



Relatório de Avaliação do QP

Relatório de Avaliação do QP de Milena Madeira.

Este relatório resume seus resultados e propõe algumas maneiras de você usar essas informações para melhorar tanto sua eficiência quanto sua felicidade no trabalho e na vida. Ele consiste de seis partes:

- I. Informações: O que são Inteligência Positiva e QP?
- II. Por que o QP é importante
- III. Medida e impacto do QP
- IV. Ponto de Virada QP e Vórtice
- V. Seu resultado: Pontuação QP
- VI. Passos sugeridos

O material neste relatório se baseia no livro *Inteligência Positiva: por que só 20% das equipes e dos indivíduos alcançam seu verdadeiro potencial E COMO VOCÊ PODE ALCANÇAR O SEU*, campeão de vendas do *New York Times*. O autor Shirzad Chamine é proeminente conselheiro corporativo e já foi coach de centenas de CEOs e de equipes executivas e também foi CEO de duas empresas. Ele dá aulas sobre Inteligência Positiva na Universidade de Stanford.

Há trechos do livro reproduzidos ao longo deste relatório.

NOTA: Sua Pontuação QP baseada no seu relato das últimas 24 horas é 15 dentro de uma pontuação total possível de 100. Se você já leu o livro Inteligência Positiva, pode pular para a parte V para ler uma discussão mais detalhada da sua pontuação. Se não leu, pode tirar proveito da leitura das partes I-IV para poder entender melhor o significado da sua pontuação.

I. Informações: O que são Inteligência Positiva e QP?

Sua mente é sua melhor amiga, mas também pode ser sua pior inimiga quando envolvida em sabotar a si própria. Sua Inteligência Positiva é a força relativa desses dois modos na sua mente.



DEFINIÇÃO DE INTELIGÊNCIA POSITIVA. QP é a sigla de Quociente de Inteligência Positiva. É sua pontuação de Inteligência Positiva expressada em percentual, indo de 0 a 100. Na prática, seu QP é a porcentagem de tempo em que sua mente age em seu favor em vez de sabotá-lo. Por exemplo, um QP de 75 significa que sua mente age em seu favor durante aproximadamente 75% do tempo e sabota você durante aproximadamente 25% do tempo. Não contamos os períodos de tempo em que sua mente está em território neutro.

Para ilustrar, quando sua mente diz que você deve se preparar para a reunião importante de amanhã, está agindo como sua amiga, gerando ação positiva. Quando ela o acorda às três horas da madrugada, ansiosa por causa da reunião e repetindo pela centésima vez as muitas consequências do fracasso, está sabotando você; está simplesmente exaurindo seus recursos mentais sem qualquer valor compensado.

A sabotagem a você mesmo é causada por “Sabotadores” na sua mente. Os Sabotadores são os inimigos internos. São um conjunto de padrões mentais automáticos e habituais, cada um com sua própria voz, crença e suposições que trabalham contra o que é melhor para você. São dez tipos: o Crítico, o Controlador, a Vítima, o Insistente, o Prestativo, o Esquivo, o Inquieto, o Hiper-Racional, o Hiper-Realizador e o Hipervigilante.

O opositor dos Sabotadores é o Sábio. Seu Sábio tem acesso à sua sabedoria, discernimentos mais profundos e frequentemente a poderes mentais inexplorados. Os Sabotadores e o Sábio são alimentados por regiões diferentes do cérebro e podem ser enfraquecidos ou fortalecidos, dependendo de que região é ativada.

II. Por que o QP é importante

Sem um QP forte o bastante, muitas de nossas tentativas de melhorar tanto o desempenho quanto a felicidade falham por causa de sabotagem a si mesmo. O trecho a seguir foi retirado do livro Inteligência Positiva com dados de pesquisa.

Trecho do livro

Pesquisas revolucionárias atuais em neurociência, ciência organizacional e psicologia positiva validam os princípios da Inteligência Positiva e o relacionamento entre QP e desempenho e felicidade. Como mencionado, o QP mede a porcentagem de tempo em que seu cérebro trabalha positivamente (a seu favor) versus negativamente (sabotando você). Embora diferentes pesquisadores tenham usado métodos diferentes para detectar a positividade e calcular proporções entre positivo e negativo, os resultados foram incrivelmente consistentes. Por consistência e simplicidade, traduzi as descobertas de vários pesquisadores em duas interpretações de equivalência ao QP:

