Examen de práctica

Comprensión de textos en inglés | Psicología | Posgrado

Nombre: _____
Fecha: _____ Resultado: _____ / 30

Tiempo sugerido: 75 minutos. **Materiales:** lápiz o bolígrafo. Primer intento sin diccionario ni traductor.

Instrucciones: responde la pregunta 1 antes de leer el artículo completo. Después lee el texto y contesta las demás preguntas. Escribe las respuestas abiertas en español, basándote exclusivamente en la lectura.

Nota: simulacro independiente; no es un examen oficial de la Universidad Veracruzana ni reproduce un formato confirmado para una maestría. El texto y los datos son ficticios.

I. Antes de leer

Título del artículo: **Stress, Sleep, and Social Support Among Graduate Students**

1. A partir del título, ¿cuál es el contenido más probable del artículo?

A) Una comparación de medicamentos para tratar el insomnio.

B) Una investigación sobre estrés, sueño y apoyo social en estudiantes.

C) Una descripción de las etapas biológicas del sueño.

D) Una propuesta para eliminar los exámenes universitarios.

Puntuación: preguntas 1 a 25, un punto cada una; resumen, cinco puntos. Total: 30 puntos.

LIVEWORKSHEETS

Texto de lectura

Stress, Sleep, and Social Support Among Graduate Students

[1] Graduate education can provide opportunities for professional development, but it can also create considerable psychological pressure. Students often combine academic responsibilities with employment and family duties. Although occasional stress is a normal response to demanding situations, persistent stress may interfere with concentration, sleep, and emotional well-being. Researchers have therefore become interested in factors that might help students manage these demands.

[2] Social support is one such factor. It includes practical assistance, such as help with everyday tasks, and emotional support, such as having someone who listens without judgment. Perceived support refers to a person's belief that help would be available if needed. This is different from simply counting friends or social contacts. A student may know many people and still feel unsupported. Conversely, a small network of dependable relationships may provide substantial protection against distress.

[3] A research team examined the relationship between perceived social support, sleep quality, and stress in 180 graduate students at a public university. Participants completed anonymous online questionnaires during the final month of the semester. The questionnaires measured perceived support, sleep difficulties, and stress during the previous two weeks. Students also reported their weekly working hours. Participation was voluntary, and the researchers did not collect names or student identification numbers.

[4] Students reporting higher levels of perceived support generally reported lower stress. However, this relationship was weaker among students who experienced frequent sleep difficulties. Within the high-support group, students sleeping fewer than six hours per night had an average stress score of 24 out of 40, compared with 17 among those sleeping seven to nine hours. Students working more than 30 hours per week also tended to report greater stress than those working fewer hours.

LIVEWORKSHEETS

Texto de lectura (continuación)

[5] These findings suggest that supportive relationships may be helpful, but they may not fully compensate for insufficient sleep or heavy workloads. One possible explanation is that poor sleep reduces the emotional resources needed to cope with daily challenges. Another is that highly stressed students find it harder to sleep and maintain social connections. Because all measures were collected at one point in time, the study could not establish which factor came first.

[6] Several limitations should be considered. First, the sample came from a single university, so the results may not apply to all graduate students. Second, the study relied on self-report questionnaires rather than direct observation. Participants may have remembered their experiences inaccurately or answered in socially desirable ways. Finally, students who volunteered may have differed from those who did not participate. Future studies should follow students over time and include participants from different institutions.

[7] Universities could respond by offering accessible counseling, peer-support groups, and workshops on healthy sleep routines. Nevertheless, individual strategies alone may be insufficient when academic schedules and employment demands leave little time for rest. Institutional measures, including more flexible deadlines and better coordination of major assignments, may also be necessary. These recommendations should be evaluated rather than assumed to work equally well for every student.

LIVEWORKSHEETS

II. Comprensión general

Un punto por respuesta.

2. ¿Cuál es el propósito principal del artículo?

A) Demostrar que el apoyo social elimina el estrés.

B) Explicar por qué todos los estudiantes necesitan tratamiento psicológico.

C) Presentar un estudio sobre apoyo social, sueño y estrés, junto con sus límites e implicaciones.

D) Comparar el desempeño académico de distintas universidades.

3. ¿Qué enunciado resume mejor el texto?

A) El apoyo percibido se relaciona con menor estrés, aunque el sueño y las cargas de trabajo también deben considerarse.

B) Tener muchos amigos garantiza un buen descanso.

C) Trabajar más de 30 horas semanales causa necesariamente insomnio.

D) Los cuestionarios anónimos permiten demostrar relaciones causales.

4. ¿Cuál es la función principal del párrafo 2?

A) Presentar los resultados numéricos.

B) Describir las limitaciones del estudio.

C) Proponer cambios institucionales.

D) Definir el apoyo social y distinguirlo del número de contactos.

III. Información específica

5. ¿Cuántos estudiantes participaron?

A) 40.

B) 180.

C) 24.

D) 30.

6. ¿Cuándo se aplicaron los cuestionarios?

A) Antes de comenzar el semestre.

