
Solucionario de

ejercicios de autoevaluación

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 1

1. ¿Qué característica diferencia al estrés positivo (eustrés) del estrés negativo (distrés)?

- a. El eustrés mejora el rendimiento y la motivación, mientras que el distrés afecta negativamente la salud.
- b. El eustrés genera ansiedad a largo plazo, mientras que el distrés no afecta emocionalmente.
- c. El distrés fomenta la productividad en el trabajo, mientras que el eustrés genera apatía.
- d. Ambos son iguales, pero el eustrés es temporal.

2. Según la ley de Yerkes-Dodson, ¿qué nivel de activación optimiza el rendimiento en tareas complejas?

- a. Alto
- b. Moderado**
- c. Bajo
- d. Extremo

3. ¿Cuál es la respuesta biológica inicial que se activa frente a un estresor?

- a. Respuesta de adaptación psicológica
- b. Respuesta de alarma**
- c. Respuesta de resistencia
- d. Respuesta de agotamiento

4. ¿Cómo define Lazarus la evaluación primaria en el modelo transaccional del estrés?

- a. Como una etapa para planificar estrategias de afrontamiento.
- b. Como un proceso para determinar si un evento es una amenaza, un desafío o una pérdida.**
- c. Como la identificación de los recursos disponibles para afrontar un evento.
- d. Como una reacción automática del sistema nervioso ante el estrés.

5. Completa la oración: El modelo transaccional considera el estrés como...

- a. ... una respuesta fisiológica ante amenazas externas.
- b. ... un proceso dinámico entre el individuo y su entorno.**
- c. ... una reacción invariable al estímulo ambiental.
- d. ... un fenómeno exclusivamente psicológico.

6. ¿Qué hormonas se liberan en la fase de alarma durante la respuesta al estrés?

- a. Cortisol y serotonina
- b. Adrenalina y cortisol**
- c. Dopamina y serotonina
- d. Oxitocina y adrenalina

7. ¿Qué estrategia de afrontamiento es efectiva para el estrés crónico?

- a. Meditar y hacer *mindfulness*.**
- b. Reaccionar impulsivamente ante los estresores.
- c. Incrementar la cantidad de trabajo para superar el estrés.
- d. Evitar completamente las situaciones estresantes.

8. Indica si la siguiente oración es verdadera o falsa: "El estrés y la ansiedad son términos intercambiables que describen el mismo fenómeno".

- Verdadero
- Falso

9. ¿Qué efecto puede tener un nivel muy bajo de activación según la ley de Yerkes-Dodson?

- a. Aumento de la motivación
- b. Disminución del rendimiento por falta de interés**
- c. Mejora en tareas repetitivas
- d. Incremento de la ansiedad

10. ¿Qué técnica se utiliza en el manejo del estrés para reinterpretar una situación de manera más positiva?

- a. *Mindfulness*
- b. Reestructuración cognitiva**
- c. Afrontamiento centrado en las emociones
- d. Reducción de la carga laboral

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 2

1. ¿Qué caracteriza al estrés laboral según su definición?

- a. Una respuesta exclusivamente emocional a las demandas laborales.
- b. Un desequilibrio percibido entre las demandas del trabajo y la capacidad del individuo para manejarlas.**
- c. Una reacción positiva que incrementa la productividad a largo plazo.
- d. Una respuesta que se origina únicamente por factores externos al trabajo.

2. Según el modelo de los cinco grandes rasgos de personalidad, ¿cuál de estos factores está relacionado con una mayor propensión al estrés?

- a. Apertura a la experiencia
- b. Responsabilidad
- c. Neuroticismo**
- d. Extraversión

3. ¿Qué estrategia se considera efectiva para prevenir el estrés laboral en el entorno organizacional?

- a. Incrementar la carga de trabajo para mejorar la eficiencia.
- b. Fomentar redes de apoyo social dentro y fuera del lugar de trabajo.**
- c. Evitar completamente las evaluaciones de desempeño.
- d. Reducir las expectativas del equipo sin una planificación clara.

4. ¿Cómo afecta el estrés laboral crónico al rendimiento de los trabajadores según la curva de desempeño de Yerkes-Dodson?

- a. El rendimiento mejora constantemente con el aumento del estrés.
- b. El rendimiento disminuye una vez que el estrés supera un nivel óptimo.**
- c. No hay relación entre el estrés y el rendimiento laboral.
- d. El rendimiento aumenta solo si el estrés es negativo.

5. El síndrome de *burnout* comienza con el agotamiento emocional, seguido por la despersonalización y...

- a. ... una mejora en las relaciones laborales.
- b. ... una reducción en la realización personal.**
- c. ... una mayor creatividad laboral.
- d. ... un incremento en la productividad personal.

