántos grupos experimentales se emplearon en este experimento?: (a) tres; (b) dos; (c) seis.

EJERCICIO PRÁCTICO 2

En la Tabla se recogen los resultados obtenidos en un estudio con el siguiente procedimiento: 1) los participantes fueron expuestos subliminalmente a distintos porcentajes de palabras hostiles (0%, 20% y 80%), mientras realizaban una tarea

de vigilancia; 2) los investigadores describían de forma ambigua a una persona; 3) los participantes tenían que valorar la personalidad de la persona previamente descrita mediante 12 rasgos que el experimentador exponía (6 hostiles y 6 no hostiles), empleando una escala de 11 puntos ("0"= nada aplicable y "10"= totalmente aplicable). Contestar las siguientes preguntas teniendo en cuenta que en la Tabla aparece el grado de aplicabilidad de los diferentes rasgos.

RASGOS ↓	0%	20%	80%
Relacionados con hostilidad	1,3	2,9	8,9
No relacionados con hostilidad	4,6	4,2	4

26. ¿Cuántas variables independientes fueron manipuladas por selección?:(a) una; (b) dos; (c) ninguna.
27. La variable dependiente fue: (a) grado de aplicabilidad de los rasgos empleados en la valoración; (b) número de rasgos empleados en la valoración; (c) tipo de rasgo utilizado en la valoración.
28. De acuerdo con estos resultados, se podría decir que las personas que han sido expuestas a un 80% de palabras hostiles, con respecto a las que han sido expuestas a un 0% o 20%: (a) emplean más rasgos hostiles para juzgar a la persona; (b) consideran que los rasgos hostiles le son aplicables a la persona en mayor grado; (c) creen que los rasgos son aplicables a la persona en mayor grado, independientemente del tipo de rasgo.
29. Estos resultados ponen de manifiesto el empleo de lo que se conoce como: (a) constructos crónicamente accesibles; (b) efecto halo; (c) formación reactiva.
30. Teniendo en cuenta otros estudios que han seguido el mismo procedimiento que éste, se puede decir que los resultados sólo se replican cuando el tipo de palabras empleadas en la exposición subliminal son: (a) exclusivamente negativas; (b) sólo negativas y neutras; (c) tanto negativas como positivas y neutras.