Uma análise de mais de duzentos estudos científicos diferentes, que coletivamente testaram mais de 275 mil pessoas, concluiu que um QP maior leva a salários maiores e maior sucesso nas áreas de trabalho, casamento, saúde, sociabilidade, amizade e criatividade. Vendedores com QP maior vendem 37% mais do que os colegas com QP menores. Negociadores com QP maior têm mais probabilidade de conseguir concessões, fechar negócios e construir futuros relacionamentos de negócios como parte dos contratos que negociam. Trabalhadores com QP mais alto faltam menos por doença e têm menos probabilidade de se sentirem sobrecarregados e de pedirem demissão. Médicos que mudaram para um QP maior fazem diagnósticos mais acurados 19% mais rápido. Estudantes que mudaram para um QP maior se saem significativamente melhor em provas de matemática. CEOs com QP maior têm mais probabilidade de liderar equipes felizes que relatam a atmosfera de trabalho como sendo propícia a um bom desempenho. Equipes de projeto com gerentes com QP maior se saem 31% melhor em média quando outros fatores são similares. Gerentes com QP maior são mais precisos e cuidadosos ao tomar decisões e reduzem o esforço necessário para que o trabalho seja feito. Uma comparação de sessenta equipes mostrou que o QP de uma equipe era o fator para melhor previsão de seu sucesso. Na Marinha dos Estados Unidos, os esquadrões liderados por comandantes de QP maior recebiam bem mais prêmios anuais por eficiência e preparação. Esquadrões liderados por comandantes com QP baixo tinham os piores desempenhos.

Pesquisas inovadoras em psicologia e neurociência derrubam a suposição generalizada de que precisamos trabalhar duro para conseguirmos ter sucesso e então sermos felizes. Na realidade, aumentar seu QP resulta em mais felicidade e melhor desempenho, o que leva ao maior sucesso. O sucesso sem felicidade é possível com um baixo QP. Mas o único caminho para o sucesso pleno com felicidade duradoura é por meio do QP alto.

Além de causar impacto tanto no desempenho quanto na felicidade, o QP maior pode também causar impacto em sua saúde e longevidade:

Pesquisas mostram que um QP mais alto resulta em um sistema imunológico mais eficiente, níveis menores de hormônios relacionados a estresse, menor pressão arterial, menos dor, menos resfriados, sono melhor e uma probabilidade menor de ter hipertensão, diabetes e derrames. Freiras católicas cujos diários pessoais do começo dos 20 anos de idade mostravam QP maiores viveram quase dez anos mais do que outras freiras do mesmo grupo. Um QP maior pode literalmente ajudar a viver mais.

Fim do trecho do livro (Nota: por questão de brevidade, o extenso material de pesquisa apresentado no livro para cada pesquisa foi omitido neste relatório.)¹

III. Medida e impacto do QP

Uma premissa fundamental da Inteligência Positiva é que todos os seus sentimentos negativos, destrutivos ou desagradáveis são gerados por seus Sabotadores, independente das circunstâncias. Cada grama de energia desperdiçada em ansiedade, estresse, raiva, frustração, dúvida de si mesmo, impaciência, desespero, arrependimento, ressentimento, inquietação, culpa e vergonha é uma escolha feita pelos Sabotadores em sua mente. Mas cada desafio pode ser encarado pelo Sábio, por sua perspectiva e seus cinco poderes. A perspectiva e os poderes do Sábio só geram sentimentos positivos.

O modo mais rápido de detectar se sua mente está agindo como amiga (Sábio) ou inimiga (Sabotador) é reparando nos sentimentos que você está vivenciando. O QP é medido pelo cálculo da porcentagem de sentimentos gerados pelo Sábio contra sentimentos gerados pelo Sabotador ao longo de um dia típico. Com a compreensão de que você tem dias bons e dias ruins, sua pontuação QP é calculada durante um período “típico” de tempo em seu trabalho e sua vida. Por exemplo, sua pontuação durante as férias no Havaí pode não ser uma leitura precisa de seu QP. Você pode repetir o teste QP para ter uma medição acurada que não seja influenciada pelas variações causadas por seus dias atípicos.

