

TESTE DE RESILIÊNCIA

Berg, 2001

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.

Pessoas resilientes são capazes de enfrentar e superar crises, obstáculos e adversidades com serenidade em situações de estresse.

Se você quer saber seu grau de resiliência, preencha o teste e terá a resposta. Para que o resultado seja fidedigno, use da máxima sinceridade e, para cada afirmação, atribua nota de 1 a 5, conforme abaixo.

5 – Sempre

4 – Na maioria das vezes

3 – Medianamente

2 – Poucas vezes

1 – Nunca

1 – Eu consigo transformar situações adversas em algo positivo e descobrir benefícios em experiências negativas.

2 – Quando acontece uma crise, eu surjo com várias soluções, em vez de ficar sem saber o que fazer.

3 – Eu tenho facilidade em resolver problemas. Conforme o caso, eu consigo ser criativo, ou lógico, ou então, uso simplesmente o bom senso.

4 – Quando algo de realmente ruim acontece comigo considero normal, ocasionalmente, dar uma boa risada disso.

5 – Eu sou sempre o mesmo, mas percebo que em circunstâncias diferentes, eu me comporto de forma diferente para me adaptar às várias situações.

6 – Quando enfrento uma situação caótica ou de conflito, imediatamente procuro me acalmar, e me concentro em adotar ações práticas e úteis.

7 – Costumo encarar o futuro sem ansiedade ou preocupação.

8 – 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.

9 – Quando tenho perdas ou reveses, meus sentimentos de raiva, prejuízo ou frustração não duram muito tempo. Consigo me recuperar bem dos reveses.

10 – Eu lido bem com situações muito ambíguas e incertas.

11 – Sou curioso. Faço perguntas. Gosto de tentar novas formas de fazer as coisas.

12 – Depois de passada a crise, costumo perguntar o que aprendi de novo com ela.

13 – Todas as vezes que enfrento experiências difíceis e complicadas, eu saio delas fortalecido e melhorado.

14 – Eu me adapto rapidamente às novas circunstâncias e acontecimentos. Tenho facilidade de reposicionar-me diante das dificuldades.

15 – Sou habitualmente otimista. Considero as dificuldades e adversidades como algo temporário e confio que vou superá-las.

16 – Sou flexível e sei enfrentar muito bem tempos difíceis.

17 – Quando algo de ruim acontece comigo, prefiro manter-me em contato com as pessoas em vez de me encolher e ficar ruminando os fatos.

18 – Eu me adapto facilmente às pessoas com personalidades diferentes da minha.

19 – Sou autoconfiante e tenho um conceito saudável de mim mesmo.

20 – Rejeito a ideia de que sou vítima das circunstâncias ou que são elas que controlam a minha vida.

TOTAL DE PONTOS

Sua avaliação

De 80 a 100 pontos. Seu nível de resiliência é alto. 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-lhes 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 problemas de maneira diferente e mais salutar no futuro.

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

Comentários sobre resiliência

Pessoas com grande capacidade de resiliência têm as seguintes principais características:

Elas têm grande capacidade de adaptação.

São flexíveis tanto mental quanto emocionalmente. Sentem-se muito confortáveis em utilizar qualidades e comportamentos aparentemente opostos. São indivíduos que têm facilidade em ser ao mesmo tempo lógicos e intuitivos, sérios e brincalhões, calmos e entusiasmados, fortes e gentis.

Elas esperam que as coisas sempre terminem bem.

São pessoas dotadas de profundo otimismo alicerçado em fortes valores internos. Têm grande tolerância às incertezas e ambiguidades. Conseguem trazer estabilidade em situações críticas ou caóticas. Costumam perguntar: *“O que posso fazer para que as coisas terminem bem para todos nós?”*.

Elas criam emoções positivas em épocas de crise.

Conseguem mergulhar em situações que, para outros, são estressantes, porque aprendem ótimas lições de situações negativas. Transformam infortúnios e desgraças em coisas boas e se fortalecem com a adversidade. Costumam perguntar: *“Como posso modificar isso? Por que foi bom que essa situação negativa acontecesse comigo?”*.

Elas aprendem continuamente com a experiência de vida.

Pessoas resilientes assimilam rapidamente experiências novas ou inesperadas e agregam facilmente essas mudanças às suas vidas. Elas perguntam: *“Qual a lição por trás dessa experiência?”* Mesmo em meio à crise, elas riem e experimentam emoções positivas. Esse comportamento emocional ajuda a liberar a oxitocina e as endorfinas, substâncias preciosas que auxiliam a enfrentar situações de grande pressão.

Elas sabem se defender.

Quando confrontadas com ataques e manobras mal intencionadas elas evitam e bloqueiam essas ações, sabem respondê-las buscando também apoio, aliados e recursos adequados para o enfrentamento.

Elas têm uma sólida autoestima.

A autoestima é como você enxerga a si mesmo, e determina o quanto você aprende quando algo deu errado. A autoestima faz com que você respeite e ame a si mesmo e saiba

aceitar críticas sem ressentimentos, bem como elogios e cumprimentos, sem se ensoberbecer ou tornar-se arrogante. [Veja o teste de Autoestima.](#)

Elas têm amizades e relacionamentos saudáveis.

Existem inúmeras pesquisas mostrando que o apoio social é essencial para a resiliência. Mesmo que você seja introvertido, se vice tiver uma pessoa de confiança com quem possa conversar sobre sua situação, isso pode ser extremamente útil. Pessoas solitárias estão mais sujeitas a condições de estresse. Falar com amigos, familiares ou mentores diminui o impacto das adversidades e aumenta o sentimento de autoestima e autoconfiança.

Elas são criativas e intuitivas.

São indivíduos que analisam os problemas e dificuldades sob vários ângulos e descobrem várias soluções diferentes para eles. Sabem e reconhecem a importância de intuição como fonte de dicas e orientações. Procuram constantemente desenvolver a criatividade expandindo, assim, a inventividade e a busca de novos horizontes profissionais.

Eles melhoram a cada ano que passa.

A medida que o tempo passa, tornam-se cada vez mais alertas, competentes e de temperamento jovial. Gastam menos tempo tentando sobreviver, como fazem os outros, e concentram-se em viver ativamente o presente e superar crises prontamente. Uma das marcas de indivíduos resilientes é a alta capacidade de adaptação e de abertura às mudanças. [Veja o teste de Mudanças.](#)