

QUIZ: QUAL 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. Por isso, este é um traço indispensável para obter sucesso na carreira.

Qual seu nível de inteligência emocional? E como desenvolvê-la ainda mais?
Descubra com este quiz do Na Prática!

INSTRUÇÕES

A precisão do resultado depende da sua sinceridade. Então, responda cada pergunta com base em como você realmente é, e não em como gostaria de ser. Escolha apenas uma alternativa.

1. Você sabe identificar as emoções que sente?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

2. Você sabe se acalmar quando se sente inquieto ou chateado?

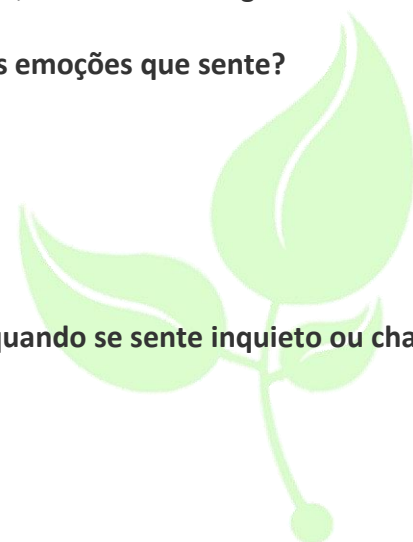
- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

3. Você define metas a longo prazo?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

4. Você procura entendimento mútuo nas questões?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca



5. Você é um bom ouvinte?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

7. Você consegue admitir facilmente que cometeu um erro?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

6. Você persiste na busca por seus objetivos, apesar dos obstáculos?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

8. Você sabe suas qualidades e defeitos?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

9. Você promove conversas difíceis para resolver problemas?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

10. Você tenta enxergar as situações pela perspectiva dos outros?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca



11. Você tem ânimo para atingir seus objetivos?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

12. Você consegue pensar claramente quando está sob pressão?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

13. Você utiliza as críticas para crescer?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

14. Você acha fácil ler as emoções dos outros?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca



15. Você lida com pessoas e situações difíceis com delicadeza?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

16. Você se orienta pelos seus valores e objetivos?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

17. Você supera facilmente o sentimento de frustração?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

18. Você reconhece como seu comportamento afeta os outros?

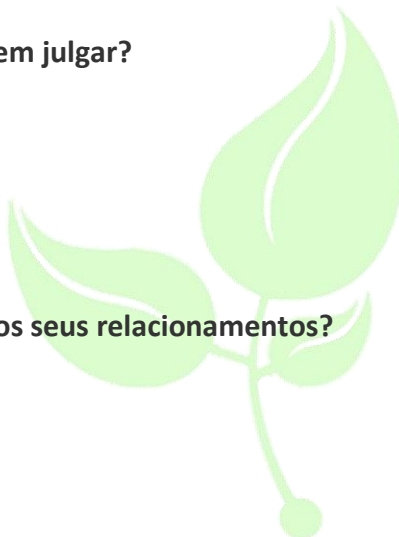
- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

19. Você consegue ouvir sem julgar?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

20. Você presta atenção aos seus relacionamentos?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca



PONTUAÇÃO

Para cada resposta **Sempre**, marque 5 pontos;
Para cada resposta **Frequentemente**, marque 4 pontos;
Para cada resposta **Ocasionalmente**, marque 3 pontos;
Para cada resposta **Raramente**, marque 2 pontos;
Para cada resposta **Nunca**, marque 1 ponto;

No final some todos os pontos atribuídos a cada resposta.

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

Autocontrole (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 enxergar as situações pela perspectiva do outro

Habilidades sociais (perguntas 5, 9, 15 e 20) – conjunto de capacidades de interação social

Mesmo que você tenha as capacidades que fundamentam a inteligência emocional, é importante procurar oportunidades para desenvolvê-las mais. Isso aumentará seu potencial de liderança e melhorará a qualidade dos seus relacionamentos – inclusive profissionais.

RESULTADO

20-39 pontos:

Você precisa trabalhar para desenvolver sua inteligência emocional. Apesar de sua sinceridade ser admirável, é provável que você se sinta sobrecarregado por suas emoções e lute para gerenciar emoções. Reagir a isso, explodindo, ou, pelo contrário, não expressando suas emoções, é igualmente prejudicial.

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 ser algo definitivo! A inteligência emocional não vem do nascimento: ela pode ser desenvolvida.

Trabalhe sua autoconsciência, porque ela é o primeiro fundamento da inteligência emocional. Se parece muito difícil, não hesite em pedir ajuda para quem você considera ter muito conhecimento relacionado a oferecer. A intenção de desenvolver a inteligência emocional é o primeiro – e mais importante – passo.

40-59 pontos:

Seu nível de inteligência emocional ainda é um pouco baixo. Você 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 situações e relacionamentos difíceis menos desenvolvido.

Comece a trabalhar o autoconhecimento. Entenda quais habilidades são mais difíceis para você - pode ser a empatia, receber críticas, ou social skills básicas - e pratique-as. Olhe também para o que você já faz de bom e procure entender como consegue, para aplicar seus métodos bem-sucedidos aos novos aprendizados.

60-79 pontos:

Bom nível de inteligência emocional. É bem provável que você seja sensível às emoções dos que estão ao seu redor - colegas, amigos, familiares e clientes. Você também tem consciência sobre o efeito do seu comportamento nos outros.

Enquanto ser adepto a colocar as outras pessoas e suas necessidades a frente das suas é algo admirável, nem sempre é o melhor a se fazer. Não tenha medo de se comunicar honestamente e mostrar seus sentimentos, desde que com habilidade. Este é um dos aspectos mais importantes para desenvolver a inteligência emocional.

80-100 pontos:

Se seus resultados estão neste intervalo, há duas possibilidades: ou você tem um nível de inteligência emocional extremamente alto, ou baixíssimo.

Como isso é possível? Esses resultados podem refletir elevado grau de autoconhecimento - neste caso, ótimo! Mas não pare de buscar 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 diretamente nas outras. É preciso ter noção sobre si próprio para mudar qualquer comportamento. Então, ou você chegou ao topo, ou tem um longo caminho pela frente.