Impacto do QP na felicidade:

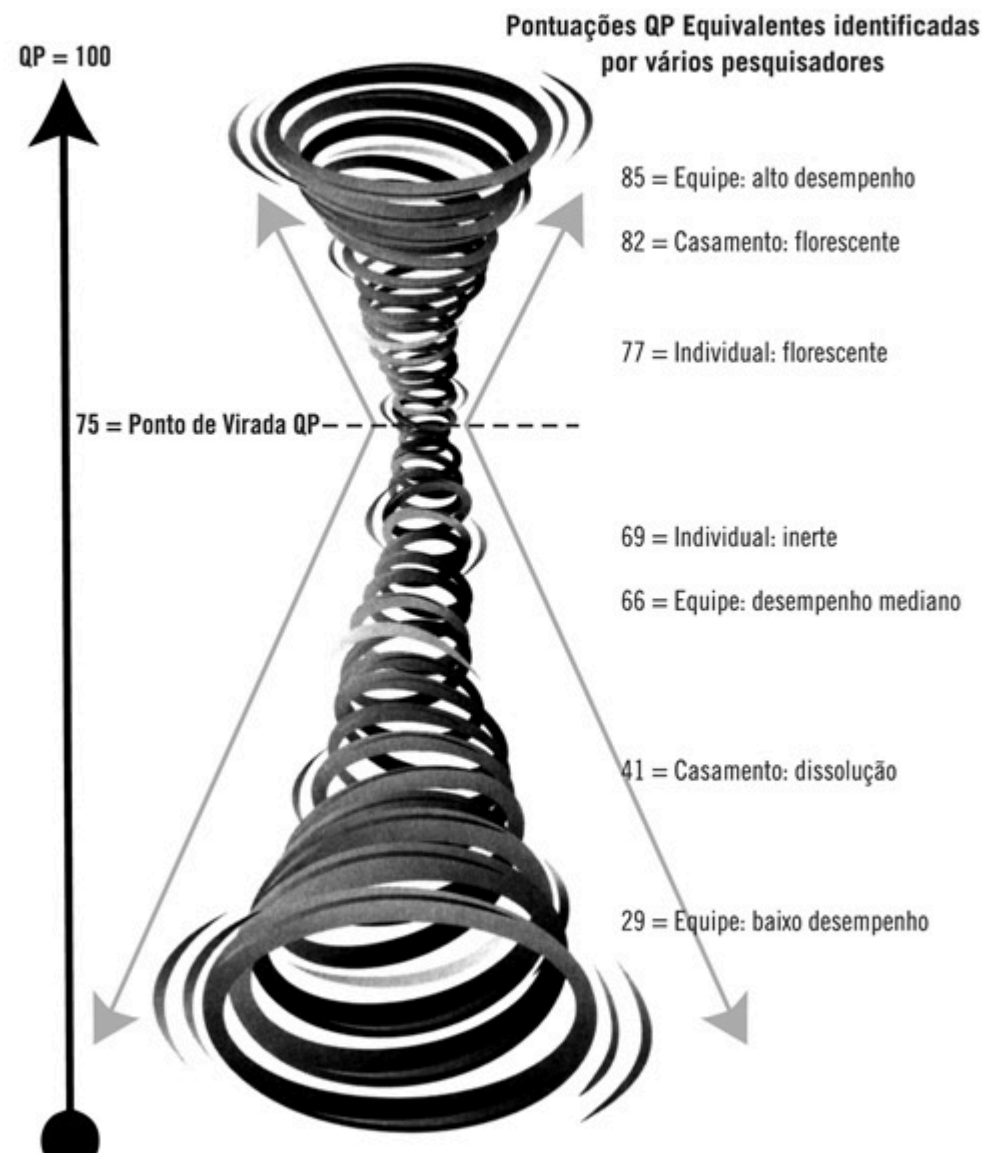
Se definirmos felicidade pelo percentual de tempo em que vivenciamos os sentimentos positivos e valiosos da vida, sua pontuação QP se torna sua pontuação de felicidade. Você só precisa saber a pontuação QP de uma pessoa para afirmar o quanto ela é feliz. Podemos dizer imediatamente que um bilionário saudável com pontuação QP de 50 é bem menos feliz do que um paraplégico de classe média com pontuação QP de 80. Você não precisaria saber de mais nada sobre as circunstâncias das vidas deles para fazer essa comparação.

Isso explica por que os pesquisadores mostraram que eventos externos, como ganhar muito dinheiro na loteria ou ficar paraplégico em um acidente, têm impacto de pouca duração na felicidade,² em média. Dentro de um período relativamente curto de tempo, a felicidade costuma reverter para o que os pesquisadores chamam de níveis de “felicidade de referência” que existia antes desses eventos. Outros pesquisadores, em uma pequena variação desse tema, descobriram que circunstâncias externas só acarretam 10% de variações na felicidade.³ A felicidade é mesmo uma questão interna.

