

1. Conocer el nivel de afecto positivo de una persona: (a) nos señala, por defecto, su nivel de afecto negativo; (b) permite su comparación con otras personas en el continuo dimensional afecto positivo-afecto negativo; (c) puede decirnos muy poco acerca de su nivel de afecto negativo.

2. En situaciones incontrolables, los optimistas utilizan en mayor medida estrategias de afrontamiento: (a) dirigidas a la solución directa de los problemas; (b) centradas en la evitación del problema; (c) de aceptación de la realidad.

3. Cuando la relación entre ansiedad y rendimiento se explica apelando a la competencia entre alternativas posibles de respuesta a la tarea: (a) se está haciendo énfasis en el valor impulsivo de la ansiedad; (b) sólo es posible predecir conductas simples; (c) se está defendiendo el valor estimular de la ansiedad.

4. Para predecir la conducta ante una situación amenazante, debe basarse esencialmente en: (a) las características de la propia situación; (b) el nivel de estado de ansiedad del sujeto; (c) el nivel de rasgo de ansiedad que caracteriza a la persona.

5. Desde la hipótesis centrada en la función activadora de la ansiedad se predice que en tareas simples, en las que se activa una única tendencia de respuesta, los altos en ansiedad, comparados con los bajos: (a) rendirán mejor; (b) rendirán mejor sólo al inicio del aprendizaje; (c) rendirán mejor, sobre todo, al final del aprendizaje.

6. Cuando decimos que la conducta humana está autorregulada y dirigida a metas, se está destacando su: (a) alto grado de consistencia; (b) carácter esencialmente reactivo; (c) naturaleza intencional y propositiva.

7. El grado de reactividad experimentado: (a) es función positiva del nivel de internalidad de las expectativas de control; (b) se traduce en pasividad tras escasos ensayos de entrenamiento en indefensión; (c) está asociado positivamente a la extensión de la experiencia de incontrolabilidad.

8. La investigación sobre procesos de autocontrol: (a) valida el principio "si quieres, puedes"; (b) ilustra la prevalencia explicativa de las variables de personalidad; (c) pone de manifiesto la relevancia de los procesos cognitivos en la determinación de la conducta.

9. La percepción de falta de control tendrá consecuencias más intensas, en función del: (a) nivel de ansiedad del individuo; (b) número de posibilidades de conducta afectadas; (c) nivel de estrés situacional.

10. En la formulación original de la indefensión, se consideraba como causa de los déficits presentados: (a) la aparición de irritabilidad y hostilidad; (b) la formación de una expectativa de no contingencia conducta- consecuencias; (c) su atribución a factores universales.

11. Los factores ambientales no compartidos: (a) pueden explicar las diferencias en personalidad entre gemelos idénticos criados juntos; (b) presentan una incidencia insignificante sobre el desarrollo de la personalidad; (c) sólo explicarían las diferencias en personalidad entre personas sin vinculación biológica.

12. La estrategia más adecuada para analizar la contribución de factores ambientales a la formación y desarrollo de la personalidad, es la investigación con: (a) gemelos; (b) familias; (c) personas sin vínculo biológico entre ellas, que viven en una misma familia.

13. La contribución de los factores ambientales a las diferencias en las 5 dimensiones básicas de personalidad: (a) gira en torno al 20%; (b) es, en cualquier caso, inferior a la contribución de los factores genéticos; (c) es mayor en el caso de factores ambientales específicos que de los compartidos.

14. El que la conducta pueda no ser consistente transituacionalmente y sin embargo coherente, evidencia: (a) que la conducta es en gran medida impredecible, (b) el mayor peso explicativo de las características de la situación; (c) el carácter propositivo y discriminativo de la conducta.

15. La evidencia empírica disponible acerca de las relaciones entre personalidad y salud-enfermedad apoya en mayor medida la presencia de efectos: (a) indirectos entre ambas; (b) directos sobre salud y mediados sobre enfermedad; (c) directos sobre enfermedad e indirectos sobre salud.

16. El acercamiento estructural al estudio de las relaciones entre personalidad y salud: (a) permite identificar el perfil de vulnerabilidad del individuo; (b) se apoya fundamentalmente en investigación de carácter experimental; (c) tiene sobre todo utilidad explicativa.

17. A igualdad de otras condiciones concurrentes, mientras mayor gravedad se concede a las potenciales consecuencias de una conducta de riesgo: (a) mayor será la probabilidad de que se intente abandonar tal conducta; (b) más positiva será la valoración de las conductas alternativas; (c) menor coste se asociará al cambio.

