

CUESTIONARIO

Este cuestionario es para comprobar tus conocimientos sobre la gestión de la carrera profesional. A cada pregunta le siguen respuestas de opción múltiple. Elige la respuesta que creas que es la correcta.



1. ¿Cuál es el objetivo principal de la gestión de la carrera profesional?

- Buscar un trabajo que pague las facturas
- Desarrollar y hacer progresar tu carrera profesional a lo largo del tiempo
- Retirarte cuanto antes

2. ¿Cuál de los siguientes NO es un ejemplo de una autoevaluación

- Identificar tus puntos fuertes y débiles
- Reflejar tus intereses y valores
- Establecer tus objetivos profesionales a largo plazo

3. ¿Qué importancia tiene la autoevaluación en la gestión de la carrera profesional?

- Es una oportunidad para criticarte a ti mismo en exceso
- Te ayuda a evitar todo tipo de riesgos profesionales
- Ayuda a identificar tus puntos fuertes, tus puntos débiles, tus intereses y valores

4. ¿Qué es el trabajo en red en el contexto de la gestión de la carrera profesional?

- Gestión de redes informáticas en una organización
- Hacer senderismo con los colegas
- Construir y mantener relaciones profesionales

CUESTIONARIO



5. ¿Cuándo es un buen momento para actualizar Tu currículum?

- Sólo cuando estés buscando trabajo de forma activa
- Siempre que se complete un proyecto o se adquiera una nueva actividad
- Una vez al año, independientemente de tus actividades

6. ¿Cuál de las siguientes NO es una técnica habitual de gestión de tiempo para el desarrollo profesional?

- Establecer objetivos y prioridades claros
- Procastinar para reducir el estrés
- Utilizar una agenda o plan para programar las tareas

7. ¿Cuál de los siguientes es un aspecto valioso de la comunicación eficaz en el lugar de trabajo?

- Escuchar de forma activa y mostrar empatía
- Hablar alto y con firmeza para hacerse escuchar
- Evitar todo tipo de comunicación para minimizar el conflicto

8. ¿Qué se entiende por «conciliación de la vida profesional y familiar» en la gestión de la carrera profesional?

- Separar completamente el trabajo de la vida personal en todo momento
- Encontrar un trabajo que no requiera demasiado esfuerzo y dedicación
- Lograr un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal

CUESTIONARIO



Hoja de respuestas:

Q1: Desarrollar y hacer progresar tu carrera profesional a lo largo del tiempo

Q2: Establecer tus objetivos profesionales a largo plazo

Q3: Ayuda a identificar tus puntos fuertes, tus puntos débiles, tus intereses y valores

Q4: Construir y mantener relaciones profesionales

Q5: Siempre que se complete un proyecto o se adquiera una nueva actividad

Q6: Procastinar para reducir el estrés

Q7: Escuchar de forma activa y mostrar empatía

Q8: Lograr un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal