

Você é resiliente? Faça o teste!

Resiliência é uma das características das pessoas altamente adaptáveis frente às dificuldades da vida. Faça seu teste!



Resiliência é um conceito emprestado da física que significa a capacidade do indivíduo em lidar com situações adversas, superar pressões, obstáculos e problemas, e reagir positivamente a eles sem entrar em conflito psicológico ou emocional.

Resiliência é uma das características das pessoas altamente adaptáveis, capazes de enfrentarem e superarem crises, obstáculos e adversidades com serenidade em situações de estresse.

Conheça seu grau de resiliência preenchendo o questionário a seguir. Para que o resultado seja fidedigno use da máxima sinceridade, e para cada afirmação atribua nota de 1 a 5 conforme abaixo.

1. Nunca
2. Poucas Vezes
3. Medianamente
4. Na maioria das vezes
5. Sempre

Perguntas	Pontos
Eu consigo transformar situações adversas em algo positivo, e descobrir benefícios em experiências negativas	
Quando acontece uma crise eu surjo com várias soluções, em vez de ficar sem saber o que fazer	
Eu tenho facilidade em resolver problemas. Conforme o caso, consigo ser criativo, ou lógico, ou então uso simplesmente o bom senso	
Quando algo de realmente ruim acontece comigo considero natural, ocasionalmente, dar uma boa risada disso	
Sou sempre o mesmo, mas percebo que em circunstâncias diferentes eu me comporto de forma diferente para me adaptar às várias situações	
Quando enfrento uma situação caótica ou de conflito, imediatamente procuro me acalmar, e me concentro em adotar ações práticas e úteis	
Costumo encarar o futuro sem ansiedade ou preocupação	
Quando fico preso no trânsito e sei que vou me atrasar para um compromisso, em vez de ficar agitado ou estressado, eu me mantenho calmo	
Quando tenho perdas, meus sentimentos de raiva, prejuízo ou frustração não duram muito tempo. Consigo recuperar-me bem.	
Lido bem com situações ambíguas e incertas	
Sou curioso. Faço perguntas. Gosto de tentar novas formas de fazer as coisas	
Depois de passada a crise, costumo perguntar o que aprendi de novo com ela	
Todas as vezes que enfrento experiências difíceis e complicadas eu saio delas fortalecido e melhorado	
Eu me adapto rapidamente às novas circunstâncias e acontecimentos. Tenho facilidade de reposicionar-me diante das dificuldades	
Sou habitualmente otimista. Considero as dificuldades e adversidades como algo temporário e confio que vou superá-las	
Sou flexível e sei enfrentar muito bem tempos difíceis	
Quando algo de ruim acontece comigo, prefiro manter-me em contato com as pessoas, em vez de me encolher e ficar ruminando meus pensamentos	
Eu me adapto facilmente às pessoas com personalidades diferentes da minha	
Sou autoconfiante e tenho um conceito saudável de mim mesmo	
Rejeito a ideia de que sou vítima das circunstâncias ou que são elas que controlam a minha vida	
Pontuação	



Resultado da SUA AVALIAÇÃO!

De 80 a 100 pontos. Seu nível de resiliência é ótimo. Você tem adaptabilidade e flexibilidade, sabe como lidar com situações antagônicas e se recuperar de crises e ocasiões adversas.

De 65 a 79 pontos. Você tem boa resiliência e boa capacidade de enfrentar crises, mas, às vezes, tem dificuldade de confrontar determinadas situações antagônicas ou que sejam novas.

De 50 a 64 pontos. Você consegue administrar parcialmente algumas circunstâncias adversas, mas em outros momentos, falta-lhe a habilidade de adaptação e flexibilidade perante situações inesperadas.

De 40 a 49 pontos. Você tem muita dificuldade de enfrentar conjunturas anormais ou de crises emergentes. Acrescente mais flexibilidade à sua vida e esteja mais aberto a lidar com os problemas de maneira diferente e mais salutar no futuro.

Abaixo de 40 pontos. Seu nível de resiliência é baixo, o que pode fazer você sentir-se vítima das circunstâncias. Você realmente precisa trabalhar sua maneira de enfrentar e lidar com crises e adversidades.