**TESTE DE RESILIÊNCIA**

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 elas sem entrar em conflito psicológico ou emocional.

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

Se você quer saber seu grau de resiliência, preenchi o teste e ter a resposta.

Para que o resultado seja fidedigno, use da máxima sinceridade, e, para cada afirmação, atribua uma nota de 1 a 5, conforme abaixo:

* **5- Sempre**
* **4- Na maioria das vezes**
* **3- Medianamente**
* **2- poucas vezes**
* **Nunca**

1- Eu consigo transformar situações adversas em algo positivo e descobrir benefícios em experiências negativas. **Sua nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

2- Quando acontece uma crise eu surjo com várias Soluções em vez de ficar sem saber o que fazer. **Sua nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 3- Eu tenho facilidade em resolver problemas. Conforme o caso, eu consigo ser criativo, ou lógico, ou então, uso simplesmente o bom senso. **Sua nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

4- Quando algo de realmente ruim acontece comigo, considero normal, ocasionalmente, dar uma boa risada disso. **Sua nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

5 - Eu sou mesmo, mas percebo que em circunstâncias diferentes, eu me comporto de forma diferente para me adaptar as várias situações. **Sua nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

6- Quando enfrento uma situação caótica ou de conflito, imediatamente procurou me acalmar, e me concentro em adotar ações práticas e úteis. **Sua nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

7 - Costumo encarar o futuro sem ansiedade ou preocupação. **Sua nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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. **Sua nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

9- Quando tenho pedras ou revezes, meus sentimentos de raiva, prejuízo ou frustração não duram muito tempo. Consigo me recuperar bem dos reveses. **Sua nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

10- Eu lido bem com situações muito ambíguas e incertas. **Sua nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

11 - Sou curioso. Faço perguntas. Gosto de tentar novas formas de fazer as coisas. **Sua nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

12 - Após passada a crise, costumo perguntar o que aprendi de novo com ela. **Sua nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

13- Todas às vezes que enfrenta experiências difíceis e complicadas, eu saio delas fortalecido e melhorado. **Sua nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

14- Eu me adapto rapidamente as novas circunstâncias e acontecimentos. Tenho facilidade de reposicionar me diante das dificuldades. **Sua nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

15- Sou habitualmente otimista. Consideram as dificuldades e adversidades como algo temporário e confio que vou superá-las. **Sua nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

16- Sou flexível e sem enfrentar muito bem tempos difíceis. **Sua nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

17- Quando algo de ruim acontece comigo, prefiro manter-me em contato com as pessoas em vez de encolher e ficar ruminando os fatos. **Sua nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

18- Eu me adapto facilmente as pessoas com personalidades diferentes da minha. **Sua nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

19- Sou autoconfiante e tenho um conceito saudável de mim mesmo. **Sua nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

20- Rejeito a ideia de que sou vítima das circunstâncias ou que são elas que controlam a minha vida. **Sua nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**TOTAL DE PONTOS: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (some sua pontuação e anote aqui)**

**SUA AVALIAÇÃO**

**De 80 a 100 pontos:** se o 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 LHE habilidade de adaptação e flexibilidade perante situações inesperadas.

 **De 40 a 49 pontos:** você tem dificuldade de enfrentar conjunturas anormais ou de crises emergentes. Acrescente flexibilidade a 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 precisa trabalhar sua maneira de enfrentar e lidar com crises e adversidades.