6. Indica si la siguiente oración es verdadera o falsa: "La inteligencia emocional juega un papel crucial en la gestión efectiva del estrés laboral".

- Verdadero
- Falso

7. ¿Qué característica individual ayuda a las personas a adaptarse mejor al estrés laboral y utilizarlo como una oportunidad para el crecimiento personal?

- a. Neuroticismo
- b. Resiliencia**
- c. Falta de responsabilidad
- d. Baja inteligencia emocional

8. ¿Qué impacto puede tener el estrés laboral crónico en las organizaciones?

- a. Reducción de la rotación de personal.
- b. Aumento de la productividad a largo plazo.
- c. Incremento de costos asociados al ausentismo y rotación de empleados.**
- d. Mejora en la moral del equipo de trabajo.

9. ¿Qué dimensión del *burnout* se refiere al desapego o cinismo hacia el trabajo y las personas asociadas con él?

- a. Agotamiento emocional
- b. Despersonalización**
- c. Reducción de la realización personal
- d. Aumento de la motivación

10. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe una estrategia de prevención efectiva para evitar el *burnout*?

- a. Ignorar las señales iniciales de agotamiento emocional.
- b. Establecer límites claros entre el trabajo y la vida personal.**
- c. Evitar redes de apoyo social para mantener la independencia.
- d. Incrementar las tareas repetitivas para reducir la carga mental.

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 3

1. ¿Cuál es el principio fundamental de la relajación progresiva de Jacobson?

- a. Mantener la tensión muscular para mejorar el rendimiento.
- b. Alternar entre contracción y relajación de grupos musculares para reducir la tensión.**
- c. Controlar la respiración para relajar la mente.
- d. Repetir frases autocompasivas para inducir calma.

2. ¿Qué técnica utiliza la autosugestión como base para alcanzar un estado de relajación profunda?

- a. Relajación progresiva
- b. Entrenamiento autógeno de Schultz**
- c. Escaneo corporal
- d. Meditación consciente

3. ¿Qué beneficios específicos puede ofrecer el *mindfulness* en el ámbito laboral?

- a. Aumenta la capacidad de trabajar sin descanso.
- b. Mejora la concentración y reduce el estrés percibido.**
- c. Elimina por completo el estrés de la vida laboral.
- d. Sustituye la necesidad de retroalimentación profesional.

4. ¿Qué práctica es fundamental en el *mindfulness* para anclarse al momento presente?

- a. Repetir mantras complejos.
- b. Evitar pensamientos intrusivos.
- c. Mantenerse activo físicamente.
- d. Focalizarse en la respiración consciente.**

5. Indica si la siguiente oración es verdadera o falsa: “La relajación progresiva de Jacobson requiere un lugar totalmente aislado y sin distracciones”.

- Verdadero
- Falso

6. ¿Qué efectos tienen las técnicas de *mindfulness* sobre el sistema inmune y la presión arterial?

- a. No tienen efectos comprobados en la fisiología.
- b. Mejoran la regulación del sistema inmune y reducen la presión arterial.**
- c. Incrementan la actividad del sistema inmune y elevan la presión arterial.
- d. Mantienen constantes las funciones del sistema inmune.

7. ¿Qué enfoque utiliza el escaneo corporal para fomentar la relajación?

- a. Identificar tensiones físicas y dirigir la atención para liberarlas.**
- b. Practicar autosugestión para crear una sensación de calor.
- c. Contraer los músculos y relajarlos inmediatamente.
- d. Evitar el pensamiento consciente durante su práctica.

8. El entrenamiento autógeno de Schultz busca inducir calma mediante...

- a. ... autosugestión y control mental.**
- b. ... contracción y relajación de músculos.
- c. ... respiración controlada y escaneo corporal.
- d. ... movimientos físicos repetitivos.

9. ¿Qué impacto tiene el cortisol, la hormona del estrés, en el cuerpo cuando se reduce mediante *mindfulness*?

- a. Aumenta la fatiga crónica.
- b. Promueve un estado de calma y claridad mental.**
- c. Disminuye la inmunidad.
- d. Incrementa los niveles de ansiedad.

10. ¿Qué recomendaciones son esenciales para implementar *mindfulness* en la vida diaria?

- a. Realizar sesiones prolongadas desde el inicio.
- b. Evitar el contacto con otras personas durante la práctica.
- c. Practicar con paciencia y autocompasión, comenzando con ejercicios cortos.**
- d. Reducir todas las actividades laborales antes de iniciarlo.

