

Questionário de Resiliência

RELATÓRIO DE FEEDBACK

José Modelo

domingo, 22 de junho de 2025

Norm 5 - International Working Adults

Privativo e Confidencial

Índice

3

Introdução

4

Sobre este relatório

5

As oito estratégias de resiliência

6

Seus pontos fortes de resiliência

7

Interpretação de suas pontuações

9

O ciclo de prosperidade da resiliência

11

Desenvolvendo sua resiliência

Introdução

Por que a resiliência é importante?

Todos nós enfrentamos pressão, contratempos, desafios e mudanças em diferentes pontos ao longo de nossa vida. Essas experiências nos afetam e podem provocar um declínio da eficácia geral e do bem-estar, tanto no trabalho quanto em casa. Embora essas experiências possam ser difíceis, elas também podem fornecer o maior catalisador para o crescimento e o aprendizado. A resiliência de um indivíduo foi identificada como a razão pela qual algumas pessoas emergem dessas experiências desafiadoras com maior capacidade de suportar contratempos e lidar com situações semelhantes no futuro. É esta capacidade de **sobreviver, adaptar, recuperar** e então, finalmente, **prosperar** que exemplifica a resiliência em ação.

A resiliência é um recurso psicológico e uma maneira de pensar. Algumas pessoas acreditam erroneamente que a resiliência é algo inato em uma pessoa e não pode mudar. No entanto, embora quem somos e nossas experiências possam moldar a forma como lidamos com os desafios, as pesquisas mostram que o esforço e a atenção concentrados podem ajudar a aumentar nossa resiliência. Portanto, saber o quanto você é resiliente, assim como as etapas que podem ser seguidas para aumentar ainda mais sua resiliência, pode permitir que você enfrente com sucesso os desafios e as mudanças que vivenciar.

Com a evolução constante do ambiente de trabalho, as demandas crescentes e a velocidade implacável da mudança, a maioria das funções de trabalho, se não todas, exige que os indivíduos utilizem a resiliência. Portanto, nossa capacidade de desenvolver estratégias e comportamentos que ajudem a manter nosso bem-estar e desempenho é uma necessidade fundamental para todos nós. Para isso, precisamos garantir que tenhamos uma base de boa saúde física, nutrição e sono. No entanto, sem dúvida ainda mais importante, precisamos aprender a reformular nosso pensamento para nos proteger de estressores, adaptar nosso comportamento e otimizar a forma como refletimos sobre nossas experiências.

Resiliência é um termo que muitos de nós usamos. É também um conceito que está na literatura psicológica há muitos anos e tem sido referido como robustez, resistência mental e uma série de outros rótulos. Isso levou a uma série de definições e conceitualizações. Como acontece com qualquer coisa, a forma como é definida pode ter um impacto significativo sobre o que é e, mais importante, sobre o valor que proporciona a um indivíduo e a uma organização.

Definimos resiliência no local de trabalho como:

“ A capacidade de um indivíduo se adaptar positivamente a pressões, contratempos, desafios e mudanças para otimizar o desempenho e manter o bem-estar. ”

Sobre este relatório

O objetivo deste relatório é fornecer um resumo de seus resultados no **Questionário de Resiliência** e opções de métodos para que você possa desenvolver os diferentes aspectos da resiliência. É importante lembrar que seu relatório é baseado em suas respostas ao questionário. Portanto, ele pode não refletir exatamente como os outros veem você.

Suas respostas ao questionário foram comparadas às de um grande grupo de outras pessoas que responderam ao questionário anteriormente. Isso permite que você coloque suas respostas no contexto e entenda seus níveis de resiliência em comparação aos outros.

Este relatório é composto por cinco partes:

Parte 1 - As oito estratégias da resiliência

Esta seção detalha os componentes medidos pelo questionário.

Parte 2 - Seus pontos fortes de resiliência

Esta seção detalha seus principais "Pontos fortes de resiliência" em relação à forma como você reage a adversidades, contratempos, desafios e mudanças.

