

## Treballa les competències transversals

[Inici](#) / [Els meus cursos](#) / [Softskills](#) / [{Soft skill 7} Motivació intrínseca](#) / [{7} Consolida l'aprenentatge](#)

**Començat el** dijous, 3 de novembre 2022, 21:18

**Estat** Acabat

**Completat el** dijous, 3 de novembre 2022, 21:24

**Temps emprat** 5 minuts 57 segons

**Qualificació** 9,17 sobre 10,00 (92%)

### Pregunta 1

Correcte

Puntuació 1,00 sobre  
1,00

*/\*Dificultad\*: Baja*

**La motivación...**

- ☒ a. Es dinámica
- ☐ b. Depende de si nos suceden cosas buenas o malas
- ☐ c. Es estática
- ☐ d. Nace de los estímulos de la propia persona



La resposta és correcta.

La resposta correcta és: Es dinámica

## Pregunta 2

Correcte

Puntuació 1,00 sobre  
1,00

*/\*Dificultad\*: Baja*

**Querer ganar dinero para ser financieramente independiente es un tipo de motivación extrínseca.**

Trieu-ne una:

☒ Vertader ✓

☐ Fals

La resposta correcta és 'Vertader'.

## Pregunta 3

Correcte

Puntuació 1,00 sobre  
1,00

*/\*Dificultad\*: Baja*

**La motivación es tener una actitud optimista.**

Trieu-ne una:

☐ Vertader

☒ Fals ✓

La resposta correcta és 'Fals'.

#### Pregunta 4

Correcte

Puntuació 1,00 sobre  
1,00

*/\*Dificultad\*: Baja*

**El primer paso para automotivarte es tomar consciencia de los motivadores que te hacen feliz.**

Trieu-ne una:

- ☒ Vertader ✓
- ☐ Fals

La resposta correcta és 'Vertader'.

#### Pregunta 5

Correcte

Puntuació 1,00 sobre  
1,00

*/\*Dificultad\*: Media*

**¿Cuál de estas afirmaciones son claves para automotivarte en tu día a día?**

Trieu-ne una o més:

- ☐ a. Evita las pausas recreativas durante la jornada para que te cunda más
- ☒ b. Reconoce tus avances y prémiate por ellos ✓
- ☒ c. Evalúa tu estado emocional diario (satisfacción vs preocupación) ✓
- ☒ d. Piensa en positivo, que nunca pasará nada malo ✗

La resposta és correcta.

Les respostes correctes són: Reconoce tus avances y prémiate por ellos, Evalúa tu estado emocional diario (satisfacción vs preocupación)

### Pregunta 6

Correcte

Puntuació 1,00 sobre  
1,00

*/\*Dificultad\*: Media*

**Si tus decisiones están alineadas con tus motivaciones, tendrás más posibilidades de que tu motivación sea**  
**más duradera** ✓ .

más intensa

más explosiva

permanente

La resposta és correcta.

La resposta correcta és:

*/\*Dificultad\*: Media*

**Si tus decisiones están alineadas con tus motivaciones, tendrás más posibilidades de que tu motivación sea [más duradera].**

### Pregunta 7

Correcte

Puntuació 1,00 sobre  
1,00

*/\*Dificultad\*: Media*

**Cuando se trata de motivar a otros/as, es recomendable hacerlo con el enfoque de las 3 C´s.**

- ☐ a. Comunicación, Colaboración y Confianza
- ☐ b. Confianza, Cautela y Comprensión
- ☐ c. Colaboración, Confianza y Conocimiento
- ☒ d. Confianza, Comunicación y Comprensión



La resposta és correcta.

La resposta correcta és: Confianza, Comunicación y Comprensión

### Pregunta 8

Correcte

Puntuació 1,00 sobre  
1,00

*/\*Dificultad\*: Media*

**Motivar a otros tiene más impacto si...**

- ☐ a. se hace cuando la otra persona no ha llegado a necesitarlo
- ☒ b. se hace en el momento exacto en el que la otra persona la necesita
- ☐ c. se hace acompañado/a
- ☐ d. se hace en grupo o equipo



La resposta és correcta.

La resposta correcta és: se hace en el momento exacto en el que la otra persona la necesita

### Pregunta 9

Parcialment correcte

Puntuació 0,67 sobre  
1,00

*/\*Dificultad\*: Alta*

**Cuando quieras motivar a otros/as, genera confianza con estímulos [emocionales] ✓ para amortiguar [la incomunicación] ✗ y las emociones negativas en situaciones de [incertidumbre] ✓ , sobre todo si trabajáis en remoto.**

rationales

visuales

la falta de colaboración

la soledad

trabajo excesivo

poco rendimiento

La resposta és parcialment correcta.

Heu seleccionat correctament 2.

La resposta correcta és:

*/\*Dificultad\*: Alta*

**Cuando quieras motivar a otros/as, genera confianza con estímulos [emocionales] para amortiguar [la soledad] y las emociones negativas en situaciones de [incertidumbre], sobre todo si trabajáis en remoto.**



Pregunta 10

Parcialment correcte

Puntuació 0,50 sobre  
1,00

*/\*Dificultad\*: Alta*

**Motivando a otros/as, escucha y acepta sin sesgos ni prejuicios las distintas formas de entender la realidad.**

**Adaptate a**  cada persona, identificando las personas más vulnerables y muéstrate cercano/a. Ejercita también **la automotivación**  , es un intercambio.

Dirígete a

Presentate a

Influye a

la autocomprensión

la autocompasión

el autoconocimiento

La resposta és parcialment correcta.

Heu seleccionat correctament 1.

La resposta correcta és:

*/\*Dificultad\*: Alta*

**Motivando a otros/as, escucha y acepta sin sesgos ni prejuicios las distintas formas de entender la realidad.**

**[Adaptate a] cada persona, identificando las personas más vulnerables y muéstrate cercano/a. Ejercita también [la autocomprensión] , es un intercambio.**

