



Cofinanciado por
la Unión Europea

RESULTADOS DEL PROYECTO N°2

PARTE 5/5 

Técnicas para la validación de los resultados del aprendizaje

CURSO DE FORMACIÓN TITULADO

Competencias clave para personas
mayores de 50 años

Competencias personales, sociales y de
aprendizaje

2021-1-PL01-KA220-ADU-000035200

**ELABORADO POR EL
CONSORCIO DEL PROYECTO**

(AUTOR PRINCIPAL:
ISC)

VERSIÓN: ESPAÑOL

PUBLICACIÓN GRATUITA

Descargo de responsabilidad: Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



**Cofinanciado por
la Unión Europea**



Cofinanciado por
la Unión Europea

Resultado del proyecto nº 2

Curso de formación titulado:

Competencias clave para personas mayores de 50 años:

Habilidades personales, sociales y de aprendizaje

Parte 5/5 - Herramientas para evaluar los resultados de la formación

Version: Español



Elaborado por el Consorcio del Proyecto (Autor principal: ISC)

Dentro del proyecto 2021-1-PL01-KA220-ADU-000035200, “Competencias clave para personas mayores de 50 años”

El proyecto implementado bajo el programa Erasmus+, del 1 de febrero de 2022 al 30 de noviembre de 2023 por el consorcio: Deinde sp. z o.o. (Polonia), Institut Saumurois de la Communication (Francia), INERCIA DIGITAL SL (España), Stiftelsen Mangfold i Arbeidslivet (Noruega).



Descargo de responsabilidad: Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Herramientas para evaluar los resultados de la formación



Contenido

MÓDULO 3.....	4
ANTES DEL TEST, Módulo 1	4
Feedback del instructor, Módulo 1	7
Cuestionario de autoevaluación de los participantes, Módulo 1.....	10
DESPUÉS DEL TEST, Módulo 1	12
MÓDULO 2.....	15
ANTES DEL TEST, Módulo 2	15
Feedback del instructor, Moódulo 2	18
Cuestionario de autoevaluación de los participantes, Módulo 2.....	20
DESPUÉS DEL TEST, Módulo 2	22
MÓDULO 3.....	25
ANTES DEL TEST, Módulo 3	25
Feedback del instructor, Módulo 3	28
Cuestionario de autoevaluación de los participantes, Módulo 3.....	30
DESPUÉS DEL TEST, Módulo 3	32
MÓDULO 4.....	35
ANTES DEL TEST, Módulo 4	35
Feedback del instructor, Módulo 4	38
Cuestionario de autoevaluación de los participantes, Módulo 4.....	40
DESPUÉS DEL TEST, Módulo 4	42



MÓDULO 3

ANTES DEL TEST, módulo 1

Nombre del participante: _____

Fecha: _____

Número de puntos obtenidos

El test de conocimientos del curso para mayores de 50 años en el área de Competencias personales, sociales y de aprendizaje (Módulo 1: Comunicación) consta de 15 preguntas de una sola opción correcta. El objetivo del test es evaluar los conocimientos iniciales de los participantes (antes del curso), por lo que también incluye la respuesta "No sé" (No estoy seguro...).

Los participantes disponen de 25 minutos para completar el test. Este plazo se ampliará en función de si la persona, por razones justificadas, necesita más tiempo para completarlo.

La respuesta elegida (a, b, c o d) debe rodearse. Si cambia su decisión, la respuesta definitiva debe rodearse y señalar la letra, y la anterior debe tacharse.

1. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es la definición de comunicación no verbal?

- a. La comunicación no verbal se basa en las palabras b.
- b. La comunicación no verbal se basa en los gestos
- c. La comunicación no verbal se basa en prejuicios
- d. No lo sé (No estoy seguro)

2. ¿Qué no es una barrera de comunicación?

- a. Dar órdenes
- b. Escuchar al otro
- c. Interrumpir
- d. No lo sé (No estoy seguro)

3. ¿Qué significa para usted ser asertivo?

- a. Ser real, ser tú mismo
- b. Dar órdenes
- c. Estar de mal humor
- d. No lo sé (No estoy seguro)



4. ¿Qué es la tolerancia?

- a. Escuchar la música que te gusta
- b. Cambiar de opinión a menudo
- c. Aceptar y respetar las ideas de otros
- d. No lo sé (No estoy seguro)

5. ¿Qué significa ser empático?

- a. Comprender el sentido de las palabras del otro y ser sensible a sus reacciones.
- b. Comprender el sentido de las palabras del otro y juzgarlo
- c. Comprender el sentido de las palabras del otro y no aceptarlas
- d. No lo sé (No estoy seguro)

6. ¿Qué es la escucha activa?

- a. Preguntar
- b. Escuchar a otros sin juzgarlos
- c. Una conversación
- d. No lo sé (No estoy seguro)

7. ¿Qué no es un obstáculo para escuchar?

- a. Llamar cuando alguien le habla
- b. Interrumpir a la persona que habla
- c. No proyectarse
- d. No lo sé (No estoy seguro)

8. ¿Cuál es el objetivo de la reformulación?

- a. Asegurarse de entender lo que dice el otro
- b. Asegurarse de que el otro es de nuestra opinión
- c. Asegurarse de que el otro está de acuerdo con nosotros
- d. No lo sé (No estoy seguro)

9. ¿Qué significa PNL?

- a. Programación neurolingüística
- b. Programa neurológico del lenguaje
- c. Personal
- d. No lo sé (No estoy seguro)

10. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es la creencia limitante?

- a. Voy a conseguirlo
- b. Puedo hacerlo



- c. Soy inútil
- d. No lo sé (No estoy seguro)

11. Los estados del ego son:

- a. Buen estado, mal estado
- b. Padre, hijo, adulto
- c. Abuelos, hijos, adultos
- d. No lo sé (No estoy seguro)

12. ¿Qué palabras diría un padre normativo?

- a. Un niño quiere cruzar la calle y viene un coche, un transeúnte se apresura a decirle: "Espérame"
- b. Un niño quiere cruzar la calle y viene un coche, un transeúnte se apresura a decirle: "Corre más rápido"
- c. Un niño quiere cruzar la calle y viene un coche, un transeúnte se apresura a decirle: "¡Retírate!", posiblemente acompañando el gesto con la palabra
- d. No lo sé (No estoy seguro)

13. Qué estado del ego diría esta frase: "¡Oh, es súper bonito! ¡Yo también quiero!" con voz alegre y entusiasta, con una sonrisa en la cara.

