

Cuestionarios

Desarrollado por: Know and Can Ltd.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

Adaptabilidad

1. Observa la imagen de una persona cambiando una llanta debido a una situación inesperada: una llanta pinchada. ¿Cuál debería ser el primer paso para adaptarse a esta situación?



- a) Entrar en pánico y llamar a alguien para pedir ayuda
- b) Respirar profundamente y evaluar las opciones disponibles
- c) Esperar hasta que el problema se resuelva solo
- d) Quejarse de la mala suerte

2. Relaciona las siguientes características de adaptabilidad con sus definiciones:

- Resiliencia
- Mentalidad abierta
- Flexibilidad
- Resolución de problemas

Definiciones:

1. Disposición para considerar nuevas ideas
2. Capacidad para recuperarse de las dificultades
3. Adaptarse fácilmente a situaciones cambiantes
4. Encontrar soluciones efectivas a los desafíos

3. Enumera al menos dos estrategias para desarrollar resiliencia en el lugar de trabajo:

- 1)
- 2)

4. Adaptarse significa aceptar todo sin cuestionar.

- a) Verdadero
- b) Falso

5. Imagina que estás por comenzar un nuevo trabajo en un país diferente. ¿Cuál sería la mejor estrategia para adaptarte a un nuevo entorno cultural?

- a) Evitar interactuar con los locales
- b) Aprender sobre la cultura y las costumbres locales
- c) Aferrarte únicamente a tus hábitos conocidos
- d) Esperar que otros se adapten a tu cultura

6. Completa la siguiente cita:

"La medida de la inteligencia es la capacidad de _____."

(Albert Einstein)

7. Enumera al menos dos razones por las cuales la adaptabilidad es importante en el lugar de trabajo:

- 1)
- 2)

8. ¿Cuál de las siguientes NO es una característica de una persona adaptable?

- a) Estar abierto a recibir retroalimentación
- b) Aprender de los errores
- c) Ser rígido y resistente al cambio
- d) Mantenerse optimista en situaciones inciertas

9. Te asignan un nuevo proyecto con información y recursos limitados. ¿Qué es lo primero que deberías hacer?

- a) Esperar hasta recibir más instrucciones
- b) Recopilar toda la información relevante posible
- c) Rechazar el proyecto debido a la incertidumbre
- d) Apegarte estrictamente a tu experiencia previa

10. ¿Qué te motiva más para volverte más adaptable?

- a) Crecimiento personal
- b) Éxito profesional
- c) Nuevas oportunidades de aprendizaje
- d) Todas las anteriores

Solucionario adaptabilidad

1. Respuesta correcta: b) Respirar profundamente y evaluar las opciones disponibles
2. Respuestas correctas:
 - Resiliencia → 2. Capacidad para recuperarse de las dificultades
 - Mentalidad abierta → 1. Disposición para considerar nuevas ideas
 - Flexibilidad → 3. Adaptarse fácilmente a situaciones cambiantes
 - Resolución de problemas → 4. Encontrar soluciones efectivas a los desafíos
3. 1). Comenzar con pequeños pasos 2) Ser constante
4. Respuesta correcta: b) Falso
5. Respuesta correcta: b) Aprender sobre la cultura y las costumbres locales
6. Respuesta correcta: Adaptarse
7. 1. Permite a las personas y organizaciones enfrentar los cambios de manera efectiva y mantenerse competitivas.
 2. Facilita la resolución creativa de problemas e innovación ante demandas cambiantes.
8. Respuesta correcta: c) Ser rígido y resistente al cambio
9. Respuesta correcta: b) Recopilar toda la información relevante posible
10. Respuesta correcta: d) Todas las anteriores

Comunicación

1. ¿Qué habilidad de comunicación se demuestra en esta imagen?
 - a) hablar en público
 - b) escucha activa



- c) narración de historias
- d) resolución de conflictos

2. Haga coincidir los términos de comunicación con sus significados correctos:

- Comunicación verbal
- Comunicación no verbal
- Retroalimentación
- Empatía

Definiciones:

1. Comprender y compartir los sentimientos de los demás
2. Usar palabras para expresar ideas
3. Lenguaje corporal, gestos y expresiones faciales
4. Respuesta dada después de recibir un mensaje

3. ¿Cuál de las frases es la correcta?