Parte 3 - Interpretação de suas pontuações

Esta seção fornece uma descrição de suas pontuações em cada uma das escalas e como as pessoas com as suas pontuações normalmente se comportam.

Parte 4 - O ciclo de prosperidade da resiliência

Esta seção fornece um modelo para ajudá-lo(a) a analisar situações desafiadoras em que você precise aplicar sua resiliência.

Parte 5 - Desenvolvendo sua resiliência

Esta seção fornece mais informações sobre as estratégias de resiliência e informações sobre como cada uma delas pode ser desenvolvida.

Este é um relatório confidencial que deve ser usado sob a orientação de um profissional treinado e qualificado para usar o **Questionário de Resiliência**. As informações contidas neste relatório só devem ser divulgadas a terceiros com o consentimento prévio do participante. Uma compreensão completa desta análise também deve levar em consideração outras informações relevantes, como personalidade, experiência real, habilidades, conhecimento, circunstâncias atuais e cultura.

As oito estratégias de resiliência

A resiliência não é um construto único. Ela compreende uma variedade de diferentes componentes ou estratégias existentes em todas as pessoas, em maior ou menor grau. Essas estratégias são recursos psicológicos que podemos utilizar e desenvolver para nos ajudar a lidar com desafios, mudanças e contratempos. Portanto, todos podemos ser resilientes de maneiras diferentes. Entender como somos resilientes e como podemos aprimorar isso ainda mais pode nos ajudar a navegar com eficácia em nossas experiências futuras.

Há oito estratégias de resiliência principais:



Autoconfiança

O grau de confiança de um indivíduo em sua capacidade de lidar com os problemas e obstáculos que encontrar.



Otimismo

O grau da convicção de um indivíduo de que vai experimentar bons resultados na vida e a maneira como explica os contratempos vivenciados.



Direção com propósito

O grau de clareza de um indivíduo em relação a seus objetivos, que ele/ela está comprometido(a) em alcançar.



Adaptabilidade

O grau de disposição de um indivíduo para adaptar seu comportamento e abordagem em resposta a mudanças das circunstâncias.



Criatividade

O grau de percepção de um indivíduo de sua capacidade de encontrar soluções para os problemas que encontrar.



Orientação para o desafio

O grau em que um indivíduo desfruta de experiências que o desafiem e percebe estas situações como oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento.



Controle emocional

O grau em que um indivíduo é capaz de manter a calma e o controle de suas emoções em situações de estresse.



Busca de apoio

O grau de disposição de um indivíduo para pedir ajuda e apoio de outras pessoas ao lidar com situações difíceis.

Seus pontos fortes de resiliência

Esta seção detalha seus pontos fortes de Resiliência com base em suas respostas ao questionário. Seus pontos fortes são as áreas em que suas pontuações foram mais elevadas em relação a seu próprio perfil. Os pontos fortes são as estratégias de resiliência que vêm mais naturalmente para você em comparação a outras pessoas.

Ponto forte de resiliência: **Direção com propósito**

Ter propósito e direção clara mantém seu foco no objetivo final em todos os momentos, ajudando a mantê-lo(a) motivado(a) durante contratempos e dificuldades.



Ponto forte de resiliência: **Autoconfiança**

Acreditar em si mesmo(a) e em sua habilidade de lidar com as situações significa que você não é desencorajado(a) por problemas ou questões, pois no fundo acredita que tem a capacidade de superá-los.



Ponto forte de resiliência: **Orientação para o desafio**

Ver situações difíceis como desafios faz com que você enfrente os problemas diretamente e se esforce para superá-los, pois você avalia as situações de estresse como oportunidades para se desenvolver e melhorar.



Interpretação de suas pontuações

A próxima seção do relatório fornece um resumo descritivo do seu perfil nas oito estratégias de resiliência.

