

## UFCD: 7229 - GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL

Formadora: Emília Manteigas



1

### TESTE: “A SUA RESILIÊNCIA

#### 1. Quando algum problema acontece, na maioria das vezes, costuma:

- a) Desesperar, ficar sem ação ou demora para agir na direção da solução, pois, não lida bem com imprevistos;
- b) Fica incomodada, irritada, afinal, tinha tudo tão organizado na sua agenda que esse fato não previsto tira deixa-a fora de controle;
- c) Não gostar da situação, mas imediatamente diz coisas positivas, a si mesmo, que são motivadoras para que possa encontrar um caminho rápido e menos sofrido para solucionar o que for preciso e, assim, voltar ao padrão de conforto.

#### 2. Quando recebe um “não” para um pedido que fez, para o qual esperava obter um “sim”, de modo geral, costuma:

- a) Ficar chateada com a situação e com o outro. Culpa o outro por não lhe dar o que lhe parecia correto/justo. Chega até remoer o fato depois de dias, semanas, meses e alguns casos, depois de anos;
- b) Culpa-se, pois acredita que a responsabilidade é sua, pois tinha a obrigação de conseguir um sim;
- c) Pensa que há uma razão para que isso tenha acontecido, mesmo que não entenda ou não saiba qual é. Com isso, tenta de outras maneiras, ou se conforma e modifica o seu objetivo.

**3. Quando descobre que alguém, com quem tem um vínculo mais próximo, lhe mentiu, habitualmente, costuma:**

- a) Ficar tão inconformada que isso a impede de resolver a situação de modo pacífico;
- b) Tirar satisfação por impulso, sem organização das ideias ou compreensão do universo da outra pessoa;
- c) Pensar rapidamente na situação mais do que nos sentimentos envolvidos, deixa de pensar sobre o prisma verdade x mentira. Começa a analisar os fatos através da compreensão da gravidade ou impacto do assunto em si e para o outro.

2

**4. Quando não consegue executar com qualidade e excelência algo, planeado por si, de modo geral, costuma:**

- a) Falar coisas terríveis para si mesmo, com sentimento de revolta e indignação. Chega a sentir intolerância e raiva, de si mesmo;
- b) Culpar a si mesmo, fica com sentimento de tristeza, falta de energia e baixa autoestima;
- c) Rever o que se passou consigo e com a situação para não resultar. Analisa o que aconteceu de forma precisa, consciente e bem-humorada, não se perde em julgamentos, mas analisa fatos e evidências.

**5. Quando comete um erro, como chegar atrasado e perder um evento, algo que era importante para si e para outras pessoas que quem gosta, normalmente, costuma:**

- a) Imediatamente culpar-se, de um modo severo, sentindo-se incapaz de cuidar de si mesmo e dos outros;
- b) Sofrer com o facto em si, mas consegue superar nos próximos dias;
- c) Ter consciência dos seus atos e consequências. E sendo assim, ser capaz de assumir os seus erros perante si mesmo e para as pessoas à sua volta. E acima de tudo, ser capaz de ser humano consigo mesmo: aceitar o facto em si, pensar em possíveis soluções e ser capaz de superar o problema vivido (compensando quando possível ou criando novas alternativas de compensação).

**6. Quando escuta alguém do seu contato pessoal mais próximo contar coisas que pensa completamente opostas (seja no estilo de vida, proteção da saúde, finanças, política, etc.), normalmente, costuma:**

- a) Ficar profundamente chocado, indignado com a opinião do outro. Afinal, como aquela pessoa pode pensar/falar algo assim?
- b) Ficar triste e sentir-se muito mal, ao perceber a grandeza da divergência de pontos de vista, entre si e a outra pessoa.
- c) Escutar o que a pessoa está dizendo, e mesmo não sendo compatível com seu modo de pensar/agir, encontra meios de não se aborrecer, intensamente, com aquilo que não controla.

3

**7. Quando vive uma situação negativa e complicada, habitualmente, costuma:**

- a) Sofrer e remoer o problema. O sentimento de inconformismo é o que mais lhe chama atenção. É como se o processo de superar fosse uma tarefa complexa demais para si;
- b) Ficar triste na hora, mas depois já está ocupada com outras coisas;
- c) Avaliar o que poderia ter feito para contribuir que as coisas fossem diferentes, programa-se para melhorar em outros momentos e manter uma fala interna/ diálogo interno / pensamento com qualidade construtiva e autoproteção.

