

QUAL O SEU NÍVEL DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

Pessoas com altos níveis de inteligência emocional conseguem criar e manter relacionamentos significativos, lidar com as situações difíceis de forma calma e eficiente e são bem mais resilientes frente às adversidades.

ORIENTAÇÕES

- 1- A precisão do resultado depende da sua sinceridade.
Então, responda a cada pergunta com base em como você realmente é, e não em como gostaria de ser.
Trata-se de você hoje, agora, como age e como é como pessoa.
- 2- Responda a este questionário de forma rápida, espontânea e direta.
Não pense mais do que 5 segundos para dar a primeira resposta que vier na sua mente.

PERGUNTAS

1) Sabe identificar as emoções que sente?

- () Sempre
- () Quase sempre
- () Às vezes
- () Raramente
- () Nunca

2) Sabe acalmar-se quando se sente inquieto ou chateado?

- () Sempre
- () Quase sempre
- () Às vezes
- () Raramente
- () Nunca

3) Define metas a longo prazo?

- () Sempre
- () Quase sempre
- () Às vezes
- () Raramente
- () Nunca

4) Procura entendimento mútuo nas questões?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ Às vezes
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

5) É um bom ouvinte?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ Às vezes
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

6) Persiste em conseguir atingir os seus objetivos, apesar dos obstáculos?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ Às vezes
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

7) Consegue admitir facilmente que cometeu um erro?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ Às vezes
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

8) Sabe as suas qualidades e defeitos?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ Às vezes
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

9) Promove conversas difíceis para resolver problemas?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ Às vezes
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

10) Tenta perceber e entender as situações pela perspetiva dos outros?

- () Sempre
- () Quase sempre
- () Às vezes
- () Raramente
- () Nunca

11) Tem motivação para atingir os seus objetivos?

- () Sempre
- () Quase sempre
- () Às vezes
- () Raramente
- () Nunca

12) Consegue pensar claramente quando está sob pressão?

- () Sempre
- () Quase sempre
- () Às vezes
- () Raramente
- () Nunca

13) Utiliza as críticas para melhorar e crescer?

- () Sempre
- () Quase sempre
- () Às vezes
- () Raramente
- () Nunca

14) Acha fácil ler as emoções dos outros?

- () Sempre
- () Quase sempre
- () Às vezes
- () Raramente
- () Nunca

15) Lida com pessoas e situações difíceis com delicadeza?

- () Sempre
- () Quase sempre
- () Às vezes
- () Raramente
- () Nunca

16) Orienta-se pelos seus valores e objetivos?

- () Sempre
- () Quase sempre
- () Às vezes
- () Raramente
- () Nunca

17) Supera facilmente o sentimento de frustração?

- () Sempre
- () Quase sempre
- () Às vezes
- () Raramente
- () Nunca

18) Consegue reconhecer como o seu comportamento afeta os outros?

- () Sempre
- () Quase sempre
- () Às vezes
- () Raramente
- () Nunca

19) Consegue ouvir sem julgar?

- () Sempre
- () Quase sempre
- () Às vezes
- () Raramente
- () Nunca

20) Presta atenção aos seus relacionamentos?

- () Sempre
- () Quase sempre
- () Às vezes
- () Raramente
- () Nunca

PONTUAÇÃO

- Cada “Sempre”: +5 pontos
- Cada “Frequentemente”: +4 pontos
- Cada “Ocasionalmente”: +3 pontos
- Cada “Raramente”: +2 pontos
- Cada “Nunca”: +1 ponto

PILARES

O psicólogo Daniel Goleman, autor de Inteligência Emocional (1995) e de outras obras prestigiadas sobre o tema, desenvolveu uma estrutura de cinco pilares que são a base da inteligência emocional:

- **Autoconsciência (perguntas 1, 8, 13 e 18)** – capacidade de reconhecer as próprias emoções;
- **Autorregulação (perguntas 2, 7, 12 e 17)** – capacidade de lidar com as próprias emoções;
- **Automotivação (perguntas 3, 6, 11 e 16)** – capacidade de se motivar e de se manter motivado;
- **Empatia (perguntas 4, 10, 14 e 19)** - capacidade de perceber as situações pela perspetiva dos outros;
- **Habilidades sociais (perguntas 5, 9, 15 e 20)** – conjunto de capacidades envolvidas na interação social.

Mesmo que tenha as capacidades que fundamentam a inteligência emocional, é importante procurar oportunidades para desenvolvê-las ainda mais, pois dessa forma se tornará mais competente a nível da inteligência emocional.

RESULTADOS

20-39 pontos: Precisa trabalhar para desenvolver a sua inteligência emocional. Apesar da sua sinceridade ser admirável, é provável que se sinta sobrecarregado por suas emoções e lute para gerir emoções. Reagir a isso, explodindo, ou, pelo contrário, não expressando as suas emoções, é igualmente prejudicial. As suas respostas às pressões comuns da vida podem estar baseadas no medo e na insegurança - em vez de paixão e propósito. No entanto, isto não precisa de ser algo definitivo! A inteligência emocional não vem do nascimento: ela pode ser desenvolvida. Trabalhe a sua autoconsciência, porque ela é o primeiro fundamento da inteligência emocional. Se parece muito difícil, não hesite em pedir ajuda. A intenção de desenvolver a inteligência emocional é o primeiro – e o mais importante – passo.

40-59 pontos: O seu nível de inteligência emocional ainda é um pouco baixo. Tem mais dificuldade nas situações que exigem mais habilidades de interação social. É provável que se sinta frequentemente frustrado com colegas, ou até entes queridos por ter um “amortecedor” para lidar com as situações e relacionamentos difíceis menos desenvolvido. Comece a trabalhar o autoconhecimento. Entenda quais são as habilidades mais difíceis para si - pode ser a empatia, receber críticas, ou social skills básicas - e pratique-as. Olhe também para o que já faz de bom e procure entender como consegue, para aplicar os seus métodos bem-sucedidos aos novos aprendizados.

60-79 pontos: Bom nível de inteligência emocional. É bem provável que seja sensível às emoções dos que estão ao seu redor - colegas, amigos, familiares e companheiros. Também tem consciência sobre o efeito do seu comportamento nos outros. O fato de colocar as outras pessoas e as suas necessidades à frente das suas ser algo admirável, nem sempre é o melhor a se fazer. Não tenha medo de se comunicar honestamente e mostrar os seus sentimentos, desde que com assertividade. Este é um dos aspetos mais importantes para desenvolver a inteligência emocional.

80-100 pontos: Se os seus resultados estão neste intervalo, há duas possibilidades: ou tem um nível de inteligência emocional extremamente alto, ou baixíssimo. Como isso é possível? Esses resultados podem refletir um elevado grau de autoconhecimento - neste caso, ótimo! Mas não pare de procurar oportunidades de aprendizado. Ou, pelo contrário: podem ser consequência de uma grande falta de autoconhecimento, porque é preciso ser autoconsciente para se avaliar com precisão. A autoconsciência é a capacidade fundamental da inteligência emocional, porque ela reflete-se diretamente nas outras. É preciso ter coincidência sobre si próprio para mudar qualquer comportamento. Então, ou chegou ao topo, ou tem um longo caminho pela frente.