O resumo descritivo é baseado em suas pontuações Sten de 1 a 10, detalhadas na seção anterior. Estas são divididas em categorias, que são mostradas na tabela abaixo. Por exemplo, se sua pontuação para uma estratégia de resiliência foi 8, isso pode ser considerado "Acima da Média" em comparação a outras pessoas. Ao analisar a interpretação, lembre-se de que não é importante em qual categoria suas respostas se enquadram, mas o que você fará a seguir com essas informações. **Quaisquer que sejam suas preferências naturais, se você estiver disposto(a) a aplicar um esforço combinado, poderá aumentar e melhorar sua resiliência.**

Legenda da pontuação:

1-2

Bem abaixo da média

3

Abaixo da média

4

Ligeiramente abaixo da média

5-6

Na média

7

Ligeiramente acima da média

8

Acima da média

9-10

Bem acima da média



Autoconfiança

Com base em suas respostas ao questionário, você indicou uma preferência **média** por esta estratégia de resiliência. As pessoas que respondem dessa maneira têm alguma confiança em suas próprias habilidades, embora às vezes possam duvidar de suas habilidades diante de questões difíceis ou desafiadoras. Ao se darem mais crédito pelo que fizeram e alcançaram, as pessoas podem melhorar sua resiliência. Isso ocorre porque uma maior confiança em sua capacidade de lidar com contratempos pode ajudar as pessoas a lidar com situações inesperadas e persistir para superar desafios difíceis.



Otimismo

Com base em suas respostas ao questionário, você indicou uma preferência **média** por esta estratégia. As pessoas que respondem dessa maneira tendem a ser otimistas em relação à vida, mas, quando confrontadas com circunstâncias difíceis, podem se sentir menos positivas em relação aos possíveis resultados. As pessoas que conseguem manter um nível de otimismo têm maior probabilidade de lidar com os contratempos de forma mais eficaz porque são capazes de ver o lado positivo mesmo em situações difíceis. Essa maior positividade pode ajudar os indivíduos a manter a motivação durante os momentos difíceis e sentir gratidão pelo que têm atualmente.



Direção com propósito

Com base em suas respostas ao questionário, você indicou uma preferência **acima da média** por esta estratégia de resiliência. As pessoas que respondem dessa maneira tendem a ter objetivos claros em mente pelos quais sempre trabalham. Permanecem comprometidas com esses objetivos em todos os momentos, mesmo quando enfrentam obstáculos. Ao manter uma direção clara e objetiva, é provável que essas pessoas aumentem sua capacidade de resiliência porque o foco no objetivo mantém sua motivação durante desafios e contratempos.



Adaptabilidade

Com base em suas respostas ao questionário, você indicou uma preferência **média** por esta estratégia de resiliência. As pessoas que respondem dessa maneira tendem a se sentir razoavelmente confortáveis ao mudar seu comportamento quando as circunstâncias exigirem. Elas geralmente reconhecem quando a mudança é necessária, embora possam achar difícil lidar com muitas mudanças. Pessoas capazes de demonstrar flexibilidade e alterar seu comportamento quando as circunstâncias mudam provavelmente identificarão diferentes maneiras de atingir seus objetivos. Em momentos difíceis, a capacidade de adaptar seu comportamento para atender às necessidades da situação pode aumentar a possibilidade de um resultado positivo.



Criatividade

Com base em suas respostas ao questionário, você indicou uma preferência **bem abaixo da média** por esta estratégia de resiliência. As pessoas que respondem dessa maneira tendem a pensar que têm habilidades de resolução de problemas muito limitadas. Podem acreditar que não conseguem encontrar soluções para problemas sem apoio ou achar muito difícil gerar soluções alternativas. A criatividade é importante porque, se as pessoas fizerem perguntas e considerarem os problemas com mais detalhes, podem achar mais fácil entender as causas principais e identificar soluções alternativas que ajudem a superá-las.