- a. Un niño de buen humor
- b. Un niño libre
- c. Un adulto feliz
- d. No lo sé (No estoy seguro)

14. Según el análisis transaccional, en una relación, ¿quién suele dar órdenes?

- a. Un militar
- b. Un padre normativo
- c. Un padre de acogida
- d. No lo sé (No estoy seguro)

15. Una transacción cruzada suele dar lugar a:

- a. Una carcajada
- b. Un malentendido
- c. Una fiesta en casa
- d. No lo sé (No estoy seguro)



Feedback del instructor, Módulo 1

Opinión del instructor sobre la adquisición de competencias de los participantes

Curso: Competencias personales, sociales y de aprendizaje

Módulo 1: "Comunicación"

A continuación, encontrará una lista de competencias que el participante, según lo previsto, debe adquirir durante el curso, divididas en conocimientos, habilidades y actitudes. Indique el nivel de adquisición de competencias del participante marcando con una "X" la casilla correspondiente a cada competencia: ninguna competencia, nivel medio, nivel alto.

COMPETENCIAS:	NOMBRE COMPLETO DEL PARTICIPANTE:		

CONOCIMIENTO	No adquirido	Adquirido a nivel medio	Adquirido a nivel alto
Comprender la importancia de una buena comunicación			
Utilizar una comunicación verbal adecuada a la situación			
Diferenciar entre comunicación verbal y no verbal			
Conocer la utilidad de la escucha activa			
Conocer la definición de empatía			
Utilizar la reformulación			



Conocer la herramienta de ayuda para una comunicación eficaz: PNL			
Conocer y reducir sus creencias limitantes			
Conocer la herramienta de ayuda para una comunicación eficaz: Análisis Transaccional			
HABILIDADES	No adquirido	Adquirido a nivel medio	Adquirido a nivel alto
Comunicarse de forma eficaz, eficiente y positiva			
Analizar su comunicación no verbal y la de los demás			
Ser capaz de utilizar las herramientas y técnicas que ofrece la PNL			
Ser capaz de identificar las creencias limitantes			
Ser capaz de transformar las creencias limitantes en creencias de recursos.			
Ser capaz de determinar tu "estado del ego"			
Ser capaz de limitar los efectos negativos del propio "estado del ego".			
ACTITUDES	No adquirido	Adquirido a nivel medio	Adquirido a nivel alto
Sentirse cómodo con la comunicación verbal			



Sentirse cómodo con la comunicación no verbal			
Escuchar a los demás y no juzgar			
Reformular lo que dice			
Ser empático con los demás y aceptar las diferencias			
Encontrar el registro de comunicación adecuado			
Evitar las transacciones cruzadas			

Fecha y firma del instructor

.....
.....



Cuestionario de autoevaluación de los participantes, Módulo 1 Curso: Competencias personales, sociales y de aprendizaje

Módulo 1: "Comunicación"

A continuación, encontrará una lista de competencias divididas en conocimientos, habilidades y actitudes. Por favor, indique si cree que ha adquirido tal habilidad marcando con una "X" la casilla correspondiente a cada frase. Si no está seguro o cree que no ha adquirido una determinada competencia, deje el campo en blanco.

COMPETENCIAS:	
CONOCIMIENTOS	Marque con una "X" esta casilla si cree que ha adquirido la habilidad.
Sé lo que es la comunicación (definición)	
Conozco los tres tipos de comunicación	
Sé diferenciar entre comunicación verbal y no verbal	
Conozco las barreras de la comunicación	
Conozco la definición de asertividad	
Sé lo que es la tolerancia	
Sé lo que es la empatía	
Puedo practicar la escucha activa	
Conozco las barreras de la escucha activa	
Conozco los objetivos de la reformulación	
Sé lo que es la PNL	
Sé lo que es una creencia limitante	
Tengo conocimientos en análisis transaccional	



HABILIDADES	
Escucho a los demás, lo que me permite comunicarme con eficacia	
Escucho lo que dicen y no juzgo	
Identifico mis propios hábitos como obstaculizadores o facilitadores de una comunicación eficaz	
Tomo medidas para eliminar los hábitos que impiden una comunicación eficaz	
Tomo medidas para crear y consolidar hábitos propios que faciliten una comunicación eficaz	
Utilizo técnicas de PNL	
Utilizo técnicas de análisis transaccional	
ACTITUDES	
Puedo comunicarme fácilmente con un gran número de personas	
Me tomo el tiempo necesario para escuchar a los demás, ya sean sus palabras o su comunicación no verbal	
Busco comprender al otro sin juzgarlo	
Muestro empatía y preocupación por las personas y el mundo, asumo responsabilidades	
Sigo siendo asertivo y tengo un poco más de confianza en mí mismo	
A menudo reformulo lo que me dicen para asegurarme de que lo he entendido bien	
He identificado mi "estado de ego" y conozco mis límites	
Acepto que los demás no piensen como yo	



DESPUÉS DEL TEST, Módulo 1

Nombre del participante: _____

Fecha: _____

Número de puntos obtenidos:

El test de conocimientos del curso para mayores de 50 años en el área de emprendimiento (Módulo 1: comunicación) consta de 15 preguntas de una sola opción correcta. El objetivo del test es evaluar los conocimientos finales de los participantes (después del curso). La comparación de los resultados de este test con los del test inicial determinará el porcentaje de mejora de los conocimientos de cada persona.

Los participantes disponen de 25 minutos para completar el test. Este plazo se ampliará en función de si la persona, por razones justificadas, necesita más tiempo para completarlo.

La respuesta elegida (a, b o c) debe rodearse. Si cambia su decisión, la respuesta definitiva debe rodearse y señalar la letra, y la anterior debe tacharse.

1. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es la definición de comunicación no verbal?

- a. La comunicación no verbal se basa en las palabras
- b. La comunicación no verbal se basa en los gestos
- c. La comunicación no verbal se basa en prejuicios

2. ¿Qué no es una barrera de comunicación?

- a. Dar órdenes
- b. Escuchar al otro
- c. Interrumpir

3. ¿Qué significa para usted ser asertivo?

- a. Ser real, ser tú mismo
- b. Dar órdenes
- c. Estar de mal humor

4. ¿Qué es la tolerancia?

- a. Escuchar la música que te gusta
- b. Cambiar de opinión a menudo



- c. Aceptar y respetar las ideas de otros

5. ¿Qué significa ser empático?

- a. Comprender el sentido de las palabras del otro y ser sensible a sus reacciones.
- b. Comprender el sentido de las palabras del otro y juzgarlo
- c. Comprender el sentido de las palabras del otro y no aceptarlas

6. ¿Qué es la escucha activa?

