Chegou a hora de você realizar o teste para descobrir o seu "estilo emocional".

Ele foi dividido entre os 6 estilos apresentados no texto de apoio de Daniel Goleman.

PARTE 1)

Você deve ler cada afirmativa e assinalar como Verdadeira ou Falsa.

Você pode imprimir esse documento e marcar com caneta, ou anotar suas respostas em uma folha de rascunho.

Após responder todas, olhe o "gabarito" no final da página para somar os pontos. Você então irá visualizar em uma escala de 1-10 como você está situado em cada uma.

PARTE 2)

Palavras do próprio livro:

"Assim é possível ter uma visão geral do seu estilo emocional. Você talvez seja uma pessoa positiva e de recuperação rápida, socialmente intuitiva, autoignorante, antenada e concentrada. Talvez seja negativa, mas de recuperação rápida, desnorteada em relação ao seu entorno social, autoignorante e desconcentrada. Qualquer que seja seu estilo emocional, conhecê-lo é o primeiro passo para entender como ele afeta a sua saúde e as suas relações e decidir se você gostaria de modificá-lo em qualquer uma das seis dimensões. "

1) A DIMENSÃO **RESILIÊNCIA**

1. Se tenho uma discussão boba com um amigo próximo ou com meu parceiro, isso me deixa mal-humorado durante horas, ou por mais tempo até.

2. Se outro motorista usa o acostamento para furar uma longa fila no engarrafamento, costumo superar a raiva com facilidade, em vez de ficar enfezado por muito tempo.

3. Nas vezes em que vivenciei um sofrimento profundo, como a morte de uma pessoa querida, isso interferiu na minha capacidade de agir normalmente durante muitos meses.

4. Se cometo um erro no trabalho e sou repreendido, consigo deixar o acontecimento para trás e enxergá-lo como uma experiência de aprendizado.

5. Se vou a um restaurante que ainda não conheço e descubro que a comida é horrível e o serviço ruim, isso estraga toda a minha noite.

6. Se fico preso no trânsito por causa de um acidente, costumo pisar fundo no acelerador quando deixo o engarrafamento para trás, a fim de descarregar minha frustração, mas continuo fervilhando por dentro.

7. Se o aquecedor de água da minha casa pifa, isso não afeta muito meu humor, pois sei que para consertá-lo basta chamar um encanador.

8. Se recebo um "não" depois de perguntar a um homem/mulher que conheço se ele/ela gostaria de me encontrar outra vez, fico de mau humor durante horas ou mesmo dias.

9. Se sou candidato a um prêmio importante ou uma promoção no trabalho e outra pessoa, que considero menos qualificada, é quem o/a recebe, geralmente supero depressa a frustração.

10. Em uma festa, se estou conversando com uma pessoa interessante e me vejo completamente sem palavras quando ela faz uma pergunta sobre mim, depois fico repassando mentalmente a conversa – porém pensando no que eu deveria ter dito – durante horas ou mesmo dias.

2) A DIMENSÃO **ATITUDE**

1. Quando sou convidado a conhecer novas pessoas, fico animado, pensando na possibilidade de fazer novos amigos, em vez de encarar a situação como uma obrigação, imaginando que não valerá a pena.

2. Ao avaliar um colega de trabalho, eu me concentro nos detalhes que ele precisa melhorar, em vez de pensar em seu desempenho geral positivo.

3. Acredito que os próximos 10 anos serão melhores que os últimos 10.

4. Diante da possibilidade de me mudar para uma nova cidade, encaro a situação como um passo assustador rumo ao desconhecido.

5. Mesmo que eu tenha uma pequena alegria inesperada pela manhã – por exemplo, uma ótima conversa com um estranho –, o bom humor provocado pela surpresa desaparece em poucos minutos.

6. Quando vou a uma festa e me sinto bem no início, a sensação positiva tende a se manter ao longo de toda a noite.

7. Cenas visualmente bonitas, como um pôr do sol maravilhoso, tendem a perder a graça com rapidez, de modo que logo fico entediado.

8. Pela manhã, consigo pensar numa atividade agradável que planejei, e o bom humor que isso me causa se prolonga pelo dia inteiro.