- a) La comunicación verbal es más clara que la no verbal
- b) La comunicación no verbal utiliza palabras y expresiones
- c) La comunicación verbal permite una retroalimentación inmediata
- d) No hay diferencia entre comunicación verbal y no verbal

4. La comunicación solo es efectiva cuando el orador habla con claridad.

- a) Verdadero
- b) Falso

5. Estás en una reunión de equipo donde tu opinión difiere del resto. ¿Cuál sería la forma más efectiva de expresar su desacuerdo?

- a) Interrumpir y levantar la voz.
- b) Permanecer en silencio para evitar conflictos.
- c) Compartir cortésmente sus puntos de vista y explicar su razonamiento.
- d) Ignorar la discusión y abandonar la reunión

6. Continúe la cita:

"Lo más importante en la comunicación es escuchar lo que no se _____".
(Peter Drucker)

7. Describa un momento en el que la comunicación efectiva le ayudó a resolver un conflicto. ¿Qué estrategias utilizaron para asegurarse de que ambas partes se entendieran y cuál fue el resultado?

8. ¿Cuál de las siguientes NO es una barrera para una comunicación efectiva?

- a) escucha activa
- b) diferencias lingüísticas
- c) distracciones
- d) interpretaciones erróneas

9. Has recibido un correo electrónico confuso de un compañero de trabajo. ¿Cuál sería el mejor siguiente paso?

- a) responda inmediatamente sin aclaraciones
- b) ignore el correo electrónico
- c) haga preguntas específicas para aclarar el mensaje
- d) asuma que entendió el correo electrónico correctamente

10. ¿Cómo puede la comunicación no verbal mejorar o dificultar una conversación?
Proporcione ejemplos de señales no verbales positivas y negativas y explique su impacto en la comunicación.

Solucionario comunicación

1. Respuesta correcta: b) escucha activa

2. Respuestas correctas:

- Comunicación verbal → 2. Usar palabras para expresar ideas
- Comunicación no verbal → 3. Lenguaje corporal, gestos y expresiones faciales
- Comentarios → 4. Respuesta dada después de recibir un mensaje
- La empatía → 1. Comprender y compartir los sentimientos de los demás

3. Respuesta correcta: c) La comunicación verbal permite una retroalimentación inmediata

4. Respuesta correcta: b) Falso

5. Respuesta correcta: c) comparta cortésmente sus puntos de vista y explique su razonamiento

6. Respuesta correcta: dicho

"Lo más importante en la comunicación es escuchar lo que no se dice". – Peter Drucker

7. Respuesta individual basada en la experiencia. Ejemplo de respuesta:

Durante un proyecto grupal en el trabajo, dos miembros del equipo no estuvieron de acuerdo sobre cómo abordar una tarea. Facilité una reunión en la que cada persona tuvo tiempo para explicar su perspectiva. Utilicé técnicas de escucha activa, resumí sus puntos y fomenté la lluvia de ideas para encontrar una solución intermedia. Al asegurarnos de que ambos se sintieran escuchados y respetados, desarrollamos una estrategia combinada que condujo al éxito del proyecto.

8. Respuesta correcta: a) escucha activa

9. Respuesta correcta: c) Hacer preguntas específicas para aclarar el mensaje

10. Respuesta individual basada en la experiencia. Ejemplo de respuesta:

La comunicación no verbal puede mejorar una conversación, como mantener el contacto visual, asentir con la cabeza y usar un lenguaje corporal abierto, que muestra atención y comprensión. Por otro lado, las señales negativas, como cruzar los brazos, evitar el contacto visual o usar un tono despectivo, pueden obstaculizar la comunicación al crear una sensación de desinterés u hostilidad.

Toma de decisiones

1. Estás gestionando un proyecto con un plazo ajustado. Debes elegir entre dos proveedores: uno es más rápido, pero más caro, y el otro es más lento pero asequible. ¿Cuál es la mejor manera de tomar la decisión?

- a) elegir el proveedor más rápido sin tener en cuenta los costos
- b) elegir el proveedor más barato sin tener en cuenta la fecha límite
- c) evaluar las prioridades del proyecto, los límites presupuestarios y la urgencia antes de decidir
- d) retrasar la decisión hasta que más proveedores presenten su solicitud

2. ¿Qué representa esta imagen en el contexto de la toma de decisiones?

