

Trabajo en equipo. Liderazgo emocional en entornos sanitarios

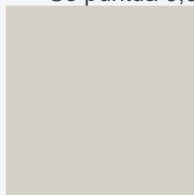
1. [Página Principal](#)
2. [LID_CLM/S/22959](#)
3. [Módulo 8. Principales características de un buen liderazgo](#)
4. [Test Evaluación Módulo 8](#)

Comenzado el	martes, 20 de junio de 2023, 08:49
Estado	Finalizado
Finalizado en	martes, 20 de junio de 2023, 08:54
Tiempo empleado	5 minutos 9 segundos
Puntos	26,00/30,00
Calificación	8,67 de 10,00 (87%)
Comentario -	¡Enhorabuena! Ha superado con éxito el Módulo 8.

Pregunta **1**

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta
Marca la opción incorrecta de las siguientes:

a.

El secreto consiste en saber que puedes elegir como mirar las circunstancias externas, cómo definir las y que significado le atribuyes.

b.

Podemos elegir cómo reaccionar a ellas mental y emocionalmente.

c.

Lo importante es lo que la vida te hace, los acontecimientos externos son los que nos condicionan.

d.

Nosotros somos los que construimos e interpretamos lo que nos pasa.

Pregunta **2**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Una de las maneras de gestionar el estrés ante los desafíos de la vida:

a.

Buscar la estabilidad en nuestros recursos internos, reconocer nuestras capacidades.

b.

Buscar la estabilidad en situaciones y personas externas.

c.

Saber que no podemos hacer nada con el estrés.

d.

Pedir ayuda a los demás en cuanto podamos.

Pregunta **3**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El ejercicio de las tres preguntas de control: ¿QUÉ ES LO QUE NO CONTROLO DE ESTA SITUACIÓN? ¿QUÉ ES LO QUE ESTOY INTENTANDO CONTROLAR?, ¿QUÉ PODRÍA CONTROLAR QUE AHORA NO ESTOY CONTROLANDO? Sirve para:

a. Poder controlar a los demás, para que cambien.

b. Liberarnos de responsabilidades, dejamos de ocuparnos de lo que podemos controlar.

c. Liberarnos de cargas, dejando de ocuparnos de lo que no podemos controlar, para enfocarnos en lo que si podemos hacer.

d. Registrar mis recursos ante los desafíos.

Pregunta **4**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Nuestros recursos internos:

a. Son características y capacidades que vemos en los niños, que nos gustan de nosotros y que también valoramos en los demás.

b. Son los logros que hemos conseguido en la vida.

c. Son las cosas que se me dan bien, aunque no me gusten.

d.
Son las cosas que los demás ven en mí y me dicen.

Pregunta **5**

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Los recursos internos podemos usarlos para enfrentarnos a un agente estresante, cuando los usamos:

a.
Nos ayudan a crear un escudo y cerrarnos al mundo.

b.
Nos sirven para reconocer nuestra estabilidad interna, como un escudo.

c.
Nos inmunizan para que los desafíos de la vida cambien.

d.
Nos sirven si se dan las condiciones adecuadas, a veces no sirven para mucho.

Pregunta **6**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Somos energía. Una de las principales fugas de energía:

a.
Las principales fugas de energía son las físicas.

b.
Las principales pérdidas de energía son físicas y mentales.



c.

La principal pérdida de energía son las fugas mentales a través de diálogos internos.



d.

Tener pensamientos de futuro.

Pregunta **7**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El Ahorro de energía, es una de las formas en las que podemos enfocarnos para mantener nuestro estado energético saludable:



a.

El ahorro no sirve de mucho si gasto mucha energía pensando.



b.

Lo puedo conseguir poniendo mi atención en no juzgar ni criticar, no quejarme, no apegarme.



c.

Lo consigo si elimino el sufrimiento de la ecuación.



d.

Es algo que puedo obtener si los demás me dan caricias nutritivas.

Pregunta **8**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Tengo la capacidad de poder generarme energía:



a.

Si medito mínimo dos horas.

b.

A través fundamentalmente de mantener mínimo 6 horas de sueño.

c.

Haciendo muchas cosas productivas.

d.

Si me enfoco en hacer aquellas cosas que me encantan.

Pregunta **9**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La brújula de las emociones es una técnica para:

a.

Saber la calidad de nuestros actos, observando el cuerpo y las sensaciones, el ánimo, sentimientos después de un acto.

b.

Si te sientes bien, vigorizado, feliz, lleno, el acto es desgastante.

c.

Si te sientes débil, gastado, decaído.....el acto energizante.

d.