- a. Preguntar
- b. Escuchar a otros sin juzgarlos
- c. Una conversación

7. ¿Qué no es un obstáculo para escuchar?

- a. Llamar cuando alguien le habla
- b. Interrumpir a la persona que habla
- c. No proyectarse

8. ¿Cuál es el objetivo de la reformulación?

- a. Asegurarse de entender lo que dice el otro
- b. Asegurarse de que el otro es de nuestra opinión
- c. Asegurarse de que el otro está de acuerdo con nosotros

9. ¿Qué significa PNL?

- a. Programación neurolingüística
- b. Programa neurológico del lenguaje
- c. Personal

10. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es la creencia limitante?

- a. Voy a conseguirlo
- b. Puedo hacerlo
- c. Soy inútil

11. Los estados del ego son:

- a. Buen estado, mal estado
- b. Padre, hijo, adulto
- c. Abuelos, hijos, adultos

12. ¿Qué palabras diría un padre normativo?



- a. Un niño quiere cruzar la calle y viene un coche, un transeúnte se apresura a decirle: "Espérame"
- b. Un niño quiere cruzar la calle y viene un coche, un transeúnte se apresura a decirle: "Corre más rápido"
- c. Un niño quiere cruzar la calle y viene un coche, un transeúnte se apresura a decirle: "¡Retírate!", posiblemente acompañando el gesto con la palabra

13. Qué estado del ego diría esta frase: "¡Oh, es súper bonito! ¡Yo también quiero!" con voz alegre y entusiasta, con una sonrisa en la cara.

- a. Un niño de buen humor
- b. Un niño libre
- c. Un adulto feliz

14. Según el análisis transaccional, en una relación, ¿quién suele dar órdenes?

- a. Un militar
- b. Un padre normativo
- c. Un padre de acogida

15. Una transacción cruzada suele dar lugar a:

- a. Una carcajada
- b. Un malentendido
- c. Una fiesta en casa



MÓDULO 2

ANTES DEL TEST, Módulo 2

Nombre del participante: _____

Fecha: _____

Número de puntos obtenidos:

El test de conocimientos del curso para mayores de 50 años en el área de emprendimiento (Módulo 2: Aprendiendo a aprender) consta de 15 preguntas de una sola opción correcta. El objetivo del test es evaluar los conocimientos iniciales de los participantes (antes del curso), por lo que también incluye la respuesta "No sé" (No estoy seguro...).

Los participantes disponen de 20 minutos para completar el test. Este plazo se ampliará en función de si la persona, por razones justificadas, necesita más tiempo para completarlo.

La respuesta elegida (a, b, c o d) debe rodearse. Si cambia su decisión, la respuesta definitiva debe rodearse y señalar la letra, y la anterior debe tacharse.

1. Según Kolb, ¿cuántos estilos de aprendizaje existen?

- a. Dos
- b. Tres
- c. Cuatro
- d. No lo sé (no estoy seguro)

2. ¿Qué no se considera un estilo de aprendizaje?

- a. El convergente
- b. El asimilador
- c. El tramposo
- d. No lo sé (No estoy seguro)

3. ¿Qué significa VAKOG?

- a. Vase- Árbol- kilo- Oreja- Grava
- b. Visual- auditivo- kinestésico- olfativo- gustativo
- c. Coche- Avión- Kilómetro- Orientación- Estación
- d. No lo sé (No estoy seguro)



4. ¿Qué no es una capacidad de pensamiento crítico?

- a. Pensamiento analítico.
- b. Pensamiento creativo.
- c. Cierre mental.
- d. No lo sé (No estoy seguro)

5. ¿Cuáles son las necesidades primarias presentadas por Maslow?

- a. Autorrealización y estima
- b. Fisiológico y seguridad
- c. Seguridad y autoestima
- d. No lo sé (No estoy seguro)

6. ¿Cuáles son las necesidades secundarias presentadas por Maslow?

- a. Autorrealización, estima y fisiológico
- b. Autorrealización, estima y seguridad
- c. Autorrealización, estima y pertenencia
- d. No lo sé (No estoy seguro))

7. ¿Qué son las necesidades fisiológicas?

- a. Dormir, comer, beber, vestirse... En resumen: necesidades biológicas y físicas primarias
- b. Integración en un grupo, estatus social
- c. Ser reconocido, ser amado, ser aceptado por los demás
- d. No lo sé (No estoy seguro)

8. ¿Cuáles son las necesidades de pertenencia ?

- a. Dormir, comer, beber, vestirse... En resumen: necesidades biológicas y físicas primarias
- b. Integración en un grupo, estatus social
- c. Ser reconocido, ser amado, ser aceptado por los demás
- d. No lo sé (No estoy seguro)

9. ¿Qué son las necesidades de autorrealización?

- a. Dormir, comer, beber, vestirse... En resumen: necesidades biológicas y físicas primarias
- b. Integración en un grupo, estatus social
- c. Realización personal, desarrollo personal (con la meditación, por ejemplo)
- d. No lo sé (No estoy seguro)

10. ¿En qué se basa la teoría de las expectativas de Victor Vroom?

- a. En su propia motivación
- b. Sobre nuestras necesidades básicas
- c. Sobre el futuro de todos
- d. No lo sé (No estoy seguro)

11. ¿Cuáles son los 4 pilares de la confianza en uno mismo?

- a. Coherencia, intención, relevancia, resultados.
- b. Cohesión, relevancia, intención, resultados
- c. Resultados, cohesión, intención, coherencia



d. No lo sé (No estoy seguro)

12 ¿Cuál es la definición de resiliencia?

- a. Capacidad de un individuo para sobrevivir sin alimentos
- b. Capacidad de un individuo para desarrollarse y vivir en comunidad
- c. Capacidad de un individuo para desarrollarse y vivir satisfactoriamente a pesar de circunstancias traumáticas
- d. No lo sé (No estoy seguro)

13 ¿Qué no es un efecto de la resiliencia?

- a. Reducción del estrés
- b. Refuerzo de la confianza en uno mismo
- c. Aumento del riesgo de depresión
- d. No lo sé (No estoy seguro)

14. ¿Cuál es el propósito de localizar sus 4 posiciones vitales?

- a. Conocerse mejor y estar menos preparado para comunicarse con los demás
- b. Evitar la comunicación con los demás
- c. Conocerse mejor y estar mejor preparado para comunicarse con los demás
- d. No lo sé (No estoy seguro)

15. 15. ¿Cuál no es un "no" conductor?