- a) evitar decisiones
- b) tener múltiples opciones
- c) tomar la decisión equivocada
- d) ignorar la información disponible



3. Haga coincidir los pasos de toma de decisiones con sus descripciones correctas:

- Identificar el problema
- Recopilar información
- Considere alternativas
- Toma la decisión

Descripciones:

1. Recopilación de hechos y datos relevantes
2. Elegir el mejor curso de acción
3. Entender lo que hay que resolver
4. Explorar diferentes opciones y posibles resultados

4. Las mejores decisiones siempre se toman rápidamente sin analizar demasiada información.

- a) Verdadero
- b) Falso

5. Formas parte de un equipo que decide una nueva estrategia de marketing. Dos ideas son igualmente prometedoras, pero requieren recursos diferentes. ¿Cuál sería el mejor enfoque?

- a) Usar una matriz de decisiones para comparar los pros y los contras de ambas estrategias
- b) Lanzar una moneda al aire para decidir
- c) Elegir la primera idea sugerida
- d) Dejar que el gerente tome la decisión solo

6. Completa la palabra que falta en la cita:

*"Es en tus momentos de _____ que se forja tu destino".
(Tony Robbins)*

Respuesta correcta: Decisión

7. Mire una imagen que muestra a un equipo diseñando un proyecto con notas adhesivas y gráficos en una pared. ¿Qué método de toma de decisiones está utilizando el equipo?



- a) toma de decisiones basada en la intuición
- b) lluvia de ideas y análisis en grupo
- c) toma de decisiones individual
- d) adivinar sin un plan

8. ¿Cuál de los siguientes NO es un factor clave para tomar buenas decisiones?

- a) sesgo emocional
- b) información disponible
- c) pensamiento crítico
- d) tener en cuenta las consecuencias

9. Se le ofrece un ascenso, pero debe trasladarse a otra ciudad. Tienes responsabilidades familiares y amas tu trabajo actual.

¿Cuál debería ser el primer paso para tomar esta decisión?

- a) acepte el ascenso de inmediato
- b) rechace la oferta para evitar la reubicación
- c) evalúe cómo la mudanza afectaría tanto su carrera como su vida personal
- c) pregunte a sus compañeros de trabajo qué harían

10. ¿Cómo pueden afectar las emociones en el proceso de toma de decisiones?
Proporcione ejemplos de influencias emocionales positivas y negativas en la toma de decisiones importantes.



Solucionario toma de decisiones

1. Respuesta correcta: c) evalúe las prioridades del proyecto, los límites presupuestarios y la urgencia antes de decidir

2. Respuesta correcta: b) tener múltiples opciones

3. Respuestas correctas:

- Identifique el problema → 3. Entender lo que hay que resolver
- Reúna información → 1. Recopilación de hechos y datos relevantes
- Considere alternativas → 4. Explorar diferentes opciones y posibles resultados
- Toma la decisión → 2. Elegir el mejor curso de acción

4. Respuesta correcta: b) Falso

5. Respuesta correcta: a) utilizar una matriz de decisión para comparar los pros y los contras de ambas estrategias

6. Respuesta correcta: decisión

"Es en tus momentos de decisión cuando se forja tu destino". – Tony Robbins

7. Respuesta correcta: b) Lluvia de ideas y análisis en grupo

8. Respuesta correcta: a) sesgo emocional

9. Respuesta correcta: c) evaluar cómo impactaría la mudanza tanto en la carrera como en la vida personal

10. Ejemplo de respuesta: Las emociones juegan un papel importante en la toma de decisiones al influir en la forma en que interpretamos la información, evaluamos opciones y elegimos acciones. Pueden mejorar o dificultar el proceso, dependiendo de cómo se gestionen.

Establecimiento de objetivos

1. Quiere aprender un nuevo idioma, pero su horario está muy cargado. ¿Cuál sería la mejor estrategia para establecer metas?

- a) Fíjese el objetivo de alcanzar un nivel fluido en un mes
- b) Estudie cuando le apetezca
- c) Siga un horario con objetivos específicos y realistas
- d) Espere a tener más tiempo libre.

2. Mire a la imagen que muestra una imagen de una persona escalando una montaña con una bandera en la cumbre

¿Qué representa la bandera en la cumbre?

- a) Fracasar
- b) Lograr un objetivo
- c) Comenzar un viaje
- d) Abandonar a mitad de la tarea



3. Relacione cada principio del Establecimiento de Objetivos (SMART) con su correcta descripción:

- *Specific*/Específico
- *Measurable*/Medible
- *Achievable*/Alcanzable
- Relevant/Relevante
- *Time-bound*/En plazo

Descripciones:

- 1. Tiene una fecha límite o cronograma claros
- 2. Está relacionado con tus valores personales o con tus objetivos a largo plazo
- 3. Está claramente definido y enfocado a un resultado específico
- 4. Puede realizarse un seguimiento para evaluar su desarrollo
- 5. Parte de un planteamiento realista basado en las capacidades y recursos disponibles

4. Establecer objetivos difusos incrementa sus posibilidades de éxito

- a) Verdadero.
- b) Falso.