9. Quando vou a um museu ou assisto a um concerto, os primeiros minutos são muito agradáveis, mas essa sensação não dura muito.

10. Mesmo nos dias agitados, passo de um evento ao seguinte sem me sentir cansado.

3) A DIMENSÃO INTUIÇÃO SOCIAL

1. Quando converso com alguém, costumo notar sinais sutis das emoções de meu interlocutor – desconforto ou raiva, por exemplo – antes que ele me diga o que está sentindo.

2. Muitas vezes me pego reparando nas expressões faciais e na linguagem corporal das pessoas.

3. Para mim não faz muita diferença se converso com alguém ao telefone ou pessoalmente, pois não costumo captar informações adicionais ao ver a pessoa com quem estou falando.

4. Com frequência sinto que sei mais sobre os verdadeiros sentimentos das pessoas do que elas próprias.

5. Muitas vezes sou pego de surpresa quando alguém com quem estou conversando fica bravo ou magoado, sem razão aparente, com algo que eu disse.

6. Em um restaurante, prefiro me sentar ao lado da pessoa com quem estou, assim não preciso ver seu rosto de frente.

7. Muitas vezes me pego reagindo ao desconforto ou ao sofrimento de outra pessoa com base numa sensação intuitiva, e não numa conversa explícita.

8. Quando estou em lugares públicos e não tenho nada que fazer, gosto de observar as pessoas ao meu redor.

9. Sinto-me desconfortável quando uma pessoa que mal conheço me encara durante uma conversa.

10. Muitas vezes, basta-me olhar para outra pessoa para saber que algo a está incomodando.

4) A DIMENSÃO **AUTOPERCEPÇÃO**

1. Muitas vezes, quando alguém me pergunta por que estou tão irritado ou triste, respondo (ou penso comigo mesmo): "Mas não estou!"

2. Quando as pessoas mais próximas a mim perguntam por que tratei alguém de forma tão rude ou grosseira, muitas vezes discordo delas, acreditando que sua avaliação de meu comportamento está equivocada.

3. Com frequência percebo que meu coração está batendo acelerado, mas não sei por que isso está acontecendo.

4. Quando vejo uma pessoa sofrendo, também sinto essa dor, tanto emocional como fisicamente.

5. Geralmente percebo como estou me sentindo de forma tão precisa que consigo descrever minhas emoções.

6. Às vezes noto dores e incômodos e não sei de onde vieram.

7. Gosto de passar algum tempo tranquilo e relaxado, apenas sentindo o que está acontecendo dentro de mim.

8. Sinto-me em harmonia com meu corpo e me relaciono com ele de forma confortável e espontânea.

9. Sinto-me fortemente orientado para o mundo exterior e poucas vezes percebo o que está acontecendo em meu corpo.

10. Quando faço um exercício, sou muito sensível às mudanças que a atividade provoca em meu corpo.

5) A DIMENSÃO SENSIBILIDADE AO CONTEXTO

1. Uma pessoa próxima disse que costumo ser insensível aos sentimentos dos outros.

2. Algumas vezes já me disseram que me comportei de maneira socialmente inadequada e fiquei surpreso com isso.

3. Já tive problemas no trabalho ou desentendimentos com amigos por me comportar de modo íntimo demais com um superior ou alegre demais com um bom amigo que estava magoado.

4. Quando converso com as pessoas, elas às vezes se afastam um pouco, aumentando a distância entre nós.

5. Frequentemente me pego censurando o que eu estava prestes a dizer, por sentir que algo naquela situação tornaria minhas palavras inadequadas (por exemplo, antes de responder à pergunta: "Querido, essa calça me deixa gorda?").

6. Quando estou num ambiente público, como em um restaurante, sei regular muito bem o volume da minha voz.

7. Já me disseram muitas vezes, quando eu estava em local público, que deveria evitar citar os nomes de pessoas que estivessem por perto.

8. Quase sempre reconheço lugares em que já estive, mesmo que muitos anos atrás.

9. Percebo quando uma pessoa está se comportando de maneira inapropriada, como quando alguém está descontraído demais no trabalho.

