Teste de INTELIGÊNCIA EMOCIONAL global

1. Dois dos teus amigos estão a ter uma severa discussão e tu…
   1. Tento ajudá-los a entender o ponto de vista de cada um;
   2. Escolho um lado e discuto com o oposto;
   3. Evito-os aos dois até a discussão acabar;
   4. Deixo-os desabafar comigo.
2. Uma amiga tua diz-te que sofreu um aborto espontâneo. Como é que respondes?
   1. Permites a tua amiga expressar os seus sentimentos e ofereces o teu apoio;
   2. Tentas convencê-la a sair com amigos para distrair-se do assunto;
   3. Dás tempo para ela estar sozinha;
   4. Passas tempo com ela, evitando tocar no assunto.
3. Quando te destacam uma tarefa pouco agradável, tendes a …
   1. Fazer um plano e trabalhar nele um pouco todos os dias;
   2. Deixas para o último momento possível;
   3. Tentas tratar dele o mais rápido possível;
   4. Não o fazes de todo.
4. A tua filha decide fazer uma “birra” porque lhe dizes que não pode ter o brinquedo daquela loja. Tu…
   1. Falas com ela sobre o que está a sentir;
   2. Deixa-la chorar e tentar ignorá-la
   3. Compras-lhe o brinquedo para a acalmar;
   4. Rapidamente pegas nas tuas coisas e sais da loja.
5. Durante uma discussão acesa, tenho tendência a…
   1. Pedir uma pequena pausa antes de fazer um resumo da situação;
   2. Ceder e pedir desculpa para acabar a discussão rapidamente;
   3. Começo a insultar a outra pessoa;
   4. Desligo-me e deixo de responder à pessoa.
6. Quando tenho de tomar uma decisão difícil, eu tendo a…
   1. Seguir os meus instintos;
   2. Seguir a opção mais fácil;
   3. Depender de orientação de outras pessoas;
   4. Adivinho ao acaso.
7. Qual das seguintes frases te descreve melhor?
   1. Eu facilmente conheço pessoas novas e faço novas amizades;
   2. Eu tenho de conhecer alguém muito bem até poder confiar na pessoa;
   3. Eu acho difícil conhecer pessoas novas e criar amizades;
   4. Eu sou incapaz de manter amizades próximas.
8. Tens uma má nota num teste para o qual estudaste imenso. Como lidas com a situação?
   1. Tento pensar em formas de como poderia ter tido uma melhor prestação;
   2. Confronto o professor e peço uma nota melhor;
   3. Critico e desprezo o meu próprio trabalho;
   4. Concluo que a disciplina é inútil e não me esforço mais.
9. O teu colega de trabalho tem um hábito irritante que parece piorar a cada dia que passa. Tu…
   1. Dizes ao teu colega o que te está a perturbar;
   2. Fazes uma queixa da situação ao teu supervisor;
   3. Falas mal do teu colega nas suas costas;
   4. Sofres em silêncio.
10. Já estás super sobrecarregado quando o teu chefe te destaca mais uma grande tarefa. Como é que te sentes?
    1. Ansioso por ter imenso trabalho por fazer;
    2. Extremamente abalado pela quantidade de trabalho que tens;
    3. Zangado por o teu chefe não conseguir reconhecer que já estás muito ocupado;
    4. Deprimido e certo que nunca terminarás todas as tarefas a tempo.