

1. El estilo explicativo positivo hace referencia a un constructo: (a) idéntico al de optimismo disposicional; (b) similar al de optimismo situacional; (c) diferente al de optimismo disposicional, pero del que se derivan predicciones muy semejantes.
2. Un aspecto que se asocia en gran medida con el bienestar psicológico es: (a) mantener un amplio número de relaciones sociales, aunque no resulten muy satisfactorias; (b) estar casado y disponer de un nivel económico alto; (c) mantener relaciones sociales que resulten satisfactorias.
3. El estrés situacional incide en el rendimiento en la medida en que: (a) incrementa el nivel de rasgo de ansiedad; (b) produce niveles diferenciales de estado de ansiedad; (c) causa cambios tanto en los niveles de rasgo como de estado de ansiedad
4. Entendiendo la ansiedad como activación generalizada, es de esperar que a medida que avanza el desarrollo de una tarea difícil: (a) empeorará el rendimiento de los más ansiosos; (b) mejorará el rendimiento de los más ansiosos; (c) la ansiedad siempre seguirá afectando de forma significativamente diferente al rendimiento.
5. Considerando la función activadora de la ansiedad: (a) un elevado nivel de impulso deteriorará el rendimiento si la tarea es compleja y se tiene poca práctica; (b) el nivel de ansiedad interferirá de forma negativa en el rendimiento; (c) las RA interferirán sobre el rendimiento, con independencia del nivel de dificultad de la tarea.
6. En términos generales, el elemento decisivo de la conducta autorreguladora es el procesamiento, de la información situacional: (a) emocional, que controla la respuesta impulsiva; (b) cognitivo, emocionalmente neutro; (c) equilibrado entre los aspectos racionales y los emocionales.
7. Cuando se dice que la conducta es propositiva, se está haciendo énfasis en su: (a) carácter cognitivo; (b) orientación al logro de objetivos; (c) variabilidad.
8. La cronicidad en el tiempo de los síntomas de indefensión se explican mediante la dimensión atribucional de: (a) Internalidad-Externalidad; (b) Estabilidad-Inestabilidad; (c) Globalidad-Especificidad.
9. Si uno ve bloqueada la posibilidad de lograr un objetivo, su reacción será más intensa: (a) mientras mayor sea el número de otros objetivos que pueden verse afectados; (b) mientras más controlable sea el obstáculo; (c) si cree que el obstáculo era previsible.
10. Cuando la relación de la madre con el hijo se caracteriza por la desatención, el niño suele reaccionar con un estilo de apego: (a) inseguro-evitativo; (b) inseguro-ansioso; (c) seguro-resistente.
11. Asociado a los cambios socioculturales: (a) la adherencia a las normas y la apertura aumentan; (b) los valores medios poblacionales de las dimensiones de personalidad fluctúan; (c) la capacidad adaptativa de las personas varía, aunque esta variación no se refleja en las dimensiones de personalidad.
12. Utilizando diseños longitudinales se podrá decir si los cambios observados en las variables de personalidad obedecen: (a) a efectos generacionales; (b) al proceso de maduración de los sujetos con la edad; (c) a la utilización de distintos grupos de sujetos en cada edad.
13. Los conceptos de coherencia, postulada desde el planteamiento socio-cognitivo, y de consistencia, postulada desde el modelo de rasgos: (a) pueden coincidir en situaciones que comparten las mismas características psicológicas; (b) son radicalmente distintas en cualquier circunstancia; (c) comparten la elaboración de perfiles idiosincráticos "si...entonces".
14. La congruencia entre el procesamiento de información y el tipo de autoconcepto se refleja especialmente en la tendencia a: (a) categorizar a los demás en función de aspectos irrelevantes para la propia imagen; (b) buscar información que valide la imagen que tenemos de nosotros mismos; (c) exponerse a situaciones que refuercen las diferencias entre el yo ideal y el yo real.
15. En la actualidad, uno de los mecanismos socio-cognitivos que se proponen como la base subyacente al fenómeno de la proyección es: (a) conflictos inconscientes de naturaleza sexual o agresiva; (b) efecto de la accesibilidad en la percepción de personas; (c) efecto de los sesgos de autopresentación.
16. En los actos voluntarios, intencionales, predomina el procesamiento: (a) controlado de la información; (b) automático de la información; (c) de los contenidos emocionales y volitivos de la situación.
17. Los factores de personalidad protectores para la salud llevan a: (a) percibir las situaciones como amenazas, reaccionando en consecuencia; (b) utilizar estrategias de afrontamiento centradas en la reevaluación positiva, con independencia de la controlabilidad situacional; (c) creer que se tienen más recursos frente al estrés.
18. En la investigación psicosomática existe mayor apoyo a la asociación entre: (a) enfermedad y perfiles de vulnerabilidad psicológica; (b) enfermedades concretas y factores específicos de personalidad; (c) perfiles diferenciados de personalidad y distintos síndromes patológicos específicos.
19. Los estudios que relacionan personalidad y salud aconsejan: (a) estudiar el papel mediacional

en esta relación de factores como apoyo social, afrontamiento o estrés; (b) centrarse en los 5 factores y prescindir de variables de personalidad más específicas; (c) analizar variables de personalidad más específicas, en lugar de los 5 factores.