5. Está trabajando para mejorar su aptitud física con el objetivo de ser capaz de realizar una carrera de 5 kilómetros en tres meses, pero ha perdido dos semanas de entrenamiento por enfermedad.

Dado el objetivo que se planteó, de las siguientes, ¿cuál sería la mejor opción?

- a) Abandonar por completo el objetivo
- b) Ignorar el tiempo perdido y correr los cinco kilómetros sin más preparación
- c) Ajustar su calendario de entrenamientos a la nueva situación
- d) Posponer el objetivo al próximo año

6. Complete la cita con la palabra que falta que falta

"Un objetivo sin un _____ es solo un deseo"
(Antoine de Saint-Exupéry)

7. ¿Cuál es el principal propósito del Establecimiento de Objetivos de acuerdo con los contenidos de aprendizaje presentados?

- a) Evitar riesgos
- b) Proporcionar dirección y enfoque
- c) Maximizar ganancias
- d) Minimizar esfuerzos

8. ¿Cuál de los siguientes NO es un beneficio del Establecimiento de Objetivos?

- a) Aumento de la motivación
- b) Dirección y enfoque claros
- c) Éxito garantizado
- d) Mejora de la gestión del tiempo

9. Se ha fijado la meta de mejorar su cualificación formativa, pero los resultados del primer examen son decepcionantes.

¿Cuál sería la mejor reacción?

- a) Abandonar el intento de mejorar su formación
- b) Reevaluar sus hábitos de estudio y diseñar un nuevo plan
- c) Echar la culpa de los resultados a factores externos
- d) Dejar de plantearse metas de formación académica en el futuro

10. ¿Cuál es la importancia del Establecimiento de Objetivos en el dinámico mercado laboral actual en la gestión de la propia carrera profesional?

Solucionario: establecimiento de objetivos

1. Respuesta correcta: c) Siga un horario con objetivos específicos y realistas

2. Respuesta correcta: b) Lograr un objetivo

3. Respuestas correctas:

Specific/Específico → 3. Está claramente definido y enfocado a un resultado específico

Measurable/Medible → 4. Puede realizarse un seguimiento para evaluar su desarrollo

Achievable/Alcanzable → 5. Parte de un planteamiento realista basado en las capacidades y recursos disponibles

Relevant/Relevante → 2. Está relacionado con tus valores personales o con tus objetivos a largo plazo

Time-bound/En plazo → 1. Tiene una fecha límite o cronograma claros

4. Respuesta correcta: b) Falso

5. Respuesta correcta: c) Ajustar su calendario de entrenamientos a la nueva situación

6. Respuesta correcta: plan

"Un objetivo sin un plan es solo un deseo." – Antoine de Saint-Exupéry

7. Respuesta correcta: b) Proporcionar dirección y enfoque

8. Respuesta correcta: c) Éxito garantizado

9. Respuesta correcta: b) Reevaluar sus hábitos de estudio y diseñar un nuevo plan

10. Ejemplo de respuesta: El establecimiento de objetivos es esencial en la gestión de la propia carrera profesional en rápidamente cambiante mercado laboral actual porque proporciona sentido, motivación y una ruta a seguir clara en el crecimiento profesional. Dada la evolución de los roles laborales, los avances tecnológicos y el aumento de la competencia, tener objetivos de desarrollo profesional bien definidos ayuda a mantenerse enfocado, a adaptarse a los cambios y a seguir siendo competitivo.

Por ejemplo, establecer metas a corto plazo, como obtener una nueva certificación formativa, puede aumentar la empleabilidad y abrir puertas a mejores oportunidades. Las metas a largo plazo, por ejemplo; llegar a ser gerente de departamento, orientan las decisiones de la carrera profesional, ayudando a seleccionar proyectos relevantes, desarrollando las propias capacidades y ampliando las redes profesionales.

Además, establecer metas fomenta el aprendizaje continuo y la mejora personal. Promueve la planificación proactiva de la propia carrera profesional al segmentar las grandes ambiciones profesionales en pasos progresivos factibles. En un mercado laboral dinámico, este enfoque estratégico ayuda a aprovechar las oportunidades que surjan y a manejarse eficazmente en la propia promoción laboral.