Es importante analizar bien nuestros actos.

Pregunta **10**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La técnica del STOP es una técnica de sencilla aplicación que nos permite salir de la reactividad para poder elegir en quién queremos convertirnos frente a las circunstancias de la vida. Sus cuatro pasos son:

-
- a.
Paso adelante, pensar, organizar, proceder.
-
- b.
Paso atrás, pensar otra vez, ver opciones y organizarlas en la mente, proceder.
-
- c.
Paso adelante, no pensar, ver opciones y organizarlas en la mente, proceder.
-
- d.
Paso atrás, no pensar, organizar, salir de la situación lo antes posible.

Pregunta **11**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Elige la opción falsa, que no se corresponde con lo que hemos hablado sobre la respiración:

-
- a.
La respiración es un proceso que nos ayuda a parar diálogos mentales y nos conecta con el cuerpo.
-
- b.
A través de la observación de la respiración podemos ver nuestro estado emocional.
-
- c.
La respiración consciente nos ayuda a relajar el cuerpo.
-
- d.
La respiración es un proceso involuntario sobre el que no tenemos ninguna opción de transformación.

Pregunta **12**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Eliminar los juicios y las quejas de nuestro discurso mental recurrente:

a.
Nos ayuda a no perder energía vital.

b.
Nos hace buenas personas.

c.
Es prácticamente imposible no juzgar un mundo así.

d.
El juzgar es sano, no interfiere en nuestra energía.

Pregunta **13**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Elige la frase correcta según la vimos en la clase, antes de la carta de amor:

a.
Tratarme como un ser precioso, es vanidoso.

b.
Tratarme como un ser precioso, es obligatorio.

c.
Tratarme como un ser precioso, me hará fuerte.

d.
Tratarme como un ser precioso, es lo que quiero que pase en mis relaciones.

Pregunta **14**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Parar, darnos tiempo, y enlentecernos:

-
- a.
Nos hará ser menos efectivos.
-
- b.
Nos acerca a estar serenos, aunque no seamos tan eficaces.
-
- c.
Nos acerca a una serenidad, desde la que está demostrado que tenemos mejores resultados y menos errores.
-
- d.
Es una cuestión de carácter y personalidad.

Pregunta **15**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Para la gestión del estrés:

-
- a.
La actitud correcta es la obediencia o no interferir.
-
- b.
Es una habilidad útil el aprender a pensar y el aprender a elegir por ti mismo.
-
- c.
Es mejor desconectarse del cuerpo y sus sensaciones.
-
- d.
No es el momento para poner en uso nuestras capacidades.

Pregunta 16

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El liderazgo emocional tiene entre sus características:

a.

La autenticidad, se refiere a un estilo de liderazgo en el que el líder es genuino, transparente y fiel a sí mismo en su enfoque de liderazgo.

b.

La autenticidad, se refiere a un estilo de liderazgo en el que el líder es transparente y opina sin filtro sobre lo que los demás tienen que mejorar.

c.

La vulnerabilidad, dónde el líder habla de sus problemas personales al equipo para generar cercanía.

d.

La debilidad, para dejarse ayudar por el equipo.

Pregunta 17

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En el liderazgo emocional el líder:

a.

Elije ser fiel a los valores, principios y personalidad de los demás, para caer bien y así ser efectivo y tener un impacto duradero.

b.

No tiene que ser fiel a sus valores, principios y personalidad para ser efectivo y tener un impacto duradero.



c.
Elije ser fiel a sus valores, principios y personalidad para ser efectivo y tener un impacto duradero.



d.
Ha de ser fiel a los valores corporativos, los principios tradicionales sin tener en cuenta sus preferencias. Eso no influye en los resultados.

Pregunta 18

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Un auténtico líder emocional:



a.
Tiene un estilo de liderazgo colaborador.



b.
Tiene un estilo de liderazgo competitivo.



c.
Tiene un estilo de liderazgo variable.



d.
Tiene un estilo de liderazgo paternalista.

Pregunta 19

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En el cuento del leñador que contamos en el módulo 1:



a.
La falta de resultados se debía la falta de implicación.

-
- b. La falta de resultados esperados se debía la falta de exigencia del capataz.
-
- c. Los resultados no son lo importante.
-
- d. Aprender a parar y cuidarnos es fundamental para tener buenos resultados, afilar el hacha.

