

**Trabajo en equipo. Liderazgo emocional en entornos sanitarios**  
**Módulo 4. Emociones básicas y necesidades**

**1 Las competencias emocionales son:**

- a. Una serie de capacidades que nos ayudan a realizar actividades necesarias diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia.
- b. Suma de conocimientos y capacidades que nos ayudan a realizar actividades necesarias diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia, en el cual el papel de la comprensión, manejo y regulación de las emociones propias y ajenas juegan un papel clave.**
- c. Suma de conocimientos que nos ayudan a realizar actividades necesarias diversas, en el cual el papel de la comprensión, manejo y regulación de las emociones propias y ajenas juegan un papel clave.
- d. Ninguna de las opciones anteriores.

**2 Lo que niegas te libera, lo que aceptas te transforma.**

Verdadero

**Falso**

**3 Todas las emociones forman parte del sistema emocional.**

**Verdadero**

Falso

**4 La inteligencia emocional:**

- a. Es una condición indispensable para ejercer el liderazgo.**
- b. Es una posibilidad que puede ayudar a ejercer el liderazgo.
- c. No es importante.
- d. Es negativa para un buen liderazgo.

**5 Hemos aprendido a asociar negativo con MALO y positivo con BUENO. Pero eso no es cierto.**

**Verdadero**

Falso

**6 Clave emocional: disminuir las emociones incómodas y generar emociones cómodas.**

**Verdadero**

Falso

**7 Los componentes de la inteligencia emocional son:**

- a. Autoconciencia y autogestión.
- b. Autoconciencia y gestión del mundo emocional del equipo.
- c. Autoconciencia, autogestión, empatía.
- d. Autoconciencia, autogestión, empatía, capacidad social.**

**8 La inteligencia emocional es un don, es una cualidad con la que naces o no.**

Verdadero

**Falso**

**9 La inteligencia emocional es una habilidad para motivarse y persistir frente a las frustraciones, controlar impulsos y demorar gratificaciones, regular los estados de humor, evitar que las desgracias obstaculicen la habilidad de pensar, desarrollar empatía y esperanza.**

**Verdadero**

Falso

**10 La autoconciencia es:**

- a. Toma de conciencia de las emociones y sentimientos propios y ajenos.**
- b. Toma de conciencia de las emociones y sentimientos propios.
- c. Toma de conciencia de las emociones y sentimientos ajenos.
- d. Aprender a escuchar.

**11 ¿Qué cosas/situaciones me hacen sentir esta emoción? Es una buena pregunta para ser expertos emociones.**

**Verdadero**

Falso

**12 ¿Qué alteraciones siento dentro de mí? Es una buena pregunta para ser expertos emociones.**

**Verdadero**

Falso

**13 Dentro de la autogestión, marca la opción que no sea correcta, que no ayude a la gestión emocional:**

a. Expresión, contar cómo me siento.

**b. Vivir internamente el mucho emocional sin contarlo, es peligroso mostrarse.**

c. Tener conciencia de interacción emoción, cognición y comportamiento.

d. Regulación fisiológica: atención plena, respiración consciente.

**14 ¿Qué alteraciones externas se ven en mí? Es una buena pregunta para ser expertos emociones.**

**Verdadero**

Falso

**15 ¿Qué pienso mientras estoy sintiendo esta emoción? Es una buena pregunta para ser expertos emociones.**

**Verdadero**

Falso

**16 La regulación cognitiva tiene que ver:**

a. Con dejar de pensar.

b. Con tomar conciencia de respirar.

**c. Con reconocer el poder del pensamiento y las palabras.**

d. Con autogenerar emociones de poder.

**17 Todas las emociones son necesarias para nuestra supervivencia, pero no todas tienen un mensaje que darnos.**

Verdadero

**Falso**

**18 No es bueno escuchar el mensaje de las emociones o liberarlas.**

Seleccione una:

Verdadero

**Falso**

**19 La empatía es:**

a. Ser sensible.

b. Ser simpático.

c. Complacer a los demás.

**d. Entender profundamente el mundo emocional y los sentimientos de los demás.**

**20 Nos puede ayudar en este viaje a hablar de emociones cómodas o incómodas, emociones que podemos llamar emociones de acción, que hace que al ser más densas tengamos que hacer algún cambio.**

**Verdadero**

Falso

**21 En las emociones que son más agradables, podemos poner la voluntad de crear más de eso en nuestro sistema emocional, para que nos den poder y energía.**

**Verdadero**

Falso

**22 Ejercitar el poder emocional:**

**a. Es clave para conseguir nuestros objetivos. Cualquier cambio lleva implícito una emoción.**

b. No tiene que ver con nuestros objetivos sino con nuestras emociones.

c. No necesariamente un cambio lleva implícita una emoción.

d. No es exactamente ninguna de las opciones anteriores.

**23 Las emociones no se pueden gestionar, ellas nos controlan.**

Verdadero

**Falso**

**24 Si gestiono bien mis emociones nunca me sentiré mal.**

Verdadero

**Falso**

**25 Una buena actitud para la gestión emocional requiere de:**

- a. Querer, saber y hacer.
- b. Querer, aprender y desaprender.**
- c. Aprender cosas nuevas con ganas.
- d. Saber hacerlo.

**26 Todas las emociones son tesoros.**

**Verdadero**

Falso

**27 Las necesidades psicológicas básicas son:**

- a. Amor, libertad y seguridad.**
- b. Alegría, libertad, amor.
- c. Paz, libertad, salud.
- d. Amor y paz.

**28 La fórmula de la autoestima es:**

- a. Logros entre expectativas.
- b. Logros entre exigencia.**
- c. Logros por expectativas.
- d. Logros menos exigencia.

**29 Tenemos la capacidad de gestionar lo que sentimos y de crear cambios en nuestro estado emocional.**

**Verdadero**

Falso

**30 Para mejorar nuestra autoestima puede ayudarnos**

- a. No perdonarnos los errores y así poder mejorar.
- b. No esforzarte demasiado por conseguir lo que quieres, para no desilusionarte.
- c. Ser amables e indulgentes con nosotros y nuestros errores.**
- d. Olvidarnos de nuestras necesidades y enfocarnos en los demás.