

1. ¿Qué es Inteligencia Emocional?
 - a. La Inteligencia emocional, un término acuñado por dos psicólogos de la Universidad de Yale (Peter Salovey y John Mayer) y difundida mundialmente por el psicólogo, filósofo y periodista Daniel Goleman, es la capacidad de: Sentir, Entender, Controlar, Modificar estados anímicos propios y ajenos.
 - b. La Inteligencia emocional difundida mundialmente por el psicólogo, filósofo y periodista Daniel Goleman, es la capacidad de: Escuchar atentamente y Empáticamente
 - c. La Inteligencia emocional, es el arte de controlar a los demás, lograr que ellos hagan lo que se les plantea.
 - d. La Inteligencia emocional, es lograr modificar estados anímicos propios y ajenos.

 2. A quien se le atribuye la frase; “Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil”.
 - a. Confucio
 - b. Carl Jung
 - c. Aristóteles
 - d. Daniel Goleman

 3. A Inicios de los 90 los primeros en hablar del principio de inteligencia emocional fueron:
 - a. Goleman y Mayer
 - b. Salovey y Goleman
 - c. Mayer y Salovey
 - d. Goleman y Sanchez

 4. Según Daniel Goleman La inteligencia Emocional es porcentualmente más eficaz que el coeficiente intelectual en un %:
 - a. 80/20
 - b. 60/40
-

- c. 50/50
- d. 90/10

5. ¿Qué es y que no es Inteligencia Emocional? y ¿Cuáles son algunas Ventajas?

- a. Lo que no es: Capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Lo que es: Ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas. Algunas ventajas son: Lograr la clave para alcanzar altos niveles de rendimiento y productividad es desarrollar el hábito perdurable de encarar su tarea principal como primera cosa cada mañana. Tiene que desarrollar la rutina de “tragarse ese sapo” antes de hacer cualquier otra cosa y sin ocupar demasiado tiempo en pensarlo.
- b. Lo que es: afirmar la expresión externa de nuestro carácter como hábitos de Personalidad, la expresión externa del carácter. Nos llevan a la actitud del ‘nosotros’ (nosotros cooperaremos / lo haremos). Con la Ética de la Personalidad, desarrollamos técnicas y tecnología: cómo influenciar a la gente, técnicas mentales, adecuar nuestra vida para influenciar a otros. La Ética de la Personalidad es positiva sólo cuando nace en forma natural y congruente del carácter.

Lo que no es: Afirmar el autocontrol y la disciplina, permitir una conducta Proactiva, que es el producto de nuestras propias decisiones, basadas en valores, buscar soluciones en la que todos ganemos, a través de la comunicación, permitir que cuando la gente se comunica sea con respeto y creatividad, para aprender e internalizar.

Algunas ventajas son: Que logra la pro actividad, siempre y cuando se logre empezar con un fin en mente, estableciendo primero lo primero y logrando el estado único de ganar/ganar, para esto se debe procurar primero comprender, y después ser comprendido.

- c. Lo que no es: lograr la autoconciencia, ser consciente de sí mismo. Conocer qué estoy sintiendo. Conocer por qué lo estoy sintiendo. Clave para la toma de decisiones.

Lo que es: lograr el autocontrol. Significa la disposición para saber manejar ampliamente los propios sentimientos. Manejo de emociones y canalización positiva de ellas. Con la motivación que significa ser aplicado, tenaz, saber permanecer en una tarea, no desanimarse cuando algo no sale bien, no dejarse desalentar. Con la empatía, tratar de sentir lo que la otra persona está percibiendo Con la habilidad social, que es

neuronas espejo Risa de líderes exitosos. Atención y Comunicación no verbal. Y con sensación placentera.