18. Los sesgos que a veces introducimos al categorizar a otra persona: (a) pueden ser inconscien-

tes y no intencionales; (b) son independientes del grado de conocimiento que tengamos sobre ella; (c) es algo peculiar y definitorio de cada individuo.

19.El nivel de afecto positivo asociado al logro de una meta es mayor, cuando el nivel de reto que supone la meta con relación a la competencia que uno se atribuye para lograrla es: (a) muy elevada; (b) muy bajo; (c) medio.

20.Si hablar por teléfono dificulta la conducción de un vehículo, ello evidenciaría que: (a) en caso de concurrencia, el procesamiento automático de la información domina al procesamiento controlado; (b) los procesos motores y atencionales son independientes; (c) los procesos cognitivos automáticos consumen recursos de procesamiento de la información.

EJERCICIO PRÁCTICO 1

En la siguiente Tabla se presenta la tasa media de rendimiento (1-10) de sujetos que difieren en nivel de rasgo y estado de ansiedad (Alto-Bajo), en función del nivel de estrés de la situación (Estrés-Control). Teniendo en cuenta estos datos, responda a las siguientes cuestiones.

	Nivel de Rasgo		Nivel de Estado	
	Alto	Bajo	Alto	Bajo
Control	4	4	5	4
Estrés	2	3	1	8

21.El efecto de la ansiedad sobre el rendimiento se explica: (a) mejor desde el nivel de rasgo; (b) por igual desde la medida de rasgo que de la de estado; (c) mejor desde el nivel diferencial de estado.

22.Los datos relativos al efecto del nivel diferencial de estado de ansiedad apoyan en mayor medida: (a) la teoría de la ansiedad de prueba; (b) la hipótesis impulsiva de la ansiedad; (c) la hipótesis interactiva bidimensional de la ansiedad.

23.Respecto de la relación hipotética existente entre rasgo y estado de ansiedad, estos resultados: (a) no aportan información relevante; (b) indican que es insignificante; (c) indican que tal relación es positiva y significativa.

24.Las variables independientes en este experimento fueron: (a) seis; (b) tres; (c) dos.

25.Si se aumentase el nivel de dificultad de la tarea, cabría esperar que el efecto diferencial sobre el rendimiento del aspecto de la ansiedad con mayor potencia explicativa: (a) no variase significativamente; (b) se incrementara; (c) tendiese a disminuir en la condición de estrés.

EJERCICIO PRÁCTICO 2

En un estudio realizado con trabajadores de una cadena de montaje de una fábrica se midieron su nivel de optimismo disposicional y su estilo de afrontamiento ante situaciones estresantes laborales controlables e incontrolables. Además, durante cinco días se monitorizó la presión sanguínea (sistólica: PSS y diastólica: PSD) de los trabajadores durante su jornada laboral. Responda a las siguientes preguntas, tomando como referencia los datos recogidos en la tabla adjunta.

	Presión Sanguínea		Situación controlable		Situación incontrolable	
	PSS	PSD	Solución	Escape	Reev. positiva	Negac
Alto	121	69	18	4	14	2
Bajo	136	75	9	10	6	15

Nota: Las diferencias entre los grupos de alto y bajo optimismo son estadísticamente significativas en todas las variables

26.En cuanto al índice fisiológico medido se observa: (a) mayor presión sanguínea en los menos optimistas; (b) mayor reactividad cardiovascular en los optimistas no realistas; (c) mayor PSS en los optimistas cuando la situación es controlable.

27.La relación entre nivel de optimismo y afrontamiento: (a) arroja, con independencia de las características situacionales, correlaciones positivas entre nivel de optimismo y estrategias directas de solución de los problemas; (b) viene modulada por la controlabilidad de la situación considerada; (c) revela mayor tendencia a la reevaluación positiva en los optimistas, cuando creen que pueden modificar la situación.

28.El tipo de estrategias mostrado por los altos en optimismo indica: (a) mayor capacidad adaptativa, según sea la situación; (b) percepción de mayor vulnerabilidad física en cualquier situación; (c) falta general de realismo al evaluar los problemas.

29.Según los datos, los bajos en optimismo: (a) sólo se reactivan en situaciones controlables; (b) presentan un sistema inmunológico más preparado ante el estrés; (c) utilizan en mayor medida estrategias centradas en el manejo de la emoción ante el estrés.

30.Los altos en optimismo, ante situaciones estresantes: (a) siempre utilizan afrontamiento directo; (b) buscan el control y cambio activo de los elementos situacionales que desajustan la situación; (c) recurren a estrategias emocionales adaptativas cuando la situación es incontrolable.