

El coaching de la Inteligencia Emocional

1.Cuál de las siguientes capacidades no se corresponde con la inteligencia emocional intrapersonal:

- a. Empatía.
- b. Autoestima.
- c. Autorregulación de la conducta.
- d. Autoconciencia.

2. La filosofía planteada por el coaching busca...

- a. Que los coachees no sean los responsables de alcanzar los objetivos que se han propuesto.
- b. Que los coachees sean los responsables últimos de alcanzar los objetivos que se han propuesto, ya que en ellos reside el potencial suficiente para lograrlo, así como poder superar los diversos obstáculos externos, y sobre todo internos, que puedan estar impidiéndolo.
- c. Que los coach sean los responsables últimos de alcanzar los objetivos que han propuesto sus clientes, ya que en ellos reside el potencial suficiente para lograrlo, así como poder superar los diversos obstáculos externos, y sobre todo internos, que puedan estar impidiéndolo.
- d. Que los coachees sean los responsables de alcanzar los objetivos que se han impuesto desde su entorno inmediato, ya que no poseen el potencial suficiente para lograrlo, así como poder superar los diversos obstáculos externos, y sobre todo internos, que puedan estar impidiéndolo.

3. ¿Cuál no es una escuela de coaching?

- a. Coaching sistémico.
- b. Coaching ontológico.
- c. Coaching antológico.
- d. Coaching humanista.

4. Un buen coach debe ser capaz de:

- a. Manejar al coachee para que se mueva hacia la acción.
- b. Ser persistente para que el coachee sienta que debe emprender una acción de cambio.
- c. Mostrar empatía hacia las metas del coachee.
- d. Manejar la energía emocional del coachee para que este desarrolle un mayor entusiasmo y se mueva hacia la acción.

5. La autorregulación hace referencia a:

- a. La capacidad de la persona para manejar las emociones para que estas no influyan negativamente sobre la tarea que se está ejecutando.
- b. La capacidad de la persona para manejar las emociones negativas para que estas no influyan de ningún modo sobre la tarea.
- c. La capacidad de la persona para reprimir cualquier tipo de emoción.
- d. La capacidad de la persona para manejar las emociones para que estas no influyan positivamente sobre la tarea que se está ejecutando.

6. La gestión de las relaciones es una habilidad de la inteligencia emocional formada por las siguientes subcompetencias:

- a. Servicio y conciencia de la organización, entre otras.
- b. Liderazgo inspirado, influencia social y desarrollo de los demás, entre otras.
- c. Autoconciencia emocional, valoración adecuada de uno mismo y conciencia plena, entre otras.
- d. Autocontrol emocional, logros, transparencia emocional y adaptabilidad, entre otras.

Valor pedagógico

Valor tecnológico

**EDITORIAL
eLEARNING**

7. Mediante la práctica del aprendizaje autoinducido, la persona adquiere conciencia de la realidad mediante:

- a. Esperar la respuesta a las preguntas que le ha planteado al coach.
- b. Esperar a que el coach le pregunte.
- c. Reflexionar y responder a las preguntas que le ha podido plantear el coach.
- d. Esperar a que los demás den su opinión sobre el tema en cuestión.

8. En el encuentro inicial entre el coach y el cliente:

- a. Se deben dar de forma exclusiva y clara las explicaciones sobre cómo se desarrollará el proceso de coaching.
- b. Se debe priorizar a toda costa descubrir cuáles son las necesidades del cliente.
- c. Se debe plasmar por escrito un compromiso con los objetivos que podrán ser alcanzados con la práctica del coaching.
- d. Se sentarán las bases de la relación en la que el cliente se compromete a mejorar ciertos aspectos de su vida personal o laboral.

9. Con respecto a los valores del coachee:

- a. No necesariamente deben ser los mismos del coach, sin embargo, este debe respetarlo.
- b. Si no son idénticos a los del coach mejor derivarlo a otro terapeuta que pueda ayudarle.
- c. Nunca van a ser coincidentes, y si el coach estima que no son correctos es importante que los ponga en tela de juicio.
- d. Solo es posible llevar a cabo el proceso de coaching con aquellas personas cuyos valores vitales son idénticos a los del terapeuta.

10. Una técnica que resulta bastante efectiva para comprobar que se ha comprendido todo lo expresado por el coachee y permite usar esa información más adelante es:

- a. El rapport.
- b. El backtracking.
- c. El reminding.
- d. El feedback.