Orientação para o desafio

Com base em suas respostas ao questionário, você indicou uma preferência **média** por esta estratégia. As pessoas que respondem dessa maneira tendem a aceitar experiências desafiadoras, embora nem sempre as procurem. Podem ser mais hesitantes em relação a desafios que considerem muito difíceis. Se essas pessoas conseguirem encontrar uma maneira de ver esses desafios como oportunidades de aprendizado, isso poderá ajudá-las a lidar com contratempos e mudanças. Essa perspectiva pode ajudá-las a manter o foco nos possíveis resultados positivos e benefícios de situações desafiadoras, como crescimento pessoal e sensação de realização. Buscar desafios e vê-los pelo prisma do aprendizado pode ajudar a desenvolver nossa resiliência.



Controle emocional

Com base em suas respostas ao questionário, você indicou uma preferência **ligeiramente abaixo da média** por esta estratégia de resiliência. As pessoas que respondem dessa maneira geralmente são capazes de controlar suas emoções razoavelmente bem em situações difíceis ou estressantes. No entanto, em certas situações, podem ficar frustradas. Responder com emoções fortes em momentos de pressão pode limitar a capacidade de lidar com desafios e mudanças porque pode dificultar o pensamento claro e a tomada de decisões eficazes. Respostas emocionais intensas e frequentes podem causar reações semelhantes em outras pessoas, o que também pode reduzir a capacidade de resiliência delas em momentos de pressão.



Busca de apoio

Com base em suas respostas ao questionário, você indicou uma preferência **média** por esta estratégia de resiliência. As pessoas que respondem dessa maneira tendem a considerar que tenham uma rede de apoio razoável, embora ela possa não ser particularmente extensa. Podem pedir ajuda a outras pessoas, mas às vezes se sentem mais à vontade para resolver problemas e questões sozinhas. Se estiverem dispostas a buscar apoio de outras pessoas, sua capacidade de resiliência pode ser melhorada porque elas ampliam o acesso ao suporte emocional ou prático para superar os desafios que enfrentam.



O ciclo de prosperidade da resiliência

As oito estratégias de resiliência podem ser implantadas a qualquer momento em que lidarmos com pressão, contratempos, desafios e mudanças. As estratégias de escolha dependerão da situação, de suas preferências pessoais e do contexto. No entanto, o evento desafiador em si afetará você de uma forma que pode influenciar suas emoções e sua capacidade de desempenho eficaz. O processo pelo qual você responde, ajusta, recupera-se e, idealmente, cresce é fundamental para seu modo de lidar com uma situação de forma eficaz. Portanto, é útil considerar o processo e os estágios que você pode enfrentar ao lidar com um desafio e uma mudança.

O ciclo de prosperidade detalha os quatro estágios específicos que um indivíduo pode vivenciar ao lidar com um evento desafiador: Sobreviver, Adaptar, Recuperar e Prosperar. Ao entender os diferentes estágios e as emoções que podem surgir, você provavelmente estará mais preparado(a) para implantar as estratégias corretas e garantir que entenda as etapas necessárias para realmente prosperar em tempos desafiadores.



1 Sobreviver

Como respondemos inicialmente à adversidade

As pessoas diferem em sua resistência ao estresse. Nossa capacidade de manter a calma, pensar com clareza e agir adequadamente na adversidade em grande parte é determinada pela nossa autoestima e capacidade de administrar as emoções. Em algum momento, todos os indivíduos responderão negativamente ao estresse, com explosões emocionais, autocrítica, problemas de saúde ou desistência. A boa notícia é que esse estágio costuma ser temporário até aprendermos a nos adaptar à situação.

2 Adaptar

Como nos ajustamos às mudanças e adversidades

Adaptar-se à adversidade é interromper qualquer declínio pessoal, ajustar-se à mudança e evitar que as coisas piores. Isso requer prestar atenção aos nossos sentimentos, reações e comportamento, saindo de nossas zonas de conforto, adaptando-se à situação e contando com o apoio dos outros. A adaptação é um passo necessário antes da recuperação até os níveis anteriores de desempenho.

