

Pregunta

1

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Para llegar a nuevos descubrimientos nos ayuda tener ojos de buscador y pararnos en aquellos lugares más allá del mapa. Ser viajeros y no turistas.

Seleccione una:

- Verdadero  
 Falso
- 

Pregunta

2

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

No es recomendable dejarnos llevar por aquello que nos llama la atención, es mejor tener una actitud rigurosa.

Seleccione una:

- Verdadero  
 Falso
- 

Pregunta

3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Tendemos a tener interpretaciones acertadas y positivas de lo que nos sucede.

Seleccione una:

- Verdadero  
 Falso
-

Pregunta

4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Aprender a vivir es aprender a agradecer y valorar los buenos momentos e incluso ser capaz de ver la ganancia escondida en la pérdida.

Seleccione una:

- Verdadero  
 Falso
- 

Pregunta

5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

La muerte como consejera la podemos utilizar para relativizar.

Seleccione una:

- Verdadero  
 Falso
- 

Pregunta

6

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Tener flexibilidad para cambiar nuestra manera de ver las cosas, es una característica de un buen líder emocional.

Seleccione una:

- Verdadero  
 Falso
-

Pregunta

7

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Nuestra manera de pensar, nuestras creencias están relacionadas con nuestra manera de sentir la vida, y son más importantes que los acontecimientos que nos suceden de cara a gestionar las situaciones que nos suceden.

Seleccione una:

- Verdadero  
 Falso
- 

Pregunta

8

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

No respondemos a lo que nos sucede, sino a como interpretamos lo que nos sucede.

Seleccione una:

- Verdadero  
 Falso
- 

Pregunta

9

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Nuestra libertad última tiene que ver con aceptar que no somos libres, y que las situaciones externas nos condicionan. Así que tenemos que aceptar el sin sentido de la vida.

Seleccione una:

- Verdadero  
 Falso
-

Pregunta

10

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

El cuento del buscador nos enseña la importancia de parar y ver las cosas de otra manera.

Seleccione una:

- Verdadero
  - Falso
- 

Pregunta

11

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Existen tres tipos de sistemas emocionales: proactivo, reactivo, nulo.

Seleccione una:

- Verdadero
  - Falso
- 

Pregunta

12

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

El Stop es una técnica de gestión emocional que nos ayuda a salir de respuestas automáticas para poder hacer uso del super poder de elegir cómo quiero responder.

Seleccione una:

- Verdadero
  - Falso
-

Pregunta

13

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Las mejores respuestas en situaciones de liderazgo surgen cuando actuamos de una manera rápida e impulsiva. Pensar nos aleja de la naturalidad.

Seleccione una:

- Verdadero
- Falso

---

Pregunta

14

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Conocer nuestros valores y los valores de nuestro equipo nos ayuda a tener un liderazgo más efectivo.

Seleccione una:

- Verdadero
- Falso

---

Pregunta

15

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En el sistema emocional proactivo la persona se siente protagonista capaz de influir en el mundo exterior a través de una gestión de su mundo interior.

Seleccione una:

- Verdadero
  - Falso
-

Pregunta

16

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En el sistema emocional reactivo, la persona se centra en el presente, en el aquí y en el ahora.

Seleccione una:

- Verdadero
- Falso

---

Pregunta

17

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Un buen líder, se ocupa de responderse preguntas poderosas, enfocadas en descubrir según sus valores y sus dones, en qué tipo de líder quiere convertirse, buscando modelos como fuentes de inspiración.

Seleccione una:

- Verdadero
- Falso

---

Pregunta

18

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Uno de los referentes de inteligencia emocional es Viktor Frankl (1905-1997)

- a. Fue un traumatólogo y psiquiatra austríaco
  - b. Murió trágicamente en un campo de concentración
  - c. Pudo salvar a sus padres de la muerte
  - d. Escribió el libro El hombre en busca de sentido
-

Pregunta

19

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Según Viktor Frankl:

- a. El factor determinante en nuestro estado de ánimo son las situaciones externas
  - b. El factor determinante es aceptar que no somos libres y adaptarnos a lo que nos sucede
  - c. El factor determinante es la decisión de elegir en quién quiero convertirme
  - d. El factor determinante es Dios
- 