Networking

1. Usted está asistiendo a una conferencia profesional y desea construir conexiones significativas. ¿Cuál es el mejor primer paso?
 - a) recopilar la mayor cantidad posible de tarjetas de presentación
 - b) pasar el evento hablando solo con sus colegas
 - c) iniciar conversaciones preguntando sobre el trabajo e intereses de los demás
 - d) evitar hablar con alguien

2. ¿Qué necesita hacer para ser efectivo en reuniones sociales?

3. Relacione las estrategias de *Networking* con sus descripciones:

- Escucha Activa
- Seguimiento
- Marca Personal
- Beneficio Mutuo

Descripciones:

1. Destacar sus fortalezas y experiencia únicas.
2. Ponerse en contacto después del primer encuentro para mantener la relación.
3. Entender las perspectivas de los demás y mostrar interés genuino.
4. Crear valor para ambas partes en una relación profesional.

4. El objetivo del *Networking* es solo pedir favores o ayuda.

- a) Verdadero
- b) Falso

5. En un curso, usted conoce a alguien que trabaja en un campo que le interesa. Esa persona le ofrece sus datos de contacto. ¿Qué debería hacer después del evento?

- a) esperar a que esa persona se comuniqué con usted
- b) enviar un correo electrónico de seguimiento agradeciendo y expresando interés en mantener el contacto
- c) ignorar la oportunidad y enfocarse en otros contactos
- d) pedirle de inmediato una recomendación de trabajo

6. Complete la cita:

"El *Networking* no se trata solo de conectar personas. Se trata de conectar personas con _____."

(Michele Jennae)

7. ¿Qué significa "dar valor" en el contexto del *Networking*?
8. ¿Cuál de las siguientes NO es una estrategia efectiva de *Networking*?
- a) asistir a eventos de la industria y talleres
 - b) participar en grupos profesionales en línea
 - c) solo contactar cuando necesita algo
 - d) compartir ideas y recursos valiosos
9. Usted desea conectar con un profesional veterano en LinkedIn. ¿Cuál es el mejor enfoque?
- a) enviar una solicitud de conexión genérica
 - b) personalizar su mensaje, mencionando intereses comunes o conexiones mutuas
 - c) enviar múltiples mensajes de seguimiento si no responde
 - d) pedir oportunidades laborales de inmediato en la solicitud de conexión
10. ¿Qué NO es recomendable hacer en plataformas en línea?
- a) personalizar las solicitudes de conexión
 - b) mantener un perfil profesional y actualizado
 - c) participar en discusiones sobre temas de la industria
 - d) enviar mensajes estándar e impersonales

Solucionario *Networking*

1. Respuesta correcta: c) iniciar conversaciones preguntando sobre el trabajo e intereses de los demás.
2. Respuesta ejemplo: Ser accesible, escuchar activamente, mostrar interés en los demás, intercambiar información de contacto.
3. Respuestas correctas:
 - Escucha Activa → 3. Entender las perspectivas de los demás y mostrar interés genuino.
 - Seguimiento → 2. Ponerse en contacto después del primer encuentro para mantener la relación.
 - Marca Personal → 1. Destacar sus fortalezas y experiencia únicas.
 - Beneficio Mutuo → 4. Crear valor para ambas partes en una relación profesional.
4. Respuesta correcta: b) Falso.
5. Respuesta correcta: b) enviar un correo electrónico de seguimiento agradeciendo y expresando interés en mantener el contacto.
6. Respuesta correcta: Propósito

"El *Networking* no se trata solo de conectar personas. Se trata de conectar personas con propósito." — Michele Jennae
7. Respuesta ejemplo: Significa ofrecer apoyo, consejos o recursos a su red para establecerse como una conexión valiosa.
8. Respuesta correcta: c) solo contactar cuando necesita algo.
9. Respuesta correcta: b) personalizar su mensaje, mencionando intereses comunes o conexiones mutuas.
10. Respuesta correcta: d) enviar mensajes estándar e impersonales.

Planificación y organización

1. Estás liderando un proyecto con múltiples plazos. ¿Qué debes hacer primero?

- a) Empezar a trabajar de inmediato en tareas aleatorias
- b) Asignar tareas sin informar al equipo
- c) Crear un plan detallado del proyecto con tareas, plazos y responsabilidades
- d) Esperar hasta que se acerque la fecha límite para crear un plan

2. ¿Cuál es uno de los beneficios clave de una planificación efectiva?