4 Prosperar

Como crescemos e nos tornamos mais resilientes após a adversidade

O estágio de Prosperar refere-se a aprender e adquirir mais força e sabedoria. Isso requer a capacidade de refletir e aprender com as experiências passadas, construir relacionamentos de confiança e apoio e manter um comportamento coerente com nossos valores e princípios na vida. Isso nos fornecerá a resiliência para lidar ainda melhor com a próxima adversidade.

3 Recuperar

Como superamos a adversidade

O terceiro estágio consiste na capacidade de se recuperar e retornar ao modo como as coisas eram antes do contratempo. Isso requer assumir a responsabilidade por si mesmo(a) e não ser uma vítima, encontrar ativamente soluções para os problemas, estabelecer objetivos claros e ter autoconfiança, motivação e determinação para fazer isso acontecer. A recuperação contínua progride para a fase de "Prosperar" da resiliência.

Desenvolvendo sua resiliência

Esta seção detalha como desenvolver cada um dos oito componentes da resiliência.



Autoconfiança

Sem autoconfiança, podemos nos sentir impotentes diante de situações difíceis e desafiadoras. Podemos estar inclinados a acreditar que elas estão totalmente fora de nosso controle, então as evitamos ou as aceitamos passivamente. No entanto, se acreditarmos que temos as habilidades e os recursos para lidar com essas situações, estaremos dispostos a enfrentá-las diretamente e persistir com os desafios, mesmo quando parecerem difíceis.

Experiências de proficiência

Uma maneira fundamental de desenvolver a autoconfiança é por meio de experiências de "proficiência", ou seja, definir metas para si mesmo(a) e alcançá-las. Estabelecer uma meta gerenciável e fora de sua zona de conforto garantirá que você se desafie, mas de uma forma com a qual se sinta confortável. Ao aumentar sua capacidade de fazer coisas que estejam além de sua capacidade percebida, você ajudará a aumentar sua confiança para lidar com situações desafiadoras.

Dando crédito a si mesmo

Reserve um momento para refletir sobre quaisquer sucessos ou resultados positivos que você tenha alcançado no trabalho e dê crédito a si mesmo(a) pelo que você fez ativamente para abordar esses desafios. Reserve um momento para reconhecer e valorizar suas conquistas. Se estiver tendo dificuldade para pensar em uma, provavelmente não está sendo justo(a) consigo mesmo(a).

Encontre um coach ou mentor de apoio

Ser encorajado(a) por outras pessoas e fazer com que outras pessoas ajudem você a reconhecer o que conquistou é uma ótima maneira de aumentar a autoconfiança. Identifique alguém que possa apoiar seu crescimento e ajudá-lo(a) a reconhecer seus pontos fortes.

Desafie suas próprias crenças limitantes

Nossa crença em nossa capacidade de enfrentamento muitas vezes é limitada por nossas próprias crenças sobre nós mesmos e nossas habilidades percebidas. Com frequência, são apenas essas crenças que nos impedem, não nossa capacidade real. Quando isso impedir você de lidar com um problema, é importante desafiar e questionar essas crenças. O primeiro passo é identificar quais são essas crenças limitantes e o segundo é perguntar a si mesmo(a) que evidências você tem para acreditar nelas.

A autoconfiança é fundamental para a resiliência, mas, como tudo, pode ser disfuncional quando excessiva. Existe a possibilidade de que ela se transforme em arrogância e excesso de confiança. Também pode levar você a assumir desafios muito significativos, sem a ajuda ou o apoio necessários.

**// Quer você pense que pode ou que não pode – você
está certo //**

Henry Ford



Otimismo

O otimismo sustenta a resiliência. O otimismo envolve a crença de que não importa o quanto as coisas fiquem difíceis, elas vão dar certo no final. O otimismo é fundamental para a resiliência, pois pode manter as pessoas motivadas e positivas ao navegar pelas dificuldades e adversidades. O otimismo está associado à saúde e ao bem-estar em longo prazo. Isso faz com que as pessoas tentem melhorar sua situação, pois acreditam que as coisas podem melhorar.

