

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.

PERGUNTAS

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

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

- 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

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

- 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 enxergar as situações pela perspectiva dos outros
- **Habilidades sociais (perguntas 5, 9, 15 e 20)** – conjunto de capacidades envolvidas na interação social

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

RESULTADOS

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.