- a. Ser rápido
- b. Correr rápido
- c. Ser fuerte
- d. No lo sé (No estoy seguro)



Feedback del instructor, Módulo 2

Opinión del instructor sobre la adquisición de competencias de los participantes

Curso: Competencias personales, sociales y de aprendizaje

Módulo 2: "Aprendiendo a aprender"

A continuación, encontrará una lista de competencias divididas en conocimientos, habilidades y actitudes. Por favor, indique si cree que ha adquirido tal habilidad marcando con una "X" la casilla correspondiente a cada frase. Si no está seguro o cree que no ha adquirido una determinada competencia, deje el campo en blanco.

COMPETENCIAS:	
CONOCIMIENTOS	Marque con una "X" esta casilla si cree que ha adquirido la habilidad
Comprender los estilos de aprendizaje	
Determinar cuál es su propio perfil	
Comprender el VAKOG y cómo influye en nuestra memorización	
Definición del pensamiento crítico y sus 5 competencias	
Saber cómo mejorar su pensamiento crítico	
Conocer la teoría de Maslow	
Saber identificar sus propias necesidades	
Conocer la teoría de las expectativas de Victor Vroom y saber identificar su motivación profunda	
Comprender el concepto de confianza en uno mismo	
Comprender el concepto de resiliencia	
Comprender las posiciones vitales desarrolladas por el Análisis Transaccional	
Entender qué nos impide decir "NO"	
Ser capaz de analizar sus propios bloqueos	



HABILIDADES	
Aprender más fácilmente tras identificar su perfil de aprendizaje	
Retener mejor lo que el alumno aprende conociendo su perfil de memorización	
Ser capaz de desarrollar el pensamiento crítico teniendo en cuenta las 5 competencias	
Determina tus necesidades siguiendo la pirámide de Maslow	
Poder determinar cuáles son las motivaciones profundas para comprometerse en un proyecto y evitar así el abandono	
Poder luchar contra posiciones vitales negativas	
Comprender su bloqueo que le impulsa constantemente a decir "Sí".	
ACTITUDES	
Aprender más rápido	
Soportar más fácilmente	
Comunicarse mejor con los miembros de la comunidad	
Saber qué motiva las elecciones vitales en función de las propias necesidades	
Tener una actitud positiva y asertiva hacia los demás	
Se compromete en un proyecto sabiendo por qué ha elegido este camino	
Poder decir "no" sin sentirse culpable	

Fecha y firma del instructor

.....



Cuestionario de autoevaluación de los participantes, Módulo 2 Curso: Competencias personales, sociales y de aprendizaje

Módulo 2: "Aprendiendo a aprender"

A continuación, encontrará una lista de competencias divididas en conocimientos, habilidades y actitudes. Por favor, indique si cree que ha adquirido tal habilidad marcando con una "X" la casilla correspondiente a cada frase. Si no está seguro o cree que no ha adquirido una determinada competencia, deje el campo en blanco.

COMPETENCIAS:	
CONOCIMIENTOS	Marque con una "X" esta casilla si cree que ha adquirido esta habilidad
Conozco mi perfil de aprendizaje	
Conozco el VAKOG, conozco mi perfil de memorización y sé cómo sacarle partido	
Conozco la definición de pensamiento crítico	
Conozco las 5 habilidades del pensamiento crítico	
Sé cómo mejorar mi pensamiento crítico para tener una mejor visión de la positividad	
Conozco la jerarquía de necesidades de Maslow	
Conozco la diferencia entre confianza en uno mismo y resiliencia	
Conozco la Teoría de las Expectativas de Victor Vroom	
Conozco las diferentes posiciones de la vida	
Conozco la teoría de los 5 conductores del "NO"	
HABILIDADES	



Aprendo más fácilmente y retengo mejor	
Sé cómo desarrollar mi pensamiento crítico	
Sé cómo desarrollar la confianza en uno mismo y la resiliencia	
Sé identificar mis necesidades y centrarme en las que son más importantes para mí y me motivan en mi vida personal y profesional	
Sé si un proyecto me motiva realmente y cómo encontrar otra fuente de motivación para llevarlo a cabo	
Sé por qué me cuesta decir "no" y sé cómo solucionarlo	
ACTITUDES	
Me siento más seguro cuando tengo que aprender algo nuevo	
Me estresa menos aprender	
Tengo más confianza en mí mismo y sé aprovechar positivamente todas las experiencias vividas	
Respondo positivamente a mis necesidades y me siento menos frustrado	
Me implico más fácilmente en un proyecto porque me siento más cómodo con los objetivos	
Me siento cómodo diciendo "no" cuando quiero y no siento que tengo que decir "sí" todo el tiempo cuando no quiero	



DESPUÉS DEL TEST, Módulo 2

Nombre del participante: _____

Fecha: _____

Número de puntos obtenidos:

El test de conocimientos del curso para mayores de 50 años en el área de emprendimiento (Módulo 2: Ecología y finanzas en mi vida) consta de 15 preguntas de una sola opción correcta. El objetivo del test es evaluar los conocimientos finales de los participantes (después del curso). La comparación de los resultados de este test con los del test inicial determinará el porcentaje de mejora de los conocimientos de cada persona.

Los participantes disponen de 20 minutos para completar el test. Este plazo se ampliará en función de si la persona, por razones justificadas, necesita más tiempo para completarlo.

La respuesta elegida (a, b o c) debe rodearse. Si cambia su decisión, la respuesta definitiva debe rodearse y señalar la letra, y la anterior debe tacharse.

1. Según Kolb, ¿cuántos estilos de aprendizaje existen?

- a. Dos
- b. Tres
- c. Cuatro

2. ¿Qué no se considera un estilo de aprendizaje?

- a. El convergente
- b. El asimilador
- c. El tramposo

3. ¿Qué significa VAKOG?

- a. Vase- Árbol- kilo- Oreja- Grava
- b. Visual- auditivo- kinestésico- olfativo- gustativo
- c. Coche- Avión- Kilómetro- Orientación- Estación

4. ¿Qué no es una capacidad de pensamiento crítico?

- a. Pensamiento analítico.
- b. Pensamiento creativo.
- c. Cierre mental.



5. ¿Cuáles son las necesidades primarias presentadas por Maslow?

- a. Autorrealización y estima
- b. Fisiológico y seguridad
- c. Seguridad y autoestima

6. ¿Cuáles son las necesidades secundarias presentadas por Maslow?

- a. Autorrealización, estima y fisiológico
- b. Autorrealización, estima y seguridad
- c. Autorrealización, estima y pertenencia

7. ¿Qué son las necesidades fisiológicas?