### Procedimento:

#### Verifique:

- N° de respostas dadas com a opção a): \_\_\_\_\_ Respostas
- N° de respostas dadas com a opção b): \_\_\_\_\_ Respostas
- N° de respostas dadas com a opção c): \_\_\_\_\_ Respostas

## Resultados

### Quem teve mais respostas, na opção a):

a) Tendem a ser pessoas, com mais dificuldade em superar as adversidades. Pessoas assim, são menos flexíveis, mais rígidas e menos maleáveis em relação às adversidades e imprevistos da vida.

Os pensamentos são mais de cobrança, com tendência a perfeccionismo. O comportamento menos flexível, em primeiro momento, pode parecer típico de pessoas mais forte e poderosas, porém é o oposto; são características mais marcantes em pessoas com dificuldade de enfrentamento saudável dos problemas. É comum que pessoas com esse estilo de padrão mental sofram por mais tempo do que o devido, ao enfrentarem os problemas vividos.

Não existe um tempo “certo” de sofrimento e/ou de agilidade de superação, mas a ruminação (repetição compulsiva mental), com certeza, não é o padrão saudável mental para absolutamente ninguém.

Para desenvolver melhor a resiliência, sugere-se trabalhos emocionais para o desenvolvimento da criatividade, superação do medo (principalmente do novo), maneiras de lidar melhor com as dificuldades de adaptação e superação das etapas esperadas da vida e/ou imprevistos.

### Quem teve mais respostas, na opção b):

b) Tendem a ser pessoas com características menos rígidas, mas não necessariamente flexíveis ou ágeis na solução de um problema. A dificuldade na agilidade para melhoria e mudança pode ser melhorado.

Ser resiliente é um trabalho contínuo de fortalecimento emocional. Não é algo que nasce e pronto. É uma construção permanente do seu bem-estar através do fortalecimento da sua regulação emocional. De certeza, em alguns momentos, consegue ter respostas resilientes aos estímulos que a vida lhe dá. Mas, é possível que em muitos outros, se perca nas emoções, nos seus pensamentos, medos, dúvidas, incertezas e inseguranças.

Todos temos emoções boas e ruins, isso faz parte do processo natural da vida, mas perder-se na negatividade não é o processo saudável mental.

Para desenvolver ainda mais seu processo de resiliência emocional sugere-se o fortalecimento do autoconhecimento e manutenção das conquistas e equilíbrio psíquico já adquirido.

### Quem teve mais respostas, na opção c):

c) Tendem a ser pessoas, de modo geral, com mais recursos emocionais já desenvolvidos para pensamentos, emoções e ações resilientes. Provavelmente, foi criando as suas maneiras saudáveis de comunicar, consigo mesma, ao longo da sua existência, de modo mais positivo e auto motivador.

Isso não significa que a vida inteira tenha sido assim. Mas que aos poucos, de modo persistente, foi-se desenvolvendo na direção do seu crescimento e amadurecimento emocional.

Ser capaz de construir uma sólida proteção às frustrações, é fundamental para se viver bem. A aprendizagem da aceitação de um “não”, ou seja, saber lidar com a situação e/ou com as pessoas quando se recebe um não, é necessário para poder seguir em frente.

Compreender as suas experiências de modo mais leve, apesar das adversidades, que a vida possa ter trazido permitindo melhores pensamentos e qualidade de relações pessoais.

Pessoas resilientes costumam ter interesse em desenvolver, cada vez mais, novas habilidades emocionais, evitando comportamentos acomodados ou reações apáticas.

## Conclusão Final

Independente do seu resultado ter sido a opção a), a opção b) ou a opção c), devemos investir no autoconhecimento para fortalecer a nossa resiliência.

A vida nem sempre é fácil, mas a percepção que temos dos factos vividos faz com que sejamos capazes ou não de superar, os momentos mais complexos.

Deveremos procurar uma regulação emocional, cada vez melhor!

Não se deseja a ninguém, adversidades na vida, mas se as tivermos, que tenhamos condições emocionais de dar “um passo para trás” e ser capaz de analisar com coerência, sem culpa e sem julgamento os factos.

Que na vida, aprendamos a lidar com as falhas, que sejamos capazes de resignificar, mudar um padrão negativo de percepção e que sejamos capazes de lidar com o stress, sem nos perdermos nos problemas.

Todos devemos investir de modo ágil, prático e flexível, em nós mesmos.

A nossa melhoria emocional é um processo em constante construção.

Sigamos nessa direção!

Sucesso naquilo que cada um de nós, procura, deseja e merece!

Entidade Beneficiária



Associação Comercial  
e Empresarial da Beira Baixa

Entidade Formadora



Cofinanciado por:



**PO ISE**  
PROGRAMA OPERACIONAL  
INCLUSÃO SOCIAL  
E EMPREGO



**UNIÃO EUROPEIA**  
Fundo Social Europeu