10. Uma pessoa próxima já me disse que tenho boas maneiras ao lidar com estranhos em situações novas.

6) A DIMENSÃO **ATENÇÃO**

1. Consigo me concentrar em um ambiente barulhento.

2. Quando há muitas coisas acontecendo à minha volta e uma grande quantidade de estímulos sensoriais, como numa festa ou num aeroporto tumultuado, consigo não me perder em pensamentos sobre o que quer que eu esteja vendo.

3. Se eu decidir concentrar minha atenção numa tarefa específica, quase sempre consigo.

4. Quando tento trabalhar em casa, o som da televisão ou de outras pessoas me distrai muito.

5. Se eu ficar sentado tranquilamente por uns poucos momentos, uma torrente de pensamentos invadem minha mente e logo estou seguindo vários raciocínios, sem nem sequer saber onde cada um deles começou.

6. Se eu me distrair com algum evento inesperado, consigo voltar a me concentrar no que estava fazendo.

7. Durante períodos de relativa tranquilidade, como quando estou sentado em um trem ou ônibus, ou esperando em uma fila, noto muito do que acontece ao meu redor.

8. Quando me dedico a um projeto importante que requer toda a minha atenção, tento trabalhar no lugar mais calmo que eu consiga encontrar.

9. Minha atenção tende a ser atraída por estímulos e eventos do ambiente e, uma vez que isso acontece, tenho dificuldade em me desligar deles.

10. Tenho facilidade em conversar com uma pessoa numa situação em que haja muita gente ao redor, como numa festa ou no escritório; consigo me desligar dos outros em ambientes assim, mesmo quando, concentrando-me, consigo distinguir o que estão dizendo.

GABARITO:

Analise as resposta e atribua 1 ponto para cada resposta sua que corresponder com o gabarito abaixo

A DIMENSÃO RESILIÊNCIA

1) V
2) F
3) V
4) F
5) V
6) V
7) F
8) V
9) F
10) V

Quanto mais alta for a sua pontuação, mais próximo você estará do estilo de recuperação lenta na dimensão Resiliência. Se marcar menos de três pontos, é uma pessoa de recuperação rápida e, portanto, bastante resiliente.

A DIMENSÃO ATITUDE

1) V
2) V
3) V
4) F
5) F
6) V
7) F
8) V
9) F
10) V

Quanto mais alta for sua pontuação, mais perto você estará do extremo positivo da dimensão Atitude. Qualquer pontuação acima de 7 representa um tipo positivo, e uma pontuação abaixo de 3 caracteriza um tipo negativo.

A DIMENSÃO INTUIÇÃO SOCIAL

1) V
2) V
3) F
4) V
5) F
6) F
7) V
8) V
9) F
10) V

Quanto mais alta for a sua pontuação, maior será a sua Intuição Social. Uma pontuação mais baixa sinaliza que você está mais propenso a ser socialmente desnorteado.

A DIMENSÃO AUTOPERCEPÇÃO

1) F
2) F
3) F
4) V
5) V
6) F
7) V
8) V
9) F
10) V

Quanto mais alta for a sua pontuação, mais autoperceptivo você é. Oito pontos ou mais indicam que você é autoperceptivo. Uma pontuação abaixo de três indica que você é autoignorante.

A DIMENSÃO SENSIBILIDADE AO CONTEXTO

1) V
2) F
3) F
4) F
5) V
6) V
7) F
8) V
9) V
10) V

Se sua pontuação ficou abaixo de três, você está do lado desligado do espectro. Uma pontuação de oito ou mais indica que você é muito antenado no contexto

A DIMENSÃO ATENÇÃO

1) V
2) V
3) V
4) F
5) F
6) V
7) V
8) F
9) F
10) V

Uma pontuação de oito ou mais significa que você se situa no extremo concentrado da dimensão Atenção; uma pontuação de três ou menos significa que você tende a ser desconcentrado.

Pontos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Resiliência	Recuperação Rápida									Recuperação Lenta

Pontos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Atitude	Negativa									Positiva

Pontos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Int Social	Socialmente Desnorteado									Socialmente Intuitivo

Pontos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Auto percepção	Autoignorante									Autoperceptivo

Pontos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sensibilidade ao Contexto	Desligado									Antenado

Pontos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Atenção	Desconcentrado									Concentrado