- a) Reduce el compromiso
- b) Aumenta la motivación
- c) Aumenta la incertidumbre
- d) Hace que tomar decisiones sea más difícil

3. Relaciona los pasos de planificación con sus descripciones correctas:

- Establecer prioridades
- Definir metas
- Crear una línea de tiempo
- Asignar recursos

Descripciones:

- 1. Establecer qué debe hacerse primero y qué puede esperar
- 2. Establecer objetivos claros y alcanzables
- 3. Programar tareas con plazos y hitos
- 4. Asignar herramientas, fondos y miembros del equipo a las tareas

4. La planificación y organización solo importan cuando se trabaja en proyectos a gran escala.

- a) Verdadero
- b) Falso

5. Estás organizando un evento para el equipo y necesitas reservar un lugar, organizar el catering y enviar invitaciones. ¿Cuál debe ser tu siguiente paso?

- a) Enviar las invitaciones y esperar que todo lo demás se resuelva
- b) Reservar el lugar y contratar el catering después de confirmar la disponibilidad
- c) Comenzar con las tareas menos importantes primero
- d) Cancelar el evento porque parece abrumador

6. Completa la palabra faltante de la cita:

"No planear es _____ planear el fracaso."

(Benjamin Franklin)

7. ¿Cuál es el primer paso en el proceso de planificación?

- a) Monitorear y revisar el progreso
- b) Implementar el plan
- c) Establecer objetivos
- d) Analizar la situación actual

8. ¿Cuál de las siguientes no es una estrategia efectiva de organización?

- a) Dividir las tareas en pasos más pequeños
- b) Mantener todas las tareas en la memoria sin escribirlas
- c) Usar listas de verificación y horarios
- d) Priorizar las tareas según los plazos

9. Estás trabajando en tres tareas con la misma fecha de entrega. ¿Qué debes hacer primero?

- a) Trabajar en todas las tareas simultáneamente
- b) Concentrarte en la tarea con menos trabajo
- c) Crear un horario y asignar bloques de tiempo específicos para cada tarea
- d) Evitar la tarea más difícil hasta el último minuto

10. Explica cómo una planificación efectiva puede mejorar el rendimiento profesional.

Solucionario planificación y organización

1. Respuesta correcta: c) Crear un plan detallado del proyecto con tareas, plazos y responsabilidades
2. Respuesta correcta: b) Aumenta la motivación
3. Relación de pasos de planificación con sus descripciones correctas:
 - Establecer prioridades - Establecer qué debe hacerse primero y qué puede esperar
 - Definir metas - Establecer objetivos claros y alcanzables
 - Crear una línea de tiempo - Programar tareas con plazos y hitos
 - Asignar recursos - Asignar herramientas, fondos y miembros del equipo a las tareas
4. Respuesta: b) Falso
5. Respuesta: b) Reservar el lugar y contratar el catering después de confirmar la disponibilidad
6. Respuesta: planear
7. Respuesta: c) Establecer objetivos
8. Respuesta: b) Mantener todas las tareas en la memoria sin escribirlas
9. Respuesta: c) Crear un horario y asignar bloques de tiempo específicos para cada tarea
10. Respuesta de ejemplo: La planificación efectiva mejora el rendimiento profesional al establecer metas claras y medibles, y garantizar un uso eficiente del tiempo y los recursos. Ayuda a priorizar tareas, desarrollar las habilidades necesarias y anticipar los desafíos, lo que conduce a una mayor productividad y crecimiento profesional. Un plan bien estructurado también fomenta la motivación y proporciona una sensación de dirección, permitiendo una mejora continua y el éxito.

Resolución de problemas

1. Usted enfrenta un retraso en el proyecto debido a un problema con un proveedor. ¿Qué debería hacer primero?
 - a) culpar al proveedor y esperar que lo solucione
 - b) informar a su gerente sobre el retraso sin una solución
 - c) identificar la causa, explorar proveedores alternativos y ajustar los plazos del proyecto
 - d) cancelar el proyecto y empezar de nuevo
2. La resolución efectiva de problemas requiere solo creatividad, no pensamiento lógico.
 - a) Verdadero
 - b) Falso
3. Relacione los pasos de la resolución de problemas con sus descripciones correctas:
 1. Identificar el Problema
 2. Generar Soluciones
 3. Evaluar Alternativas
 4. Implementar la Solución

Descripciones:

- Explorar formas posibles de resolver el problema
- Identificar el problema que causa dificultad
- Poner en acción la solución elegida
- Analizar los pros y los contras de cada opción

4. Complete la palabra faltante en la cita:

"Cada problema es un regalo; sin problemas, no _____." (Tony Robbins)