Pregunta

20

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Según la visión de Viktor Frankl, tras haber vivido en campos de concentración:

- a. Las situaciones externas por trágicas que sean, parecen determinarnos, pero eso es sólo una apariencia
  - b. Las situaciones externas trágicas nos determinan y no podemos elegir
  - c. Las situaciones externas trágicas siempre sacan lo mejor de nosotros mismos
  - d. Las situaciones externas trágicas siempre sacan lo peor de nosotros mismos
-

Pregunta

21

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Victor Frankl, nos ofrece una fórmula matemática sobre desesperanza, es:

- a. La desesperanza es sufrimiento entre propósito
  - b. La desesperanza es sufrimiento más propósito
  - c. La desesperanza es sufrimiento menos propósito
  - d. La desesperanza es sufrimiento por propósito
- 

Pregunta

22

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Según Victor Frankl, las personas somos libres, aún bajo situaciones que nos pueden condicionar siempre podemos elegir que actitud tener ante las cosas, siguiendo con su idea el piensa también que:

- a. Esa libertad no relacionada con la responsabilidad
  - b. La libertad es soltar y alejarnos de cualquier responsabilidad
  - c. Las personas tenemos la responsabilidad de hacer algo de nosotros mismos
  - d. Los demás son responsables y nos han de decir que hacer
-



Pregunta

23

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Según Victor Frankl:

- a. Cuando las personas encuentran un sentido a lo que les está sucediendo, un para qué, encuentran en sí mismo un logro. Lo sustancial es siempre el para qué.
  - b. Cuando las personas no encuentran un sentido a lo que les está sucediendo, un para qué, se entregan a la vida y eso es bueno. El no saber.
  - c. Cuando las personas encuentran un sentido a lo que les está sucediendo, un para qué, encuentran en sí mismo un logro. Lo sustancial es siempre el por qué, tener argumentos solidos
  - d. Cuando las personas no encuentran un sentido a lo que les está sucediendo, un para qué, encuentran en sí mismo un logro. Lo sustancial es siempre el por qué.
- 

Pregunta

24

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Las emociones tienen un triple sistema de respuesta:

- a. Físico, mental y emocional
  - b. Neuro hormonal, neurofisiológico, neuroconductual
  - c. Neurofisiológico, cognitivo y conductual
  - d. No es un triple sistema, sino un sistema independiente
-

Pregunta

25

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Nuestra respuesta emocional es una respuesta:

- a. A un acontecimiento externo
  - b. A un acontecimiento interno
  - c. A la interpretación de un acontecimiento interno o externo
  - d. Es una respuesta mágica e involuntaria
- 

Pregunta

26

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Cuando interpretamos la situación que nos sucede, nuestra respuesta emocional va a depender de lo que nos respondamos a preguntas del tipo:

- a. ¿Qué sucede? ¿cómo afecta esto a mi bienestar? ¿Tengo recursos?
  - b. ¿De quién es la culpa?
  - c. ¿Qué podría haber hecho diferente?
  - d. ¿Cómo puedo remediarlo?
-

Pregunta

27

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Una de las técnicas de gestión emocional para salir de un sistema emocional reactivo y pasar a un sistema proactivo se llama:

- a. El escondite ingles
  - b. STOP
  - c. Respira
  - d. Juego interior
- 

Pregunta

28

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

El STOP, es una técnica de gestión emocional que consta de:

- a. Un paso: parar
  - b. Dos pasos: parar y respirar
  - c. Tres pasos: paso hacia atrás, pensar y actuar
  - d. Cuatro pasos: paso atrás, pensar, organizar y proceder
-

Pregunta

29

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En el sistema emocional reactivo:

- a. La persona se siente victima incapaz de influir en las circunstancias que suceden
  - b. La persona se siente fuerte y capaz
  - c. La persona está en la presente centrada y responde rápido
  - d. La persona elige con ánimo y entusiasmo
- 

Pregunta

30

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

El sistema emocional proactivo:

- a. La persona responde desde el pasado enfocada en el futuro, un puente al futuro
  - b. La persona se ancla en el aquí y ahora para dar la mejor respuesta aprendiendo del pasado y enfocándose en un futuro prometedor
  - c. La persona se deja llevar por sus instintos más primarios y animales
  - d. Se siente con incapacidad de poder influir en los demás
-