- a. Dormir, comer, beber, vestirse... En resumen: necesidades biológicas y físicas primarias
- b. Integración en un grupo, estatus social
- c. Ser reconocido, ser amado, ser aceptado por los demás

8. ¿Cuáles son las necesidades de pertenencia?

- a. Dormir, comer, beber, vestirse... En resumen: necesidades biológicas y físicas primarias
- b. Integración en un grupo, estatus social
- c. Ser reconocido, ser amado, ser aceptado por los demás

9. ¿Qué son las necesidades de autorrealización?

- a. Dormir, comer, beber, vestirse... En resumen: necesidades biológicas y físicas primarias
- b. Integración en un grupo, estatus social
- c. Realización personal, desarrollo personal (con la meditación, por ejemplo)

10. ¿En qué se basa la teoría de las expectativas de Victor Vroom?

- a. En su propia motivación
- b. Sobre nuestras necesidades básicas
- c. Sobre el futuro de todos

11. ¿Cuáles son los 4 pilares de la confianza en uno mismo?

- a. Coherencia, intención, relevancia, resultados.
- b. Cohesión, relevancia, intención, resultados
- c. Resultados, cohesión, intención, coherencia

12. ¿Cuál es la definición de resiliencia?

- a. Capacidad de un individuo para sobrevivir sin alimentos
- b. Capacidad de un individuo para desarrollarse y vivir en comunidad
- c. Capacidad de un individuo para desarrollarse y vivir satisfactoriamente a pesar de circunstancias traumáticas

13. ¿Qué no es un efecto de la resiliencia?

- a. Reducción del estrés
- b. Refuerzo de la confianza en uno mismo
- c. Aumento del riesgo de depresión



14. ¿Cuál es el propósito de localizar sus 4 posiciones vitales?

- a. Conocerse mejor y estar menos preparado para comunicarse con los demás
- b. Evitar la comunicación con los demás
- c. Conocerse mejor y estar mejor preparado para comunicarse con los demás

15. ¿Cuál no es un "no" conductor?

- a. Ser rápido
- b. Correr rápido
- c. Ser fuerte



MÓDULO 3

ANTES DEL TEST, Módulo 3

Nombre del participante: _____

Fecha: _____

Número de puntos obtenidos:

El test de conocimientos del curso para mayores de 50 años en el área de emprendimiento (Módulo 3: Gestión del tiempo) consta de 15 preguntas de una sola opción correcta. El objetivo del test es evaluar los conocimientos iniciales de los participantes (antes del curso), por lo que también incluye la respuesta "No sé" (No estoy seguro...).

Los participantes disponen de 20 minutos para completar el test. Este plazo se ampliará en función de si la persona, por razones justificadas, necesita más tiempo para completarlo.

La respuesta elegida (a, b, c o d) debe rodearse. Si cambia su decisión, la respuesta definitiva debe rodearse y señalar la letra, y la anterior debe tacharse.

1. La mala gestión del tiempo repercute en todos los aspectos siguientes excepto:

- a. Problemas para dormir
- b. Aumento o disminución del apetito
- c. Buena organización
- d. No lo sé (No estoy seguro)

2. ¿Qué es cierto sobre las propiedades elementales del tiempo?

- a. El tiempo se puede comprar
- b. El tiempo no se puede recuperar
- c. El tiempo no es importante para gestionar la vida diaria
- d. No lo sé (No estoy seguro)

3. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones no es un tiempo de descanso?

- a. Buscar documentos perdidos
- b. Los objetivos cambiantes
- c. La buena organización de los archivos
- d. No lo sé (No estoy seguro)



4. La matriz Eisenhower permite

- a. Clasificar lo que es urgente-importante
- b. Clasificar los documentos en carpetas
- c. Preparar reuniones
- d. No lo sé (No estoy seguro)

5. La pirámide de prioridades es:

- a. Un método que ayuda a diseñar un proyecto en una organización piramidal
- b. Un método visual de priorización que ayuda a tomar decisiones sobre las cosas más importantes en las que trabajar
- c. Un método que proviene del antiguo Egipto
- d. No lo sé (No estoy seguro)

6. La Ley de Parkinson habla del principio de:

- a. Una buena organización no nos permite ahorrar tiempo
- b. El tiempo no existe
- c. Cuanto más tiempo tenemos para hacer una actividad, más tiempo tardamos
- d. No lo sé (No estoy seguro)

7. La ley de Pareto nos aconseja lo siguiente:

- a. Nunca llene su calendario al 100%, mantenga siempre un 10% para eventos inesperados.
- b. Nunca cargue su calendario al 100%, siempre guarde el 40% para eventos inesperados.
- c. Nunca cargue su calendario al 100%, guarde siempre el 20% para eventos inesperados
- d. No lo sé (No estoy seguro)

8. En el método NERAC, la N significa:

- a. Notificar el trabajo a sus colaboradores
- b. Anotar las actividades a realizar
- c. No olvidar nada
- d. No lo sé (No estoy seguro)

9. En el método NERAC, la E significa:

- a. Anime a los miembros de su equipo
- b. Elimine la sobrecarga del calendario
- c. Calcule el tiempo para cada actividad
- d. No lo sé (no estoy seguro)

10. En el método NERAC, la R significa:

- d. No lo sé (No estoy seguro)



**Co-funded by
the European Union**

- a. Reservar tiempo para imprevistos - añadir 1/3 del tiempo
- b. Revise lo que queda por hacer
- c. Reanudar el trabajo

d. No lo sé (No estoy seguro)



Co-funded by
the European Union

11. En el método NERAC, la C significa:

- a. Seguimiento de la actividad de control
- b. Controlar el trabajo de los empleados
- c. Controlar el tiempo restante
- d. No lo sé (no estoy seguro)

12. Procrastinador significa:

- a. Hacer todo hoy
- b. Aplazar el trabajo a realizar hasta mañana
- c. Organizar bien el tiempo
- d. No lo sé (No estoy seguro)

13. Para planificar bien su tiempo, debe: (2 respuestas correctas)

- a. Clasificar sus prioridades por orden de importancia
- b. Evitar la procrastinación
- c. Muévase muy rápido
- d. No lo sé (No estoy seguro)

14. Es importante evaluar la duración de las actividades para:

- a. Delegar mejor
- b. Ganar tiempo
- c. Estimar el tiempo necesario para realizar el trabajo
- d. No lo sé (No estoy seguro)

15. Una buena gestión del tiempo permite:

- a. Relajarse más fácilmente
- b. Ser más eficiente
- c. Respuestas a y
- d. No lo sé (No estoy seguro)



Co-funded by
the European Union

Feedback del instructor, Módulo 3
**Opinión del instructor sobre la adquisición de competencias de los
participantes**

Curso: Competencias personales, sociales y de aprendizaje

Módulo 3: "Gestión del tiempo"

A continuación, encontrará una lista de competencias que el participante, según lo previsto, debe adquirir durante el curso, divididas en conocimientos, habilidades y actitudes. Indique el nivel de adquisición de competencias del participante marcando con una "X" la casilla correspondiente a cada competencia: ninguna competencia, nivel medio, nivel alto.

