

Cursos de Educação e Formação de Adultos – NS

Área de Competência:	Sociedade, Tecnologia e Ciência (STC)
Unidade de Competência:	UFCD 7 – Fundamentos (Processos e Métodos Científicos)
Objetivo	Atuar de forma a valorizar o papel das várias componentes na prática científica, em particular, experimentação e teoria, valorizando em simultâneo o papel da representação matemática.
Formadora	Fátima Bessa

Tarefa 10

Responda espontaneamente, colocando uma cruz na coluna correspondente à sua resposta.

. A maior parte das vezes, VERDADE – se pensa ou atua dessa maneira, a maior parte do tempo.

. A maior parte das vezes, FALSO - se só raramente atua da maneira descrita.

		A maior parte das vezes	
1	Digo muitas vezes “SIM” quando, no fundo, quero dizer “NÃO”.	VERDADE	
2	Defendo os meus direitos sem atentar contra os direitos dos outros.	VERDADE	
3	Quando não conheço bem uma pessoa prefiro dissimular aquilo que penso ou sinto.	VERDADE	
4	Sou, a maior parte das vezes, autoritário e decidido.		FALSO
5	Geralmente, é mais fácil e engenhoso atuar por entreposta pessoa do que diretamente.	VERDADE	
6	Não receio criticar os outros e dizer-lhes aquilo que penso.	VERDADE	
7	Não ousa recusar certas tarefas que não fazem parte das minhas atribuições.	VERDADE	
8	Não tenho receio de manifestar a minha opinião, mesmo face a interlocutores hostis.		FALSO
9	Quando num debate, prefiro retrair-me e “ver o que é que a coisa dá”.		FALSO
10	Várias vezes sou censurado por ter espírito de contradição.	VERDADE	
11	Tenho dificuldade em escutar os outros.	VERDADE	
12	Falo tudo o que puder para ficar no “segredo dos Deuses” e tenho-me dado bem com isso.	VERDADE	
13	Consideram-me bastante “manhoso” e hábil nas relações com os outros.		FALSO
14	Mantenho com os outros relações mais fundadas a confiança do que sobre a dominação ou o calculismo.	VERDADE	
15	Prefiro nunca pedir ajuda a uma colega, ele poderá pensar que eu não sou competente.		FALSO
16	Sou tímido e tenho bloqueios quando tenho de realizar uma ação pouco habitual.	VERDADE	
17	Chamam-me “betinho”, fico enervado e isso faz com que os outros se riem.		FALSO
18	Sinto-me bastante à-vontade nas relações face a face.	VERDADE	
19	Faço “fitas” muitas vezes, é uma excelente maneira de conseguir o que quero.		FALSO
20	Sou um “fala-barato” e conto aos outros sem me dar conta disso.	VERDADE	
21	Sou ambicioso e estou pronto a fazer o que for necessário para realizar os meus objetivos.	VERDADE	
22	Em geral, sei o que devo fazer; isso é importante para ser bem-sucedido.	VERDADE	
23	Em caso de desacordo, procuro os compromissos realistas assentes na base dos interesses mútuos.	VERDADE	
24	Prefiro por “as cartas na mesa”.		FALSO
25	Tenho tendência para deixar para mais tarde o que tenho para fazer.	VERDADE	
26	Deixo, muitas vezes, um trabalho a meio sem o acabar.		FALSO
27	Em geral, mostro aquilo que sou sem dissimular os meus sentimentos.	VERDADE	
28	É preciso muitas coisas para me intimidarem.	VERDADE	
29	Meter medo aos outros pode ser um bom meio para garantir o poder.		FALSO
30	Quando me “levam à certa” uma vez, vingo-me na próxima.		FALSO

Cursos de Educação e Formação de Adultos – NS

		A maior parte das vezes	
31	Quando se critica alguém é muito eficaz censurar-lhe o facto de ela não seguir os seus próprios princípios. Forçamo-lo, assim, a estar de acordo.		FALSO
32	Sei pirar partido do sistema; sou desenrascado.	VERDADE	
33	Sou capaz de ser eu próprio, continuando a ser aceite socialmente.	VERDADE	
34	Quando não estou de acordo, sei dizê-lo desapaixonadamente e com clareza.	VERDADE	
35	Tenho preocupações em não incomodar os outros.	VERDADE	
36	Tenho sérias dificuldades em fazer opções.		FALSO
37	Não gosto de ser a última pessoa dentro de um grupo a pensar de determinada maneira. Neste caso, prefiro retirar-me.	VERDADE	
38	Não tenho receio de falar em grupo.	VERDADE	
39	A vida é “uma selva”.		FALSO
40	Não tenho receio de enfrentar os desafios perigosos e arriscados.	VERDADE	
41	Criar conflitos pode ser mais eficaz do que reduzir tensões.		FALSO
42	A fraqueza é a melhor maneira de ganharmos confiança nas nossas relações com os outros.		FALSO
43	Sei escutar e não corto a palavra aos outros.	VERDADE	
44	Levo até ao fim aquilo que eu decidi fazer.	VERDADE	
45	Não tenho medo de exprimir os meus sentimentos, tal qual como os sinto.		
46	Tenho jeito para levar as pessoas a fazer as minhas ideias.		FALSO
47	O elogio ainda é um bom meio de se obter o que se pretende.	VERDADE	
48	Tenho dificuldade em controlar o tempo em que estou no uso da palavra.		FALSO
49	Sei utilizar bem a ironia mordaz.		FALSO
50	Sou servil e tenho uma vida simples. Às vezes até me deixo explorar um pouco.	VERDADE	
51	Gosto mais de observar do que de participar.		FALSO
52	Gosto mais de estar na “Geral” do que na primeira fila.	VERDADE	
53	Não penso que a manipulação seja uma solução eficaz.		FALSO
54	Não é necessário expor depressa demais as nossas intenções, isso pode causar-nos dissabores.		FALSO
55	Choco muitas vezes as pessoas com as minhas atitudes.	VERDADE	
56	Prefiro ser lobo a ser cordeiro.		FALSO
57	A manipulação dos outros é, muitas vezes, a única maneira prática de obtermos o que queremos.		FALSO
58	Em geral, sei protestar com eficácia, sem agressividade excessiva.	VERDADE	
59	Penso que os problemas não podem ser realmente resolvidos sem procurarmos as suas causas profundas.	VERDADE	
60	Não gosto de ser mal visto.	VERDADE	

Correção do exercício de autodiagnóstico:

Cada frase corresponde a uma atitude de fuga passiva, de ataque agressivo, de manipulação ou de comportamento com base em atitudes de autoafirmação.

As frases indicadas com um número, foram classificadas em quatro colunas, correspondentes às quatro atitudes. Deverá colocar 1 ponto se responder VERDADE. O total dos pontos indica o grau da sua tendência a utilizar a atitude indicada.

Cursos de Educação e Formação de Adultos – NS

Atitude de fuga passiva		Atitude de ataque agressivo		Atitude de manipulação		Atitude de assertividade ou autoafirmação	
1	1 ponto	4		3	1 ponto	2	1 ponto
7	1 ponto	6	1 ponto	5	1 ponto	8	
15		10	1 ponto	9		14	1 ponto
16	1 ponto	11	1 ponto	12	1 ponto	18	1 ponto
17		20	1 ponto	13		23	1 ponto
25	1 ponto	21	1 ponto	19		24	
26		28	1 ponto	22	1 ponto	27	1 ponto
35	1 ponto	29		31		33	1 ponto
36		30		32	1 ponto	34	1 ponto
37	1 ponto	39		41		38	1 ponto
50	1 ponto	40	1 ponto	42		43	1 ponto
51		48		46		44	1 ponto
52	1 ponto	49		47	1 ponto	45	
59	1 ponto	55	1 ponto	54		53	
60	1 ponto	56		57		58	1 ponto
Total	10 pontos	Total	8 pontos	Total	6 pontos	Total	11 pontos

Título do Gráfico