Identifique seu estilo explanatório.

Uma parte fundamental do otimismo consiste em seu modo de explicar os eventos negativos que acontecem com você. Otimistas tipicamente explicam eventos negativos como temporários, específicos e relacionados à situação, e não com eles próprios. Os pessimistas, por outro lado, acreditam que os eventos negativos vão durar por muito tempo, que permeiam todos os aspectos de suas vidas e que estão relacionados com eles. Se você apresentar uma inclinação para a explicação pessimista dos acontecimentos, deve desafiar essa maneira de pensar.

Concentre-se nos aspectos positivos

Quando coisas boas acontecem no trabalho ou em sua vida, você reserva um tempo para valorizá-las? Quando você reflete sobre suas experiências, você se concentra no que correu bem ou naquilo que deu errado? Crie o hábito de focar os aspectos positivos anotando três coisas que deram certo todos os dias. Ao enfatizar os aspectos positivos, você pode criar uma atitude de gratidão.

Pense no melhor cenário.³

Em vez de apenas pensar no que pode dar errado, passe algum tempo pensando no melhor cenário possível. Visualize como as coisas aconteceriam e qual seria a sensação. Em seguida, considere como tornar esse cenário realidade e o que você precisa fazer.

Coloque as coisas em perspectiva.

Quando estiver se sentindo frustrado(a), tente contextualizar suas dificuldades. É realmente tão importante? Vale a pena o estresse que você sente atualmente? Ainda vai existir daqui a alguns meses?

Embora o otimismo possa ser importante em muitas situações, existe a possibilidade de negar a importância ou a gravidade dos acontecimentos e, por isso, deixar de tomar medidas corretivas ou preventivas.

// Um pessimista é aquele que transforma suas oportunidades em dificuldades e um otimista é aquele que transforma suas dificuldades em oportunidades.

Harry Truman

//



Direção com propósito

Uma das formas fundamentais pelas quais as pessoas podem superar os desafios consiste em manter o foco nas metas que julgarem significativas. Ao manter os objetivos em mente, as dificuldades são transformadas em etapas no caminho até um resultado importante. Para pessoas sem metas claras, contratempos e desafios podem afastá-las do curso, causando desvios e provocando uma falta de foco. A existência de uma direção com propósito pode trazer sentido e permitir uma visão além de nossa situação atual, além de nos motivar em meio a contratempos e dificuldades.

Estabeleça metas significativas para si mesmo(a)

Nem todo mundo precisa ser ambicioso e orientado para um objetivo, mas a existência de metas que você considere pessoalmente significativas pode ajudar a colocar as circunstâncias desafiadoras em perspectiva. Essas metas significativas devem ser importantes para você, algo pelo qual você deseja se esforçar pessoalmente. As metas podem estar relacionadas ao trabalho ou não. No entanto, tipicamente contemplam um prazo mais longo e devem ser específicas e desafiadoras, mas alcançáveis.

Estabeleça objetivos.

Metas significativas de longo prazo são ótimas, mas, se isoladas, existe o perigo de se tornarem "sonhos" perdidos nas atividades do dia-a-dia. Por isso, é fundamental identificar um plano prático para atingir suas metas, para que você se aproxime delas cada vez mais. A definição de objetivos diários ajuda a manter o foco e proporciona uma sensação de realização que pode ajudar você a seguir em frente.

Mantenha-se comprometido(a).

É fácil desviar-se dos objetivos por conta dos eventos que acontecem. Por isso, ao se deparar com um contratempo, é fundamental que você continue se lembrando do que está tentando alcançar e por quê.

Metas precisam ser relevantes

É importante reavaliar constantemente suas metas. Elas ainda são exequíveis? Existem outras metas mais importantes e sua meta original foi substituída? Embora a persistência seja importante, é preciso reconhecer quando uma meta deixa de ser importante para você.

Embora as metas precisem ser claras e específicas, elas podem levar à inflexibilidade.

