

**TRABAJO EN EQUIPO. LIDERAZGO EMOCIONAL EN ENTORNOS SANITARIOS**  
**MODULO 3**

**1 Es importante tener un listado energético, un buen líder practica el autoconocimiento, así que podemos decir que:**

a. Controlar a quien quiero me da energía

**b. Cuidar a quien quiero, en vez de controlarle me da energía**

c. Cuidar y controlar son la misma cosa, cuando controlas a alguien es porque le quieres y sabes lo que es lo mejor para el

d. Ni una cosa ni otra, cuidar y controlar no está en el listado energético general

**2 El estrés nos genera perdida de energía vital.**

**Verdadero**

Falso

**3 Cortar la respiración, y hacer un inventario de cosas que hacer, es la mejor manera de parar los diálogos internos.**

Verdadero

**Falso**

**4 Según el listado energético:**

a. El esfuerzo extremo mantenido en el tiempo nos hace sentirnos orgullosos y vitales

b. El factor determinante para tener energía es no parar

**c. El factor determinante es permitirme parar y descansar**

d. El factor determinante para tener energía es permitirme la pereza y el vagar, aunque esté pensando que tengo cosas que hacer

**5 La felicidad es un estado mental, pero también somos química:**

a. Hay tres hormonas básicas en la química de la felicidad serotonina, dopamina y oxitocina

b. El cortisol es la hormona de la felicidad por excelencia

**c. Hay cuatro hormonas básicas en la química de la felicidad serotonina, dopamina, endorfinas y oxitocina**

d. Las hormonas no tienen nada que ver con nuestro estado de ánimo.

**6 La brújula de las emociones es una técnica para saber dónde ir en la vida.**

Verdadero

**Falso**

**7 Si después de un suceso, externo o interno, te sientes bien, vigorizado, feliz, lleno, tu brújula de las emociones te dice que el acto es desgastante.**

Verdadero

**Falso**

**8 La serotonina, la llaman la hormona de la felicidad:**

a. No es cierto, la serotonina es la hormona del estrés

**b. Escuchar música, meditar, caminar, escribir un diario activa la producción de serotonina**

c. Es el contacto físico lo que más activa la producción de la serotonina

d. Da igual nuestro comportamiento, las hormonas no tienen nada que ver con actos conscientes

**9 La dopamina es el químico de la recompensa:**

a. No es cierto, la dopamina es la hormona del estrés

b. Escuchar música, meditar, caminar, escribir un diario activa la producción de dopamina

c. Es el contacto físico lo que más activa la producción de dopamina

**d. Lo que más activa la dopamina es el autocuidado, completar tareas, comer sano, celebrar logros, dormir bien**

**10 Si te sientes débil, gastado, decaído el acto es vigorizante, te ha costado esfuerzo y eso es bueno.**

Verdadero

**Falso**

**11 Es importante escuchar a nuestro cuerpo desde una observación y no un análisis.**

**Verdadero**

Falso

**12 La oxitocina, es llamada la droga del amor:**

- a. No es cierto, la dopamina es la hormona del amor
- b. Escuchar música, meditar, caminar, escribir un diario activa la producción de oxitocina
- c. Es el contacto físico, abrazar, besar, jugar con animales, hacer halagos ... es lo que más activa la producción de oxitocina
- d. Lo que más activa la oxitocina es el autocuidado, completar tareas, comer sano, celebrar logros, dormir bien

**13 Las endorfinas son las llamadas liberadoras del estrés:**

- a. No es cierto, la dopamina es la hormona liberadora del estrés
- b. Escuchar música, meditar, caminar, escribir un diario activa la producción de endorfinas
- c. Es el contacto físico, abrazar, besar, jugar con animales, hacer halagos... es lo que más activa la producción de endorfinas
- d. Lo que más activa las endorfinas es reír, hacer ejercicio, comida picante y el contacto físico

**14 Nuestras sensaciones y sentimientos naturales son una estupenda brújula.**

Verdadero

Falso

**15 Los juicios, las críticas y controlar a los demás me hace perder altas cantidades de energía.**

Verdadero

Falso

**16 Las afirmaciones nos llenan de esperanza y seguridad, tener un lenguaje afirmativo ayuda a tener un buen clima en el equipo de trabajo.**

Verdadero

Falso

**17 Una de las herramientas que debe tener un buen líder emocional es saber generar seguridad en sí mismo y en los demás, para ello:**

- a. El lenguaje y la amabilidad son dos recursos muy poderosos, el poder de la ternura y la cordialidad
- b. Las cosas dan igual como se digan mientras que se digan
- c. Mientras que hables bien a los demás da igual como tú te trates
- d. Si eres muy amable los demás lo pueden confundir con vulnerabilidad y perder el poder

**18 Un buen líder se enfoca en su equipo, sabiendo que lo que realmente le da credibilidad es su propio ejemplo energético, por eso:**

- a. Se conoce a sí mismo, los demás no son importantes
- b. Se conoce a sí mismo y a los demás, se ocupa de saber que es valioso para él y los demás.
- c. Conocer a los demás es saber lo que quieren y dárselo
- d. Conocer a los demás es saber lo que quieren para no dárselo para que no se mal acostumbren

**19 Bailar nos llena de energía.**

Verdadero

Falso

**20 Podemos generar grandes cantidades de energía si hacemos cosas que nos encantan.**

Verdadero

Falso

**21 El cuento del socavón nos acaba diciendo que es mejor ir siempre por el mismo camino, aunque haya dificultades que buscar caminos alternativos.**

Verdadero

Falso

**22 Recuperar una sensación de seguridad:**

- a. Tratarlos como seres especiales nos hace vulnerables
- b. Tratarlos como seres especiales nos hace fuertes
- c. Los demás nos tienen que dar apoyo para sentirnos seguros, uno solo no puede
- d. La seguridad emocional no es importante para sacar lo mejor de uno

**23 Para sentirnos seguros y tener buenos resultados**

- a. El esfuerzo y la exigencia nos lleva a buenos resultados
- b. El estar entusiasmados nos hace sacar lo mejor de nosotros, nos hace brillar**
- c. El perfeccionismo es lo que hace brillar a un equipo
- d. Como nos hablemos no tiene nada que ver en nuestra seguridad

**24 Tendemos a tener interpretaciones acertadas y positivas de lo que nos sucede, nuestro pensamiento nunca se equivoca.**

Verdadero  
Falso

**25 Para tener energía vital disponible una buena estrategia es aprender a parar los pensamientos repetitivos y desgastantes.**

**Verdadero**  
Falso

**26 Las principales fugas de energía son mentales, a través de los diálogos internos.**

**Verdadero**  
Falso

**27 Las afirmaciones son aliados interiores**

- a. Nos permiten llenarnos de confianza y seguridad**
- b. Son engaños a la mente
- c. Nos pueden decepcionar sino se cumplen
- d. Son expresiones para expresar nuestros logros del pasado

**28 Las afirmaciones podemos definir las como:**

- a. Es la verbalización de una creencia negativa para que por repetición dejemos de darle credibilidad
- b. Es la verbalización de una creencia positiva que está formulada en presente, nos da seguridad y esperanza en que eso que afirmamos ya está hecho.**
- c. Es algo difícil de hacer y no da muy buenos resultados
- d. El lenguaje no tiene nada que ver en la consecución de nuestros objetivos

**29 Las principales fugas de energía son físicas.**

Verdadero  
**Falso**

**30 El poder personal, el objetivo es tener energía libre disponible.**

**Verdadero**  
Falso