5. Usted está trabajando en un equipo y dos miembros discrepan sobre cómo abordar una tarea. ¿Cuál es la mejor manera de resolver el conflicto?
 - a) dejar que discutan hasta que uno ceda
 - b) elegir un lado e ignorar la opinión del otro
 - c) facilitar una discusión, escuchar ambas perspectivas y encontrar un compromiso
 - d) evitar el conflicto y proceder sin su opinión

6. Mire una imagen que muestra a un equipo generando ideas en una pizarra con notas adhesivas. ¿Qué método de resolución de problemas se está utilizando?
 - a) resolución de conflictos
 - b) lluvia de ideas
 - c) planificación presupuestaria



- d) gestión de recursos
7. ¿Cómo puede el trabajo en equipo, como se muestra en la imagen, conducir a soluciones innovadoras? Explique cómo herramientas visuales como diagramas o notas apoyan el proceso.
8. ¿Cuál de las siguientes NO forma parte del proceso de resolución de problemas?
- a) ignorar los comentarios después de implementar la solución
 - b) definir claramente el problema
 - c) considerar múltiples soluciones
 - d) revisar los resultados y realizar ajustes
9. Usted está encargado de organizar un evento importante, pero su presupuesto se reduce inesperadamente. ¿Qué debería hacer primero?
- a) cancelar el evento por completo
 - b) planificar el evento como si el presupuesto no hubiera cambiado
 - c) reevaluar prioridades, ajustar el plan del evento y explorar opciones de ahorro
 - d) culpar al equipo financiero por el recorte presupuestario
10. ¿Qué estrategia fomenta mejor la resolución creativa de problemas?
- a) apegarse a métodos conocidos
 - b) ignorar las sugerencias del equipo
 - c) fomentar la lluvia de ideas abierta y la colaboración
 - d) seguir un plan estricto e inmutable

Solucionario: Resolución de Problemas

1. Respuesta correcta: c) identificar la causa, explorar proveedores alternativos y ajustar los plazos del proyecto
2. Respuesta correcta: b) Falso
3. Respuestas correctas:
 1. Identificar el problema que causa dificultad
 2. Explorar formas posibles de resolver el problema
 3. Analizar los pros y los contras de cada opción
 4. Poner en acción la solución elegida
4. Respuesta correcta: Crecer
5. Respuesta correcta: c) facilitar una discusión, escuchar ambas perspectivas y encontrar un compromiso
6. Respuesta correcta: b) lluvia de ideas
7. Respuesta ejemplo: El trabajo en equipo fomenta soluciones innovadoras al combinar diversas perspectivas, habilidades y experiencias. Las discusiones colaborativas fomentan el intercambio de ideas, el pensamiento creativo y la resolución de problemas, generando soluciones únicas que los individuos podrían no desarrollar por sí mismos. Las herramientas visuales como diagramas, notas y gráficos apoyan este proceso al simplificar ideas complejas. Proporcionan un punto de referencia compartido y claro, ayudando a organizar pensamientos, seguir el progreso e identificar patrones. Los recursos visuales también estimulan la creatividad al concretar conceptos abstractos y mejorar la comunicación dentro del equipo.
8. Respuesta correcta: a) ignorar los comentarios después de implementar la solución
9. Respuesta correcta: c) reevaluar prioridades, ajustar el plan del evento y explorar opciones de ahorro
10. Respuesta correcta: c) fomentar la lluvia de ideas abierta y la colaboración

Autoconciencia y autoeficacia

1. El supervisor de su último Proyecto le comenta críticamente su trabajo en él. ¿Cuál es la respuesta que muestra más autoconciencia?

- a) Ignorar el comentario y continuar trabajando como de costumbre
- b) Defenderse y explicar por qué el supervisor no tiene razón
- c) Desanimarse y renunciar a futuros proyectos
- d) Escuchar atentamente la crítica, reflexionar sobre áreas de mejora y elaborar un plan de mejora para la siguiente ocasión

2. Está a punto de presentar una propuesta importante, pero se siente nervioso. ¿Cómo puede aplicar la autoeficacia para manejar la situación?

