

MÓDULO 1: AUTOLIDERAZGO

CUESTIONARIO

1. El autoliderazgo es la competencia básica para desarrollar todas las que necesitamos para ser competentes en el teletrabajo. ¿Cuáles son las claves que debemos tener en cuenta para conseguir el desarrollo de nuestro autoliderazgo?
 - a) Autoconocimiento y gestión del tiempo, sobre todo.
 - b) Aumentar nuestro autoconocimiento, mejorar nuestro sentimiento de autoeficacia y nuestra proactividad, saber cómo establecer objetivos, aprender a gestionar lo que hacemos con nuestro tiempo, a ser más productivos y tener la actitud adecuada hacia el aprendizaje continuo o *lifelong learning*.**
 - c) Autoconocimiento, liderazgo, empatía, inteligencia emocional, productividad y *lifelong learning*.
 - d) Automotivación, eficacia, liderazgo y productividad.

2. ¿A qué se corresponde el acrónimo SMART para el establecimiento de nuestros objetivos?
 - a) Sencillo, medible, ambicioso, realista, definido en el tiempo.
 - b) Sencillo, motivador, ambicioso, realista, delimitado en el tiempo.
 - c) Específico, medible, ambicioso, realista, definido en el tiempo.**
 - d) Específico, motivador, ambicioso, realista, definido en el tiempo.

3. ¿Qué es la matriz de prioridades de Eisenhower?
 - a) Una métrica que nos permite poner límite temporal a las tareas.
 - b) Un cuadrante en el que se analiza la importancia y urgencia de las tareas para determinar la prioridad de cada una de ellas.**
 - c) Una herramienta que ayuda a gestionar los recursos que tenemos a nuestro alcance para ser más productivos.
 - d) Un cuestionario para evitar el '*multitasking*'.

4. ¿En qué nos beneficia mantener una actitud proactiva en nuestra vida personal y profesional?
 - a) Nos empodera, nos abre posibilidades de acción y nos hace sentir competentes.**
 - b) Nos hace perder el control de nuestras vidas, encontrando excusas para no hacer lo que tenemos que hacer.
 - c) Implica desmotivación hacia la consecución de nuestros objetivos y tareas diarias.
 - d) Nos permite mostrarnos como víctimas de lo que sucede a nuestro alrededor, cerrándonos posibilidades de acción.

5. ¿Qué herramienta utilizarías preferentemente para detallar todas las actividades que implica o requiere un proyecto?
 - a) Calendario.
 - b) Agenda.
 - c) Cronograma.**
 - d) *Retroplanning*.

6. Señala la respuesta incorrecta en cuanto a la productividad:
 - a) Aumenta la satisfacción.
 - b) Ayuda a concentrar la energía.
 - c) Favorece la consecución de resultados.
 - d) Nos convierte en personas menos equilibradas.**

7. **¿Qué es un EPA?**
- Estudio de productividad ampliado.
 - Espacio personal de aprendizaje.**
 - Espacio personal de autoliderazgo.
 - Espacio de productividad para el autoliderazgo.
8. **El *lifelong learning* implica:**
- Estar formándose y actualizándose permanentemente para poder adaptarnos, “sobrevivir” en el mercado laboral, e incluso ser cada vez más competitivos.**
 - Conservar nuestro puesto de trabajo haciendo frente a las posibles amenazas que suponen las nuevas generaciones.
 - Estar comunicados constantemente para generar una relación de dependencia dentro de las organizaciones.
 - Creer de manera reactiva ante cualquier cambio que se produzca en nuestro entorno de teletrabajo.
9. **¿Para qué podemos usar la herramienta del DAFO en el ámbito del autoliderazgo? Señala la opción más completa.**
- Hacer investigación de mercados, hacer política de precios y mejorar el potencial del negocio.
 - Hacer análisis de la situación en la que nos encontramos y valorarla para conseguir nuestros objetivos.
 - Hacer análisis de la situación personal en la que nos encontramos, tanto a nivel interno, como externo; y valorarla para definir un plan de acción para conseguir nuestros objetivos.**
 - Hacer planes de negocio en cualquier ámbito.
10. **¿En qué consiste la autoeficacia?**
- Es la actitud en la que la persona asume el control de su vida, toma la iniciativa y las decisiones con respecto a su propio desarrollo y trayectoria.
 - Es la creencia que uno tiene de su propio éxito, o de la capacidad que tiene para poder alcanzarlo; y tiene una influencia determinante en lo que conseguimos.**
 - Es el punto de partida de cualquier proceso de mejora personal y aprendizaje.
 - Es la principal herramienta para el autoconocimiento.