20. La realización de una conducta de salud puede verse favorecida por: (a) el apoyo social y la contextualización de la intención; (b) la focalización en los aspectos afectivos positivos de la conducta de riesgo contraria; (c) un alto nivel en la búsqueda de sensaciones.

### EJERCICIO PRÁCTICO 1

Contestar a las siguientes preguntas teniendo en cuenta los datos de la Tabla en la que encontramos el informe, sobre el uso de diferentes estrategias de afrontamiento, en función del tipo de situación que fue presentada por el investigador y del nivel de optimismo de los participantes.

TIPO DE SITUAC. → SUJETOS ↓		CONTROLAB.	INCONTROLAB.
OPTIMISTAS	S.D.P.	42	3
	R.P.	14	39
	Evitación	2	2
PESIMISTAS	S.D.P.	24	2
	R.P.	12	4
	Evitación	18	41

S.D.P = Solución directa de los problemas;

R.P = Reevaluación positiva

21. Las variables independientes del estudio fueron: (a) estrategias de afrontamiento y tipo de situación; (b) tipo de situación y nivel de optimismo; (c) optimismo y pesimismo.

22. La única variable manipulada por selección fue: (a) las estrategias de afrontamiento; (b) el tipo de situación; (c) el nivel de optimismo de los participantes.

23. De acuerdo con estos resultados, la solución directa de los problemas es empleada por los optimistas: (a) en cualquier tipo de situación con la misma intensidad; (b) en mayor medida cuando la situación es controlable; (c) en la misma medida que utilizan la reevaluación positiva.

24. La solución directa de los problemas es empleada en mayor medida en la situación controlable que en la incontrolable: (a) sólo entre los sujetos optimistas; (b) sólo entre los participantes pesimistas; (c) tanto entre los optimistas como entre los pesimistas.

25. Los resultados relativos a la estrategia de evitación muestran que es utilizada en mayor medida cuando la situación es incontrolable que cuando es controlable: (a) por todos los participantes; (b) por los pesimistas; (c) siguiendo el mismo patrón que la reevaluación positiva.

### EJERCICIO PRÁCTICO 2

En la Tabla siguiente se muestran los datos de una investigación realizada con una muestra de personas sanas. En ella se recogen las puntuaciones medias en reacción afectiva subjetiva (a mayor puntuación, afecto más positivo) después de pasar por una condición experimental de éxito y otra de fracaso. Los participantes fueron seleccionados según el tipo de codificación que hicieron de su autoconcepto. Responda las siguientes preguntas:

	Éxito	Fracaso
Codificación Contextual	7,7	6
Codificación Incondicional	8,3 <sup>a</sup>	4,7 <sup>a</sup>

Nota: Letras iguales indican diferencias significativas entre las dos celdillas.

26. Las variables dependiente (VD) e independientes (VI) utilizadas en este estudio fueron: (a) VD: Éxito-Fracaso; VI: Codificación del autoconcepto y Variabilidad afectiva; (b) VD: Codificación del autoconcepto; VI: Reacción afectiva y Tipo de tarea; (c) VD: Reacción afectiva; VI: Codificación del autoconcepto y Tipo de tarea.

27. Los resultados obtenidos indican que existen diferencias significativas en reacción afectiva: (a) en la condición de éxito, entre los sujetos con distinta codificación; (b) sólo cuando la codificación es incondicional; (c) con independencia del tipo de codificación.

28. A la hora de interpretar estos datos se puede decir que las personas con un autoconcepto: (a) incondicional, informan una afectividad más positiva que las personas con autoconcepto contextual; (b) contextual, presentan un mayor cambio afectivo cuando pasan del fracaso al éxito; (c) incondicional, presentan una fluctuación afectiva mayor al cambiar de tarea.

29. Relacionando estos resultados con la teoría sobre el tema, el autoconcepto incondicional: (a) se configura básicamente a partir de características contextuales negativas; (b) es más inestable y, por lo tanto, puede ser contemplado más como un estado que como un rasgo; (c) incorpora fundamentalmente aspectos internos y estables de la persona.

30. Por otra parte, si hubiéramos medido los términos estereotipados que las personas que se conceptualizan a sí mismas de forma contextualizada, utilizan al juzgar a otras personas, habríamos encontrado, un número \_\_\_\_ que el utilizado por las personas que muestran codificación incondicional: (a) igual; (b) menor; (c) mayor.