COMPETENCIAS:	Nombre completo del participante		

CONOCIMIENTOS	No adquirido	Adquirido a nivel medio	Adquirido a nivel alto
Conocer los bloqueadores de tiempo			
Conocer su nivel de estrés causado por una mala gestión del tiempo			
Utilizar técnicas y herramientas para planificar actividades			
Saber cómo distribuir sus actividades en el tiempo			
Utilizar herramientas/métodos de planificación del tiempo			



Comprender los peligros de la procrastinación			
Definir sus prioridades			
HABILIDADES			
ACTITUDES	No adquirido	Adquirido a nivel medio	Adquirido a nivel alto
Organizarse mejor y reducir así el estrés causado por la falta de tiempo:			
Estar menos estresado y tener un mejor estado físico y mental.			
Ser más eficaz y eficiente gracias a una mejor gestión del tiempo			
Estar más atento a los demás ahorrando tiempo			
Estar de mejor humor			
Tener un sueño reparador			
Procrastinar menos			

Fecha y firma del instructor

.....



Cuestionario de autoevaluación de los participantes, Módulo 3
Curso: Competencias personales, sociales y de aprendizaje

Módulo 3: "Gestión del tiempo"

A continuación, encontrará una lista de competencias divididas en conocimientos, habilidades y actitudes. Por favor, indique si cree que ha adquirido tal habilidad marcando con una "X" la casilla correspondiente a cada frase. Si no está seguro o cree que no ha adquirido una determinada competencia, deje el campo en blanco.

COMPETENCIAS:	
CONCIENCIACIÓN	Marque con una "X" esta casilla si cree que ha adquirido una habilidad
Conozco mis bloqueadores de tiempo	
Sé lo que me estresa el tiempo	
Entiendo la subjetividad del tiempo	
Sé qué es la procrastinación y cómo evitarla	
Conozco la matriz Eisenhower	
Conozco la pirámide de prioridades y sé cómo utilizarla	
Conozco técnicas para organizar mejor mis actividades	
Conozco técnicas para priorizar mis actividades	
Sé cómo distribuir mis actividades en mi agenda	
Actualmente conozco mis prioridades	
HABILIDADES	



Co-funded by
the European Union

Puedo organizar mi agenda para distribuir mis actividades en función de lo que tengo que hacer	
Puedo definir mis actividades	
Puedo planificar mis actividades	
Puedo utilizar distintos métodos y herramientas para planificar, organizar y distribuir mi tiempo a lo largo de la semana o incluso del mes	
Puedo definir mis prioridades y así estar menos estresada.	
ACTITUDES	
Estoy más relajado y, por tanto, más atento a los demás.	
Duermo mejor	
Tengo menos dolores físicos	
Apoyo a los demás más fácilmente en su gestión del tiempo	
Soy más optimista	
Me siento aliviado al final del día cuando he hecho todo lo que había planeado	



DESPUÉS DEL TEST, Módulo 3

Nombre del participante: _____

Fecha: _____

Número de puntos obtenidos:

El test de conocimientos del curso para mayores de 50 años en el área de emprendimiento (Módulo 4: Gestión del conflicto) consta de 15 preguntas de una sola opción correcta. El objetivo del test es evaluar los conocimientos finales de los participantes (después del curso). La comparación de los resultados de este test con los del test inicial determinará el porcentaje de mejora de los conocimientos de cada persona.

Los participantes disponen de 25 minutos para completar el test. Este plazo se ampliará en función de si la persona, por razones justificadas, necesita más tiempo para completarlo.

La respuesta elegida (a, b o c) debe rodearse. Si cambia su decisión, la respuesta definitiva debe rodearse y señalar la letra, y la anterior debe tacharse.

1. La mala gestión del tiempo repercute en todas las siguientes situaciones excepto:

- a. Problemas para dormir
- b. Aumento o disminución del apetito
- c. Buena organización

2. ¿Qué hay de cierto en las propiedades elementales del tiempo?

- a. el tiempo se puede comprar
- b. El tiempo no se puede recuperar
- c. El tiempo no es importante para gestionar la vida cotidiana

3. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones no es un bocado de tiempo?

- a. Encontrar documentos perdidos
- b. El cambio de objetivos
- c. La buena organización de los archivos

4. La matriz de Eisenhower permite

- a. Clasificar lo que es urgente-importante
- b. Clasificar los documentos en carpetas
- c. Preparar las reuniones



5. La pirámide de prioridades es:

- a. Un método que ayuda a diseñar un proyecto en una organización piramidal
- b. Un método visual de priorización que ayuda a tomar decisiones sobre las cosas más importantes en las que trabajar.
- c. Un método que proviene del antiguo Egipto

6. La Ley de Parkinson habla del principio de:

- a. Una buena organización no nos permite ahorrar tiempo
- b. el tiempo no existe
- c. Cuanto más tiempo tenemos para hacer una actividad, más tiempo nos tomamos

7. La ley de Pareto nos da el siguiente consejo:

- a. Nunca cargues tu agenda al 100%, guarda siempre un 10% para eventos desconocidos
- b. Nunca cargue su calendario al 100%, guarde siempre un 40% para eventos desconocidos
- c. Nunca cargue su calendario al 100%, guarde siempre el 20% para eventos desconocidos

8. En el método NERAC, la N significa:

- a. Notificar el trabajo a sus colaboradores
- b. Anotar las actividades a realizar
- c. No olvidar nada

9. En el método NERAC, la E significa:

- a. Anima a los miembros de tu equipo
- b. Evite sobrecargar su calendario
- c. Calcule el tiempo para cada actividad

10. En el método NERAC, la R significa:

- a. Reservar tiempo para imprevistos - añadir 1/3 del tiempo
- b. Revisar lo que queda por hacer
- c. Reanudar el trabajo

11. En el método NERAC, la C significa:

- a. Seguimiento de la actividad de control
- b. Controlar el trabajo de los empleados
- c. Controlar el tiempo restante

12. Procastiner significa

- a. hacerlo todo hoy
- b. Aplazar el trabajo a realizar hasta mañana
- c. Organizar bien el tiempo



