

Pregunta

1

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

El liderazgo emocional tiene entre sus características:

- a. La debilidad, para dejarse ayudar por el equipo
  - b. 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
  - c. 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
  - d. La vulnerabilidad, donde el líder habla de sus problemas personales al equipo para generar cercanía
- 

Pregunta

2

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

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

3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

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

4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En el cuento del leñador:

- 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

5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Un paso imprescindible para ser un buen líder es:

- a. Es mejor que sean los demás los que me aseguren que es lo que se espera de mi para hacerlo perfecto
  - b. 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
  - c. Es conectarse con las necesidades de los demás y darles prioridad
  - d. Es tener en cuenta solamente mis necesidades y emociones para no dejarme convencer por otros
- 

Pregunta

6

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

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

7

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

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

8

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

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

9

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

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

- a. Para poder llegar a tener resultados diferentes hemos de aceptar el error como base del proceso de creación, permitiendo el error como algo natural que nos permite evolucionar y no como algo a tapar u ocultar
- b. Evitar el error, ante todo
- c. Aceptar el error solo si no ha sido intencionado

- d. Penalizar el error con algún tipo de castigo para que no se pueda repetir, y aprender
- 

Pregunta

10

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Nuestras interpretaciones:

- a. Son algo íntimo que no influyen en los demás
  - b. Provocan actitudes internas que no necesariamente influyen en nuestras emociones o comportamientos
  - c. Son la base de nuestra relación con el equipo
  - d. Provocan determinadas actitudes, estados fisiológicos y emocionales. Generan y son la base de nuestros comportamientos.
- 

Pregunta

11

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Interpretamos el mundo que nos rodea, percibimos solo una pequeña parte de todo lo que existe, es por ello que desarrollar una mente flexible nos ayuda a ver más opciones. Las interpretaciones:

- a. No tienen una influencia directa en nuestras relaciones
  - b. Nada tienen que ver con la respuesta que provocamos en los demás
  - c. Tienen una influencia directa en nuestras relaciones personales (en la respuesta que provocamos en los demás y en los resultados que obtenemos de nuestra interacción).
  - d. Las cosas tienen una única interpretación, la del líder.
-

Pregunta

12

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

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; si no, no se avanzaría
  - d. Hacer del equipo un lugar de exigencia, donde rendir hasta los máximos que se pueda
- 

Pregunta

13

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Un líder tiene que estar orientado:

- a. En crear un espacio profesional sin trato amistoso
  - b. En las tareas y resultados
  - c. En el orden
  - d. En crear un espacio que nutre y no desgasta
-

Pregunta

14

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

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

15

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Reconocer nuestros talentos:

- 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

16

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

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

17

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

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

- a. Pensarán que hay algo que quiero conseguir de ellos, que les estoy manipulando
  - b. Seré más querido por los demás
  - c. Practicaré una habilidad de liderazgo que tiene que ver con ver lo mejor que tienen las personas para aportar
  - d. El equipo se confiará y se relajará. Es mejor ser algo duro
-

Pregunta

18

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

El centramiento es una técnica que nos aporta:

- a. Nos aporta paz interior para calmar las emociones que se generan siempre como respuesta a un acontecimiento externo.
  - b. Nos ofrece una disposición a actuar con más animo
  - c. Nos aporta relajación y atención ambas cosas al mismo tiempo
  - d. Alejarnos de las emociones negativas, que no son buenas compañeras para tomar decisiones
- 

Pregunta

19

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Para centrarnos el primer paso es:

- a. Elegir una postura con la espalda recta y los pies en el suelo, para colocarnos en actitud receptiva
  - b. Tomar conciencia de las emociones y sentimientos propios y ajenos
  - c. Regular la intensidad de la ansiedad
  - d. Darme cuenta de que estoy descentrado
-

Pregunta

20

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

El segundo paso para centrarme es:

- a. Corregir la mala postura de meditación
  - b. Expresar mi enfado con quien sea
  - c. Respirar, al empezar a centrarte pasas del pensamiento a la respiración, estado de presencia
  - d. Saber que esto es algo que no tengo y tengo que encontrar fuera de mi
- 

Pregunta

21

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Un anclaje somático me sirve para ....

- a. Poder activarlo siempre que lo necesite, es una cosa importante para apreciar y usar
  - b. Un recuerdo de una situación desagradable que se quedó en mi cuerpo
  - c. Una parte del cuerpo que me duele
  - d. Un recurso que solo usaré en situaciones extremas
-

Pregunta

22

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Las creencias son:

- a. Siempre limitadoras, ya que nos frenan o impiden que veamos la realidad
- b. A veces potenciadoras, cuando nos llevan a ver posibilidades, y limitantes, cuando tienen que ver con la desesperanza, impotencia y ausencia de éxito
- c. Siempre potenciadoras si son compartidas por el máximo número de personas
- d. Todas potenciadoras, ya que las creencias nos dan la estructura familiar y social que nos ayuda a pertenecer al grupo de iguales.

---

Pregunta

23

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Los talentos y las cualidades que tengo me han permitido conseguir las cosas a las que doy valor

Seleccione una:

- Verdadero
- Falso

---

Pregunta

24

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

No es ético no valorarnos, la valoración de uno mismo requiere rodaje y entrenamiento

Seleccione una:

- Verdadero
  - Falso
-

Pregunta

25

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Tenemos una inercia a sentirnos demasiado importantes, así que es bueno moderar las opiniones positivas que decimos en público de nosotros mismos, eso puede generar envidias y conflictos en el equipo de trabajo.

Seleccione una:

- Verdadero
- Falso

---

Pregunta

26

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

La comunicación profunda se consigue cuando nos vaciamos de contenidos y buscamos en lo profundo de nuestro ser lo que tenemos para dar.

Seleccione una:

- Verdadero
- Falso

---

Pregunta

27

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Cuando estamos centrados, tenemos mejores resultados y disfrutamos más del proceso.

Seleccione una:

- Verdadero
  - Falso
-

Pregunta

28

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

El anclaje somático de centramiento está localizado en la planta de los pies.

Seleccione una:

- Verdadero
- Falso
- 

Pregunta

29

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

El centramiento y el equilibrio podríamos usarlos como sinónimos.

Seleccione una:

- Verdadero
- Falso
- 

Pregunta

30

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Los talentos nos igualan, el dolor nos diferencia.

Seleccione una:

- Verdadero
- Falso
-