

Treballa les competències transversals

[Inici](#) / [Els meus cursos](#) / [Softskills](#) / [{Soft skill 4} Gestió del canvi](#) / [{4} Consolida l'aprenentatge](#)

Començat el dijous, 3 de novembre 2022, 11:50

Estat Acabat

Completat el dijous, 3 de novembre 2022, 12:01

Temps emprat 11 minuts 2 segons

Qualificació 9,75 sobre 10,00 (98%)

Pregunta 1

Correcte

Puntuació 1,00 sobre
1,00

*/*Dificultad*: Baja*

V.U.C.A. es el acrónimo de...

- ☐ a. Volátil, Útil, Complejo y Ambiguo.
- ☐ b. Versátil, Útil, Comfortable y Amable.
- ☒ c. Volátil, Incierto, Complejo y Ambiguo.
- ☐ d. Versátil, Útil, Cambiante y Amable.



La resposta és correcta.

La resposta correcta és: Volátil, Incierto, Complejo y Ambiguo.

Pregunta 2

Correcte

Puntuació 1,00 sobre
1,00

*/*Dificultad*: Baja*

El cambio es un proceso, es decir, la transición de un estado inicial a otro diferente.

Trieu-ne una:

☒ Vertader ✓

☐ Fals

La resposta correcta és 'Vertader'.

Pregunta 3

Correcte

Puntuació 1,00 sobre
1,00

*/*Dificultad*: Baja*

Ante un proceso de cambio, hay 4 emociones que pueden derivar. ¿Sabes relacionarlas con su definición?

Surge de la duda hacia uno mismo, las propias capacidades y manera de actuar.

Inseguridad



Aparece cuando hay una interpretación negativa de un evento futuro sin tener base para ello.

Preocupación



Se desencadena ante la percepción, real o imaginaria, de un peligro.

Miedo



Se origina cuando nos sentimos superados ante una determinada situación o problema y por la exigencia de rendimiento o esfuerzo que esta supone.

Estrés



La resposta és correcta.

La resposta correcta és: Surge de la duda hacia uno mismo, las propias capacidades y manera de actuar. → Inseguridad, Aparece cuando hay una interpretación negativa de un evento futuro sin tener base para ello. → Preocupación, Se desencadena ante la percepción, real o imaginaria, de un peligro. → Miedo, Se origina cuando nos sentimos superados ante una determinada situación o problema y por la exigencia de rendimiento o esfuerzo que esta supone. → Estrés.

Pregunta 4

Correcte

Puntuació 1,00 sobre
1,00

*/*Dificultad*/: Baja*

Ser "resistente al cambio" significa poder controlar tu entorno y que el cambio no te afecte.

Trieu-ne una:

☐ Verdader

☒ Fals ✓

La resposta correcta és 'Fals'.

Pregunta 5

Correcte

Puntuació 1,00 sobre
1,00

*/*Dificultad*/: Media*

Ante un proceso de cambio, el 1r paso es **identificar** ✓ para percibir la emoción, haciéndote la pregunta:

¿Qué estoy sintiendo? ✓

descubrir

decidir

explorar

¿Cómo me afecta?

¿Qué quiero hacer con esto?

¿Por qué me siento así?

La resposta és correcta.

La resposta correcta és:

*/*Dificultad*/: Media*

Ante un proceso de cambio, el 1r paso es [identificar] para percibir la emoción, haciéndote la pregunta: [¿Qué estoy sintiendo?]

Pregunta 6

Correcte

Puntuació 1,00 sobre
1,00

*/*Dificultad*: Media*

Ante un proceso de cambio, el 2o paso es **explorar** ✓ para atender la emoción, haciéndote la pregunta:

¿Cómo me afecta? ✓

identificar

descubrir

decidir

¿Qué estoy sintiendo?

¿Por qué me siento así?

¿Qué quiero hacer con esto?

La resposta és correcta.

La resposta correcta és:

*/*Dificultad*: Media*

Ante un proceso de cambio, el 2o paso es **[explorar]** para atender la emoción, haciéndote la pregunta: **[¿Cómo me afecta?]**

Pregunta 7

Correcte

Puntuació 1,00 sobre
1,00

*/*Dificultad*: Media*

Ante un proceso de cambio, el 3r paso es **descubrir** ✓ para comprender la emoción, haciéndote la pregunta:

¿Por qué me siento así? ✓

identificar

explorar

decidir

¿Qué estoy sintiendo?

¿Cómo me afecta?

¿Qué quiero hacer con esto?

La resposta és correcta.

La resposta correcta és:

*/*Dificultad*: Media*

Ante un proceso de cambio, el 3r paso es **[descubrir]** para comprender la emoción, haciéndote la pregunta: **[¿Por qué me siento así?]**

Pregunta 8

Correcte

Puntuació 1,00 sobre
1,00

*/*Dificultad*: Media*

Ante un proceso de cambio, el 4rto paso es **decidir**  para manejar la emoción, haciéndote la pregunta:

¿Qué quiero hacer con esto? 

identificar explorar descubrir

¿Qué estoy sintiendo?

¿Cómo me afecta?

¿Por qué me siento así?

La resposta és correcta.

La resposta correcta és:

*/*Dificultad*: Media*

Ante un proceso de cambio, el 4rto paso es **[decidir]** para manejar la emoción, haciéndote la pregunta: **[¿Qué quiero hacer con esto?]**

Pregunta 9




Correcte

Puntuació 1,00 sobre
1,00

*/*Dificultad*: Alta*

Ocurre un cambio inesperado en tu vida. ¿Qué acciones te ayudarán a salir de un estado de “resistencia al cambio”?

Trieu-ne una o més:

- ☒ a. Identificar las emociones negativas. 
- ☒ b. Entender que cuanto antes cambie, antes todo volverá a la normalidad. 
- ☐ c. Buscar la forma de controlar la situación.
- ☒ d. Asumir la inutilidad de resistirse. 

La resposta és correcta.

Les respostes correctes són: Identificar las emociones negativas., Asumir la inutilidad de resistirse.

Pregunta 10

Parcialment correcte

Puntuació 0,75 sobre
1,00

*/*Dificultad*: Alta*

Y luego, ¿qué acciones te ayudarán a integrar el cambio como tu nueva normalidad?

Trieu-ne una o més:

- ☐ a. Ser consciente que habrá más cambios y prepararse para ello.
- ☒ b. Extraer aprendizajes del proceso. ✓
- ☒ c. Fraccionar el cambio en mini-cambios. ✓
- ☒ d. Asumir que habrá dificultades y errores. ✓

La resposta és parcialment correcta.

Heu seleccionat correctament 3.

Les respostes correctes són: Asumir que habrá dificultades y errores., Fraccionar el cambio en mini-cambios., Extraer aprendizajes del proceso., Ser consciente que habrá más cambios y prepararse para ello.