Co-funded by
the European Union

13. Para planificar bien su tiempo, debe: (2 respuestas correctas)

- a. Clasificar sus prioridades por orden de importancia
- b. Evitar la procrastinación
- c. Muévase muy rápido

14. Es importante evaluar la duración de las actividades para:

- a. Delegar mejor
- b. Ganar tiempo
- c. Estimar el tiempo necesario para realizar el trabajo

15. Una buena gestión del tiempo permite

- a. Relajarse más fácilmente
- b. Ser más eficiente
- c. Respuestas a y
b



MÓDULO 4

ANTES DEL TEST, Módulo 4

Nombre del participante: _____

Fecha: _____

Número de puntos obtenidos:

El test de conocimientos del curso para mayores de 50 años en el área de emprendimiento (Módulo 3: Gestión del conflicto) consta de 15 preguntas de una sola opción correcta. El objetivo del test es evaluar los conocimientos iniciales de los participantes (antes del curso), por lo que también incluye la respuesta "No sé" (No estoy seguro...).

Los participantes disponen de 20 minutos para completar el test. Este plazo se ampliará en función de si la persona, por razones justificadas, necesita más tiempo para completarlo. La respuesta elegida (a, b, c o d) debe rodearse. Si cambia su decisión, la respuesta definitiva debe rodearse y señalar la letra, y la anterior debe tacharse

1. Todos los siguientes son niveles de conflicto excepto:

- a. Conflicto latente
- b. Conflicto aparecido
- c. Conflicto abierto
- d. No lo sé (No estoy seguro)

2. Todos los siguientes son tipos de conflicto excepto

- a. Conflicto de opiniones
- b. Conflicto de necesidades
- c. Conflicto de carácter
- d. No lo sé (No estoy seguro)

3. Un conflicto de necesidades siempre ocurre cuando:

- a. Los miembros de una comunidad son de diferentes razas
- b. Los miembros de una comunidad no tienen las mismas expectativas
- c. Los miembros de una comunidad no tienen los mismos intereses
- d. No lo sé (No estoy seguro)



Co-funded by
the European Union

4. Un conflicto de opinión siempre se produce cuando

- a. Los miembros de una comunidad son de diferentes razas
- b. Los miembros de una comunidad no tienen las mismas expectativas
- c. Los miembros de una comunidad no tienen las mismas Ideas
- d. No lo sé (No estoy seguro)

5. Un conflicto de intereses puede definirse de la siguiente manera:

- a. Una situación en la que una o más personas o instituciones se encuentran en el centro de la toma de decisiones y en la que su objetividad y neutralidad pueden ser cuestionadas.
- b. Una situación en la que una o varias personas o instituciones deben tomar una decisión por unanimidad
- c. Una situación en la que una o más personas o instituciones deben tomar una decisión por mayoría
- d. No lo sé (No estoy seguro)

6. Todas las siguientes son causas de disputas excepto

- a. Mala organización de la empresa en la que trabajamos.
- b. Cuestiones generacionales
- c. Muy buena organización en el trabajo
- d. No lo sé (No estoy seguro)

7. Los conflictos pueden evitarse

- a. Burlándose de los demás
- b. Hablando con los demás
- c. Gritando más fuerte que los demás
- d. No lo sé (No estoy seguro)

8. ¿Cuál es el orden correcto de las 5 etapas del cambio?

- a. Rechazo-enfado-tristeza-negociación-aceptación
- b. Rechazo-enojo-tristeza-aceptación-negociación
- c. Rechazo-enfado-negociación-tristeza-aceptación
- d. No lo sé (No estoy seguro)

9. Las cuatro reacciones al cambio son

- a. La activa comprometida - la pasiva resistente - la activa resistente - la pasiva comprometida.
- b. El comprometido temeroso - el resistente pasivo - el resistente activo - el comprometido agresivo.
- c. El agresivo comprometido - el resistente simple - el resistente complejo - el pasivo comprometido.
- d. No lo sé (No estoy seguro)

10. ¿Cuál de las siguientes estrategias no es adecuada para resolver un conflicto?

- a. El compromiso
- b. El consenso
- c. La violencia



Co-funded by
the European Union

d. No lo sé (No estoy seguro)

11. En el método DESC, la D significa

- a. Describir la situación objetivamente
- b. Discutir durante mucho tiempo
- c. Pedir perdón
- d. No lo sé (No estoy seguro)

12. En el método DESC, la S significa

- a. Aprende a decir 'No
- b. Sugerir una solución
- c. Saborea tu victoria
- d. No lo sé (No estoy seguro)

13. El método Sphynx consiste en

- a. Guardar silencio mientras otro grita
- b. Gritar más fuerte que el otro
- c. Hacer una adivinanza
- d. No lo sé (No estoy seguro)

14. La técnica del disco rayado consiste en:

- a. empezar a gritar muy fuerte
- b. Sugerir una solución
- c. Repetir tus argumentos mientras el otro se calma
- d. No lo sé (No estoy seguro)

15. Para salir de un conflicto, es mejor

- a. Elegir una estrategia adaptada a la situación
- b. Alejarse sin decir una palabra
- c. Gritar fuerte para que le oigan
- d. No lo sé (No estoy seguro)



Co-funded by
the European Union

Feedback del instructor, Módulo 4
Opinión del instructor sobre la adquisición de competencias de los
participantes

Curso: Competencias personales, sociales y de aprendizaje

Módulo 4: "Conflict Management"

A continuación, encontrará una lista de competencias que el participante, según lo previsto, debe adquirir durante el curso, divididas en conocimientos, habilidades y actitudes. Indique el nivel de adquisición de competencias del participante marcando con una "X" la casilla correspondiente a cada competencia: ninguna competencia, nivel medio, nivel alto.

COMPETENCIAS:	Nombre completo del participante		

HABILIDADES	No adquirido	Adquirido a nivel medio	Adquirido a nivel alto
Conocer los distintos tipos de conflicto			
Conocer los distintos niveles de conflicto			
Conocer las diferentes causas de conflicto			
Reconocer las fases del cambio			
Comprender el conflicto para analizarlo bien			
Conocer las diferentes reacciones ante un conflicto			



Conocer las diferentes técnicas de gestión de conflictos			
HABILIDADES			
Ser capaz de reconocer un conflicto latente			
Ser capaz de hacer estallar un conflicto latente			
Ser capaz de reconocer los orígenes de un conflicto			
Ser capaz de reaccionar ante un conflicto			
Ser capaz de calmar a los protagonistas			
Ser capaz de resolver un conflicto			
ACTITUDES	No adquirido	Adquirido a nivel medio	Adquirido a nivel alto
Tener más confianza ante los conflictos			
Evitar la escalada del conflicto			
Mantenerse firme ante la agresividad engendrada por un conflicto			
Permanecer al margen de un conflicto que no nos concierne			
Comunicarse con sencillez durante un conflicto			

Fecha y firma del instructor

.....