B) Dos semanas después de la graduación.

C) Durante el último mes del semestre.

D) Durante todo un año académico.

LIVEWORKSHEETS

7. ¿Sobre qué periodo informaron al responder las medidas de apoyo, sueño y estrés?

A) Las dos semanas anteriores.

B) Los dos años anteriores.

C) El siguiente semestre.

D) La noche anterior exclusivamente.

8. ¿Qué información NO recopilaron los investigadores?

A) Dificultades para dormir.

B) Horas semanales de trabajo.

C) Apoyo social percibido.

D) Nombres y números de identificación estudiantil.

9. Dentro del grupo con alto apoyo social, ¿cuál fue el promedio de estrés de quienes dormían menos de seis horas?

A) 17 de 40.

B) 24 de 40.

C) 30 de 40.

D) 40 de 40.

10. ¿Qué tendencia se observó entre quienes trabajaban más de 30 horas semanales?

A) Reportaron mayor estrés que quienes trabajaban menos horas.

B) Todos reportaron menor apoyo social.

C) Ninguno presentó dificultades de sueño.

D) Obtuvieron mejores resultados académicos.

LIVEWORKSHEETS

IV. Vocabulario y referencias

11. En el párrafo 1, “persistent stress” se refiere a estrés:

A) Imaginario.

B) Beneficioso.

C) Que se mantiene en el tiempo.

D) Que aparece únicamente durante el sueño.

12. En el párrafo 2, “dependable relationships” significa relaciones:

A) Superficiales.

B) Confiables.

C) Recientes.

D) Numerosas.

13. En el párrafo 5, “cope with daily challenges” significa:

A) Evitar todas las responsabilidades.

B) Incrementar los problemas diarios.

C) Olvidar las experiencias difíciles.

D) Afrontar los desafíos cotidianos.

14. ¿A qué se refiere “It” en “It includes practical assistance” (párrafo 2)?

A) Al apoyo social.

B) Al estrés persistente.

C) Al desarrollo profesional.

D) Al número de amigos.

15. En el párrafo 5, “These findings” hace referencia a:

A) Las recomendaciones para investigaciones futuras.

B) Los servicios de orientación psicológica.

C) Los resultados presentados en el párrafo anterior.

D) Los datos personales de los participantes.

LIVEWORKSHEETS

V. Conectores y organización

16. ¿Qué relación introduce "However" en el párrafo 4?

A) Una consecuencia inevitable.

B) Un contraste o matiz respecto de la afirmación anterior.

C) Una secuencia temporal.

D) Un ejemplo de instrumento.

17. ¿Qué función cumple "Because" en el párrafo 5?

A) Introducir una comparación.

B) Presentar una recomendación.

C) Señalar una excepción.

D) Explicar por qué no pudo establecerse qué factor ocurrió primero.

18. ¿Qué función cumple "Nevertheless" en el párrafo 7?

A) Introducir una limitación de las estrategias individuales propuestas.

B) Confirmar que todas las intervenciones funcionan.

C) Añadir un participante al estudio.

D) Señalar el inicio de la recolección de datos.

19. ¿Cuál es el orden de presentación del artículo?

A) Resultados / recomendaciones / definición / método / contexto.

B) Método / conclusión / contexto / resultados / definición.

C) Contexto / definición / método / resultados / interpretación / limitaciones / recomendaciones.

D) Recomendaciones / limitaciones / resultados / método / contexto.

LIVEWORKSHEETS

VI. Inferencia y lectura crítica

20. ¿Por qué el estudio no permite establecer qué factor apareció primero?

A) Porque todos los estudiantes tenían la misma edad.

B) Porque las mediciones se realizaron en un único momento.

C) Porque los participantes no trabajaban.

D) Porque no se midió el estrés.

21. ¿Qué conclusión está mejor respaldada por la lectura?

A) Dormir menos de seis horas causa estrés en cualquier persona.

B) Los grupos de apoyo siempre funcionan mejor que la orientación psicológica.

C) El apoyo social no tiene relación con el bienestar.

D) El bienestar estudiantil puede requerir recursos personales y cambios institucionales.

22. ¿Por qué se recomienda incluir varias instituciones en futuras investigaciones?

A) Para examinar si los resultados se observan también en otros contextos universitarios.

B) Para garantizar que todos los participantes respondan igual.

C) Para eliminar la necesidad de medir el sueño.

D) Para convertir automáticamente una asociación en una relación causal.

LIVEWORKSHEETS

VII. Transferencia de información

Un punto por respuesta. Completa con información del artículo.

23. Instrumento utilizado para recopilar los datos.

_____

24. Promedio de estrés del grupo con alto apoyo que dormía entre siete y nueve horas.

_____

25. Una medida institucional propuesta para favorecer el bienestar.

_____

VIII. Síntesis

26. Escribe un resumen de 60 a 80 palabras en español. Incluye el objetivo, el método, un resultado principal, una limitación y una implicación práctica. Evita afirmar que se demostró una relación de causa y efecto.
Valor: cinco puntos.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

LIVEWORKSHEETS