IV. PQ Ponto de Virada QP e Vórtice

O livro Inteligência Positiva resume pesquisas que apontam para um ponto de virada crítico QP de 75.⁴ A metáfora de um vórtice é usada para descrever o fenômeno energético em cada lado desse ponto de virada. Abaixo de um QP de 75, um indivíduo ou uma equipe é constantemente arrastado para baixo pelas forças invisíveis de um vórtice negativo. Acima de um QP de 75, um indivíduo ou uma equipe é constantemente empurrado por um vórtice positivo. Em um indivíduo, esses vórtices são vivenciados

dentro do cérebro. No caso de uma equipe, o vórtice é vivenciado nas interações entre seus membros.





Você conhece pessoas que têm um vórtice de negatividade tão intenso ao redor de si que você precisa se esforçar para resistir e não ser arrastado para baixo quando está com elas? Já fez parte de uma equipe cujas reuniões fazem você se sentir para baixo, ansioso, envergonhado, desconfiado ou na defensiva assim que entra pela porta? Consegue se lembrar de algum período de tempo em que a força negativa dos seus pensamentos era tão poderosa que chegava a ser exaustiva e você não sabia como fazê-la parar?

Do mesmo modo, você já entrou em uma sala em que a energia era tão positiva e edificante que você imediatamente se sentiu melhor, mais esperançoso e mais energizado? Consegue pensar em alguém que tem um vórtice de positividade tão forte ao redor de si que seu humor melhora imediatamente quando você chega perto? Já conheceu um líder em cuja presença você se sente maior e mais autoconfiante, independentemente de ele ou ela estar se dirigindo a você? Consegue se lembrar de quando sua mente estava em um fluxo tal que você encarou todos os desafios e obstáculos como um jogo divertido ou uma oportunidade? Todos esses efeitos são resultado do vórtice QP invisível que cada indivíduo ou equipe exibe em determinados momentos. Esse vórtice afeta seu nível de energia, seu humor e sua perspectiva, em geral sem você perceber.

Quando você está no vórtice negativo, vai ser preciso um investimento constante de energia para manter a cabeça acima do nível da água e segurar as pontas. No vórtice positivo, você se sente naturalmente estimulado, sem muito esforço, como se estivesse voando com o vento a favor. Se você fica preso em um vórtice negativo — se o vento estiver contra —, você ainda pode chegar ao seu destino, mas terá usado muito mais combustível e demorado mais. Se seu QP pessoal ou o da sua equipe está abaixo de 75, você está desperdiçando muita energia lidando com aflições — energia que podia estar sendo usada para obter resultados.

Repare que um QP de 75 significa que fora os momentos neutros, sua mente está no modo do Sabotador durante 25% do tempo e no modo do Sábio durante 75%. Isso indica que você precisa de pelo menos três vezes mais positividade para neutralizar o impacto danoso de cada impacto negativo do Sabotador. Isso não deveria ser surpreendente, pois o cérebro tem a tendência de reparar, lembrar, exagerar e reagir a estímulos negativos devido à vantagem da sobrevivência evolucionária da tendência negativa.

Só 20% de nós tem pontuação QP acima de 75, e é por isso que apenas 20% dos indivíduos e equipes atinge seu verdadeiro potencial.

V. Seu resultado: Pontuação QP

Sua pontuação é 15. Significa que fora os momentos neutros, sua mente fica no modo do Sábio em vez de do Sabotador 15% vezes do tempo.

Há uma chance de essa pontuação não ser uma medida verdadeira do seu nível de Inteligência Positiva. (Leia a próxima seção, que descreve quatro fatores que podem influenciar a precisão da sua pontuação.)

Existe uma possibilidade de essa pontuação não ser uma medida precisa do seu nível verdadeiro de Inteligência Positiva. (Leia a seção a seguir que descreve os quatro fatores que podem interferir na precisão da sua pontuação.)

Se a pontuação QP de hoje for um reflexo preciso, ela indica um nível bastante baixo de Inteligência Positiva. Você está vivenciando estresse e dificuldades maiores do que precisa para lidar com seu trabalho e desafios da vida. Nesse nível de Inteligência Positiva, você tem chance de provocar um desvio significativo no alcance de seus objetivos profissionais e pessoais, e certamente no alcance da felicidade e paz de espírito verdadeiras. A má notícia é que você está no vórtice QP negativo, o que significa

que está desperdiçando uma boa quantidade de energia vital e de recursos só lutando contra seus Sabotadores, em vez de criar a vida que quer. A boa notícia é que você pode começar a ver mudanças dramáticas em como se sente quanto a sua vida e trabalho e o que realiza em apenas 21 dias concentrando-se em elevar seu QP.