Pregunta **20**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Un paso imprescindible para ser un buen líder es:

-
- a. Es ponerse en contacto con uno mismo, es decir, dar relevancia a aquello que SENTIMOS, pensamos y practicar la libertad de elegir lo mejor en cada momento.
-
- b. Es conectarse con las necesidades de los demás y darles prioridad.
-
- c. Es tener en cuenta solamente mis necesidades y emociones para no dejarme convencer por otros.
-
- d. Es mejor que sean los demás los que me aseguren que es lo que se espera de mi para hacerlo perfecto.

Pregunta **21**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Un líder autentico es alguien que:



a.
Se preocupa y cuida a las personas que lidera.



b.
No es empático, su función no es escuchar activamente sino obtener resultados.



c.
Trabaja para crear un ambiente de trabajo enfocado en la parte racional y no emocional.



d.
Se centra en su propio desarrollo.

Pregunta **22**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Una de las habilidades de un líder emocional es:



a.
La tolerancia, es paciente y no le dice a los demás sus equivocaciones.



b.
La empatía, tiene la habilidad de poder observar lo bueno que tienen que aportar los demás, teniendo una mirada de amabilidad y gentileza hacia los demás.



c.
La empatía, tiene la habilidad de decir los defectos sin ofender.



d.
La simpatía, se esfuerza por ser un buen amigo de los compañeros.

Pregunta **23**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Algunos rasgos del liderazgo auténtico incluyen

-
- a.
La capacidad de decir mentiras piadosas si es necesario.
-
- b.
La honestidad y la capacidad de admitir errores y de aprender de ellos.
-
- c.
La honestidad, la transparencia, la integridad, la responsabilidad, la capacidad de admitir errores y de aprender de ellos.
-
- d.
La capacidad de pasar por alto sus propios errores para no desmotivarse.

Pregunta **24**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Una visión interesante del error dentro de este tipo de liderazgo emocional es:

-
- a.
Algunos rasgos del liderazgo auténtico incluyen.
-
- b.
La capacidad de decir mentiras piadosas si es necesario.
-
- c.
La honestidad y la capacidad de admitir errores y de aprender de ellos.
-
- d.
La honestidad, la transparencia, la integridad, la responsabilidad, la capacidad de admitir errores y de aprender de ellos.

Pregunta 25

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Una de las características del líder es:



a.
Crear de un ambiente amable, positivo, creativo y colaborativo.



b.
Crear un espacio de acuerdo, donde hay una jerarquía.



c.
Evitar que cada persona tenga un espacio libre y personal para expresar sus dones y talentos, sino no se avanzaría.



d.
Hacer del equipo un lugar de exigencia, donde rendir hasta los máximos que se pueda.

Pregunta 26

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Un líder tiene que estar orientado:



a.
En las tareas y resultados.



b.
En el orden.



c.
En crear un espacio que nutre y no desgasta.

d.
En crear un espacio profesional sin trato amistoso.

Pregunta **27**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Los talentos son:

a.
Un asunto clave para poder liderar emocionalmente, desarrollando nuestra capacidad de reconocernos y valorarnos.

b.
Características que han de ver los otros en mi.

c.
Vanidad.

d.
Las habilidades que he aprendido con esfuerzo.

Pregunta **28**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Reconocer nuestros talentos es:

a.
Nos coloca en una actitud de libertad de decidir qué hago con ellos.

b.
Nos coloca en la responsabilidad de ponerlos en práctica, enfocarnos en lo que tenemos para dar.

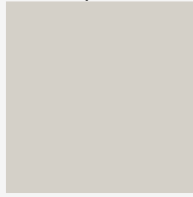
c.
Es un acto de vanidad.

d.
Es algo que corresponde a los demás ver en mí. Yo no puedo verlos.

Pregunta **29**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Para encontrar cuales son mis talentos un buen ejercicio es:

a.
Hacer un repaso por todos mis logros y hazañas conseguidas. Detrás de mis logros habitan mis talentos.

b.
Observar todo lo que no he conseguido y ver cuáles son mis defectos y así no ser muy vanidoso.

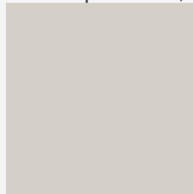
c.
Decirles a los demás lo bonito que veo y esperar si ellos adivinan que estoy esperando a que me digan lo bueno que ven en mí.

d.
Preguntar a mi madre, que es quién mejor me conoce.

Pregunta **30**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Si expreso los talentos que yo veo en los demás entonces...:

a.

Seré más querido por los demás.



b.

Practicaré una habilidad de liderazgo que tiene que ver con ver lo mejor que tienen las personas para aportar.



c.

El equipo se confiará y se relajará. Es mejor ser algo duro.



d.

Pensarán que hay algo que quiero conseguir de ellos, que les estoy manipulando.