Cuestionario de autoevaluación de los participantes, Módulo 4
Curso: Competencias personales, sociales y de aprendizaje

Módulo 4: "Gestión del conflicto"

A continuación, encontrará una lista de competencias divididas en conocimientos, habilidades y actitudes. Por favor, indique si cree que ha adquirido tal habilidad marcando con una "X" la casilla correspondiente a cada frase. Si no está seguro o cree que no ha adquirido una determinada competencia, deje el campo en blanco.

HABILIDADES:	
CONCIENCIACIÓN	Marque con una "X" esta casilla si cree que ha adquirido una habilidad
Conozco los diferentes tipos de conflictos	
Conozco los distintos niveles de conflicto	
Conozco las diferentes reacciones ante un conflicto	
Conozco las 5 fases de reacción al cambio	
Conozco la diferencia entre un malentendido y un conflicto	
Conozco las diferentes técnicas de resolución de conflictos	
Sé cómo evitar la escalada de un conflicto.	
HABILIDADES	
Puedo detectar el origen de un conflicto	
Puedo desactivar un conflicto incipiente	
Puedo evitar un conflicto con una buena comunicación	
Sé comprender el origen de un conflicto y gestionarlo mejor.	



Co-funded by
the European Union

Sé utilizar distintos métodos de resolución de conflictos en función de la situación.	
Puedo ayudar a otros a gestionar el cambio	
Puedo ayudar a otros a salir de un conflicto.	
ACTITUDES	
Me comunico mejor y me siento más cómodo cuando surge un conflicto.	
Tengo más confianza en mí mismo.	
Ya no me siento perseguido cuando surge un conflicto.	
Soy proactivo a la hora de evitar conflictos con una buena discusión	
Tengo más confianza en mí mismo porque sé cómo desactivar un conflicto	
Tengo más confianza en mí mismo porque sé cómo gestionar un conflicto	



DESPUÉS DEL TEST, Módulo 4

Nombre del participante: _____

Fecha: _____

Número de puntos obtenidos:

El test de conocimientos del curso para mayores de 50 años en el área de emprendimiento (Módulo 3: Proyectos en mi vida) consta de 15 preguntas de una sola opción correcta. El objetivo del test es evaluar los conocimientos finales de los participantes (después del curso). La comparación de los resultados de este test con los del test inicial determinará el porcentaje de mejora de los conocimientos de cada persona.

Los participantes disponen de 20 minutos para completar el test. Este plazo se ampliará en función de si la persona, por razones justificadas, necesita más tiempo para completarlo. La respuesta elegida (a, b o c) debe rodearse. Si cambia su decisión, la respuesta definitiva debe rodearse y señalar la letra, y la anterior debe tacharse.

1. Todos los siguientes son niveles de conflicto excepto:

- a. Conflicto latente
- b. Conflicto aparecido
- c. Conflicto abierto

2. Todos los siguientes son tipos de conflicto excepto

- a. Conflicto de opiniones
- b. Conflicto de necesidades
- c. Conflicto de carácter

3. Un conflicto de necesidades siempre se produce cuando:

- a. Los miembros de una comunidad son de razas diferentes
- b. Los miembros de una comunidad no tienen las mismas expectativas
- c. Los miembros de una comunidad no tienen los mismos intereses

4. Un conflicto de opinión siempre se produce cuando

- a. Los miembros de una comunidad son de diferentes razas
- b. Los miembros de una comunidad no tienen las mismas expectativas
- c. Los miembros de una comunidad no tienen las mismas ideas

5. Un conflicto de intereses puede definirse del siguiente modo:

- a. Una situación en la que una o varias personas o instituciones se encuentran en el centro de la toma de decisiones y en la que su objetividad y neutralidad pueden ser cuestionadas
- b. Una situación en la que una o varias personas o instituciones deben tomar una decisión por unanimidad
- c. Una situación en la que una o más personas o instituciones deben tomar una decisión por mayoría



Co-funded by
the European Union

6. Todas las siguientes son causas de disputas excepto

- a. Mala organización de la empresa en la que se trabaja
- b. Cuestiones generacionales
- c. Muy buena organización en el trabajo

7. Los conflictos pueden evitarse

- a. Burlándose de los demás
- b. Hablando con los demás
- c. Gritando más alto que los demás

8. ¿Cuál es el orden correcto de las 5 etapas del cambio?

- a. Rechazo-enfado-tristeza-negociación-aceptación
- b. Rechazo-enojo-tristeza-aceptación-negociación
- c. Rechazo-enfado-negociación-tristeza-aceptación

9. Las cuatro reacciones al cambio son

- a. La activa comprometida - la pasiva resistente - la activa resistente - la pasiva comprometida.
- b. El comprometido temeroso - el resistente pasivo - el resistente activo - el comprometido agresivo.
- c. El agresivo comprometido - el resistente simple - el resistente complejo - el pasivo comprometido.

10. ¿Cuál de las siguientes estrategias no es adecuada para resolver un conflicto?

- a. El compromiso
- b. El consenso
- c. La violencia

11. En el método DESC, la D significa

- a. Describir la situación objetivamente
- b. Discutir durante mucho tiempo
- c. Pedir perdón

12. En el método DESC, la S representa

- a. Aprender a decir 'No'
- b. Sugerir una solución
- c. Saborea tu victoria

13. El método Sphynx consiste en

- a. Guardar silencio mientras otro grita
- b. Gritar más fuerte que el otro
- c. Hacer una adivinanza

14. La técnica del disco rayado consiste en

- a. Empezar a gritar muy fuerte
- b. Sugerir una solución
- c. Repetir tus argumentos mientras el otro se calma

15. Para salir de un conflicto, es mejor

- a. Elegir una estrategia adaptada a la situación
- b. Alejarse sin decir una palabra
- c. Gritar fuerte para que le oigan



**Co-funded by
the European Union**



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

Descargo de responsabilidad: Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



ATRIBUCIÓN–NOCOMERCIAL– COMPARTIRIGUAL (CC BY–NC–SA)

Esta licencia permite a otros remezclar, adaptar y crear a partir de tu obra con fines no comerciales, siempre y cuando te den crédito y licencien sus nuevas creaciones bajo los mismos términos.

PUBLICACIÓN GRATUITA