Quatro fatores que influenciam a precisão da sua pontuação:

Sua pontuação QP hoje pode não ser seu valor preciso e verdadeiro. Os fenômenos comuns a seguir podem influenciar na precisão da sua pontuação:

1. Minimizar o negativo. Você pode estar preferindo amplificar suas experiências positivas e dar desconto às experiências negativas enquanto faz a avaliação QP. Você pode se sentir constrangido ou infeliz ao relatar as coisas negativas sobre você e portanto desvia sua pontuação para o positivo. A avaliação QP depende completamente de você relatar precisamente e sem desvios a sua própria experiência.
2. Memória seletiva para o positivo. Você pode estar se lembrando seletivamente das suas últimas 24 horas de uma forma que se reflita melhor em você. Essa é uma variação do item anterior sobre minimizar o negativo. A diferença é que nesse caso você não saberia que sua memória está sendo seletiva sem sua percepção consciente. Essa questão poderia ser mais bem resolvida se você fizesse um diário curto de hora em hora tratando de seus sentimentos e experiências nas 24 horas antes de fazer a avaliação QP.
3. Memória seletiva para o negativo. Você pode estar se lembrando seletivamente das suas últimas 24 horas de uma forma que pode estar exagerando o negativo. Isso poderia ser o impacto de Sabotadores particularmente fortes que gostam de insistir que você está tendo uma experiência de vida infeliz (por exemplo, os Sabotadores Crítico ou Vítima). Essa questão poderia ser mais bem resolvida se você fizesse um diário curto de hora em hora tratando de seus sentimentos e experiências nas 24 horas antes de fazer a avaliação QP.
4. 24 horas atípicas. Você pode ter tido uma experiência “atípica” nas últimas 24 horas. Se as últimas 24 horas refletiram experiências positivas não habituais tais como ótimas notícias ou férias, ou negativas não habituais, sua pontuação QP não está precisamente refletida.

Por esses motivos, você geralmente precisa fazer a avaliação QP algumas vezes depois de períodos atípicos de 24 horas para ter uma leitura mais precisa como média da sua pontuação.

VI. Passos sugeridos

1. Leia o livro *Inteligência Positiva: por que só 20% das equipes e dos indivíduos alcançam seu verdadeiro potencial E COMO VOCÊ PODE ALCANÇAR O SEU* Você vai aprender três estratégias para aumentar dramaticamente sua Inteligência Positiva em apenas 21 dias. **a. Enfraquecer seus Sabotadores; b. Fortalecer seu Sábio; c. Fortalecer os músculos do seu “Cérebro QP”.**

As ferramentas e técnicas inovadoras deste livro foram refinadas ao longo de anos de coaching com centenas de CEOs e equipes executivas. Shirzad conta muitas das incríveis histórias deles e mostra como você também pode dar passos concretos para liberar os poderes amplos e inexplorados de sua mente.

As histórias cobrem aplicações tanto pessoais quanto profissionais e incluem o fortalecimento de equipes, gerenciamento de conflitos, melhora do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, redução de estresse, motivação e desenvolvimento dos outros, vender e persuadir e criar filhos.

2. Faça a Avaliação dos Sabotadores. Essa avaliação vai ajudar você a identificar quais são seus Sabotadores mais ativos. (Eles têm nomes como Crítico, Controlador, Insistente, Vítima e Esquivo.) É um passo crítico para conseguir interceptá-los e enfraquecê-los e aumentar sua Inteligência Positiva. Encontre a avaliação gratuita dos

Sabotadores em www.PositiveIntelligence.com.

3. Fale sobre essa avaliação para seus colegas e entes queridos. Muitos descrevem esse trabalho como revolucionário para seu negócio ou mudança pessoal. Dê a eles esse presente.

4. Conecte-se com Shirzad Chamine (em inglês) pelo [Twitter](#), [Facebook](#), [Linked-in](#), e pelo blog dele em www.PositiveIntelligence.com.

Notas

1. Leia o livro Inteligência Positiva para obter referências detalhadas das fontes de pesquisa citadas neste relatório. O autor tem um débito com os pesquisadores pioneiros Barbara Fredrickson, Marcial Losada, Marty Seligman, Shawn Achor, Dan Siegel e Tal Ben-Shahar.
2. Philip Brickman, Dan Coates e Ronnie Janoff-Bulman, "Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?", *Journal of Personality and Social Psychology* 36, nº 8 (agosto 1978): 917-27.
3. Sonya Lyubomirsky, Kennon M. Sheldon e David Schkade, "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change", *Review of General Psychology* 9, nº 2 (2005): 111-31.
4. O material nesta seção é particularmente inspirado no trabalho revolucionário de Barbara Fredrickson e Marcial Losada.