- a) Cancelar la presentación para evitar el fracaso
- b) Prepárese a fondo, practique su presentación y crea en su capacidad para tener éxito
- c) Transfiera la responsabilidad de la presentación a un compañero en quien confíe
- d) Ignore la sensación de nerviosismo y confíe en que saldrá bien

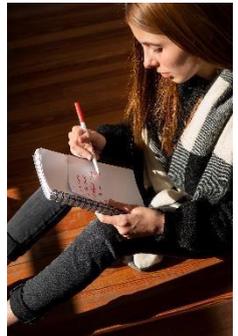
3. Complete la cita

"No soy producto de mis circunstancias, soy producto de mis _____." (Stephen Covey)

4. Mire la imagen de una persona escribiendo sus objetivos personales en un diario.

¿Qué práctica de desarrollo personal está practicando esa persona?

- a) Autorreflexión y establecimiento de metas
- b) Pensamiento reactivo
- c) Supresión emocional
- d) Tormenta de ideas grupal



5. Relaciones los siguientes términos con sus correspondientes descripciones:

- 1. Autoreflexión
- 2. Mentalidad de crecimiento
- 3. Regulación emocional
- 4. Establecimiento de objetivos.

Descripciones:

- La capacidad de mantener la calma y gestionar las emociones en situaciones estresantes
- Revisar las acciones pasadas para aprender y mejorar
- Establecer objetivos realistas y medibles para lograr tener éxito
- Creer que las capacidades pueden mejorar a través del trabajo duro y el aprendizaje

6. Las personas con alta autoeficacia tienen más probabilidades de perseverar, haciendo frente a los desafíos y contratiempos

- Verdadero
- Falso

7. Le han asignado un rol de liderazgo por primera vez, pero se siente inseguro acerca de su capacidad para liderar un equipo. ¿Qué haría para desarrollar la autoeficacia?

- Evitar las tareas de liderazgo, esperando que otra persona se haga cargo de ellas
- Buscar ayuda y consejo, aprender habilidades de liderazgo e ir dando pequeños pasos para ir las desarrollando
- Esperar a sentirse más seguro antes de actuar
- Delegar todas las tareas para evitar cometer errores

8. Relacione cada una de las siguientes acciones con su correspondiente estrategia de autoconciencia o autoeficacia

Acciones:

- Practicar con regularidad hablar en público
- Llevar un diario de reflexiones personales
- Pedir retroalimentación a otras personas
- Establecer metas claras y factibles

Categorías:

- Estrategias de autoconocimiento
- Estrategias de autoeficacia

9. ¿Cuáles serían las dos características clave en alguien con una alta autoeficacia?

1)

2)

10. ¿Cuáles serían las dos características clave en alguien con una alta autoconciencia?

1)

2)

Solucionario: Autoconciencia y autoeficacia

Clave de respuestas: Autoconciencia y Autoeficacia.

1. Respuesta correcta: d) Escuchar atentamente la crítica, reflexionar sobre áreas de mejora y elaborar un plan de mejora para la siguiente ocasión
2. Respuesta correcta: b) Prepárese a fondo, practique su presentación y crea en su capacidad para tener éxito
3. Respuesta correcta: Decisiones
4. Respuesta correcta: a) Autorreflexión y establecimiento de metas
5. Respuestas correctas:
 - 1 - Revisar las acciones pasadas para aprender y mejorar (Autorreflexión)
 - 2 - Creer que las capacidades pueden mejorar a través del trabajo duro y el aprendizaje (Mentalidad de crecimiento)
 - 3 - La capacidad de mantener la calma y gestionar las emociones en situaciones estresantes (Regulación emocional)
 - 4 - Establecer objetivos realistas y medibles para lograr tener éxito (Establecimiento de objetivos)
6. Respuesta correcta: a) Verdadero
7. Respuesta correcta: b) Buscar ayuda y consejo, aprender habilidades de liderazgo e ir dando pequeños pasos para ir las desarrollando
8. Respuestas correctas

Estrategias de autoconocimiento:

- Llevar un diario de reflexiones personales
- Pedir retroalimentación a otras personas

Estrategias de autoeficacia:

- Acostumbrarse a hablar en público
- Establecer objetivos claros y alcanzables

9. Respuestas correctas:

- 1) Confianza en las habilidades y capacidades propias. Creer que se puede superar cualquier reto, lo cual incentiva a ponerse a ello
- 2) Resiliencia: Persistir ante los obstáculos, aprender de los errores y ajustar las estrategias para lograr el objetivo propuesto

10. Respuestas correctas:

- 1) Autorreflexión sistemática. La autorreflexión continua sobre las decisiones y actos tomados permite aprender de los errores y mejorar de cara al futuro
- 2) Buscar la retroalimentación de otros ayuda a identificar aquellos aspectos que más nos cuesta ver y a desarrollar nuevas capacidades.

DISCOVER
& EMPOWER



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443