- d. Lo que es: Capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Lo que no es: Ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas. Algunas ventajas son: Aumento de la motivación, eficacia y eficiencia en las personas y equipos; mejora en la comunicación, colaboradores más contentos, más plenos, mejor calidad de vida, se implican mejor en su trabajo siendo más responsables y autónomos, relaciones personales mejoran tanto como el clima laboral, como las relaciones con los clientes y con todos los públicos de la empresa a nivel personal, familiar y en todos los aspectos de la vida, procesos de cambio y de desarrollo continuo de esta se agilizan, poder (esencialmente el carismático) y el liderazgo se refuerzan.
6. Para Daniel Goleman el término “Inteligencia Emocional” se refiere a:
- a. A la poca capacidad de reconocer nuestros sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones” en nosotros mismos y en nuestras relaciones.
 - b. A la poca capacidad de lograr la autoconciencia, ser consciente de sí mismo. Conocer qué estoy sintiendo. Conocer por qué lo estoy sintiendo. Clave para la toma de decisiones.
 - c. La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones” en nosotros mismos y en nuestras relaciones. Describe aptitudes complementarias, pero distintas, de la inteligencia académica, las habilidades puramente cognitivas medidas por el CI.
 - d. A la capacidad Ética de la Personalidad, desarrollamos técnicas y tecnología: cómo influenciar a la gente, técnicas mentales, adecuar nuestra vida para influenciar a otros. La Ética de la Personalidad es positiva sólo cuando nace en forma natural y congruente del carácter
7. ¿Cómo se logra de acuerdo a los postulados de la inteligencia emocional un Proceso de Transformación Individual?
- a. Con la Autoconciencia, ser consciente de sí mismo. Conocer qué estoy sintiendo. Conocer por qué lo estoy sintiendo. Clave para la toma de decisiones. Con el autocontrol. Significa la disposición para saber

manejar ampliamente los propios sentimientos. Manejo de emociones y canalización positiva de ellas. Con la motivación que significa ser aplicado, tenaz, saber permanecer en una tarea, no desanimarse cuando algo no sale bien, no dejarse desalentar. Con la empatía, tratar de sentir lo que la otra persona está percibiendo. Con la habilidad social, que es neuronas espejo Risa de líderes exitosos. Atención y Comunicación no verbal. Y con sensación placentera.

- b. Con la afirmación de la expresión externa de nuestro carácter como hábitos de Personalidad, la expresión externa del carácter. Nos llevan a la actitud del 'nosotros' (nosotros cooperaremos / lo haremos). Con la Ética de la Personalidad, desarrollamos técnicas y tecnología: cómo influenciar a la gente, técnicas mentales, adecuar nuestra vida para influenciar a otros. La Ética de la Personalidad es positiva sólo cuando nace en forma natural y congruente del carácter.
- c. Con la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Lo que no es: Ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas. Algunas ventajas son: Aumento de la motivación, eficacia y eficiencia en las personas y equipos; mejora en la comunicación, colaboradores más contentos, más plenos, mejor calidad de vida, se implican mejor en su trabajo siendo más responsables y autónomos, relaciones personales mejoran tanto como el clima laboral, como las relaciones con los clientes y con todos los públicos de la empresa a nivel personal, familiar y en todos los aspectos de la vida.
- d. Se logra alcanzando altos niveles de rendimiento y productividad es desarrollar el hábito perdurable de encarar su tarea principal como primera cosa cada mañana. Tiene que desarrollar la rutina de "tragarse ese sapo" antes de hacer cualquier otra cosa y sin ocupar demasiado tiempo en pensarlo.

8. De acuerdo al video "Hasta las águilas necesitan un impulso" Que significa el término "Aguas rápidas"

- a. El cambio es más rápido de lo que se espera, debo prepararme.
- b. Podemos ir despacio y con calma
- c. Necesitamos estar revisando el pasado
- d. Valorar y respetar las creencias

9. La frase que le dijo a esposa a David y lo saco de su mal estado de ánimo fue:
- David usted puede, ya lo logro antes
 - David, el mundo actual es de aguas rápidas, si se queda va a perder el juego de la vida
 - David te estás volviendo tan ordinario
 - David todos los seres humanos fueron creados iguales
10. De acuerdo al video “Hasta las águilas necesitan un impulso” La gente segura de sí misma y con poder de decidir y hacer, vence la barrea de:
- La conformidad
 - La apatía
 - La falta de estímulo
 - La indiferencia