Neste mundo em constante evolução, é importante ter em mente se a meta ainda é exequível, significativa e valiosa para você. É importante estar ciente do seu ambiente e estar disposto(a) a se adaptar, bem como manter o foco.

// Sem metas e planos para alcançar, você é como um navio que zarpou sem destino //

Fitzhugh Dodson



Adaptabilidade

Algumas pessoas acreditam que a resiliência consiste em ser forte e estável. Mas, acima de tudo, a resiliência envolve a disposição e a capacidade de se adaptar a uma situação de mudança e encontrar uma maneira alternativa de obter o mesmo resultado. Adaptabilidade, como definida aqui, significa reconhecer que a mudança pode ser uma coisa positiva e que às vezes é necessário mudar seu comportamento para continuar a atingir seus objetivos.

Prepare-se para a mudança.

Antes de colocar os planos em prática, tente prever o que pode mudar no horizonte e elaborar uma contingência para dar conta disso.

Perceba a mudança de contexto.

Algumas pessoas protestam contra a mudança, geralmente porque não conseguem enxergar o "panorama maior". Observando a mudança de contexto, você pode perceber como ela se encaixa com seus objetivos e metas globais e isso pode ajudá-lo(a) a entender por que a mudança é necessária.

Aceite a nova realidade.

A aceitação é a chave para avançar de um modo positivo e evita que você entre em um processo de pensamento negativo sobre o quanto uma mudança é irracional ou injusta.

Mantenha o foco nos objetivos.

Muitas vezes, mudar significa encontrar formas alternativas para alcançar seus objetivos. Manter o foco nisso ajuda a motivá-lo(a) a fazer as alterações necessárias para alcançá-los.

Embora a adaptabilidade consista em adotar uma atitude positiva em relação a mudanças, isso não significa aceitar sempre uma mudança sem questionamentos e aceitar passivamente todas as mudanças que acontecerem, quer façam sentido ou não. No entanto, é importante que, quando houver uma mudança, você avalie o que está ou não em seu controle e decida quais batalhas lutar.

// É sábia a pessoa que se adapta a todas as contingências; tolo é aquele que sempre se esforça como um nadador contra a corrente. //

Anônimo



Criatividade

Em muitas situações nas quais a resiliência é necessária, há um "problema" a ser resolvido. Pode ser emocional ("como faço para passar por isso"), pode estar relacionado a tarefas ("como faço para corrigir este problema técnico") ou relacionado a pessoas ("como faço para convencê-los a fazer X"). Portanto, a capacidade de identificar caminhos para contornar um problema é um elemento-chave da resiliência. E a resolução de problemas não envolve apenas soluções, mas também a capacidade de definir e identificar os problemas com precisão.

Reconheça quando a ação é necessária

Se houver uma questão a ser superada, um primeiro passo importante é reconhecer que o problema existe e que você precisa enfrentá-lo. Se você evitar a questão, nunca se envolverá nas atividades de resolução de problemas necessárias para superá-la.

Defina o problema com precisão

Reúna informações. Descubra o que puder sobre a questão. Faça o que puder para avaliar a situação de modo objetivo.

Assuma a responsabilidade adequada

Uma parte fundamental da resolução de problemas consiste em fazer atribuições adequadas sobre quem ou o que é responsável. Uma abordagem excessivamente internalizada ("é tudo minha culpa") ou excessivamente externalizada ("é tudo culpa de outra pessoa") criará barreiras para a resolução de problemas. Ou você assumirá muita responsabilidade e se sentirá sobrecarregado(a) ou vai supor que todos os outros são responsáveis por um problema e não abordará a questão. Garantir que você identifique a responsabilidade e aja de acordo com ela é importante para uma resolução eficaz.

Crie opções

Baseie-se na sua experiência e na dos outros. Pense em diferentes perspectivas e aborde os problemas por várias direções diferentes. Gere uma gama de opções.

Aplique critérios de tomada de decisão

Identifique critérios-chave para avaliar as opções, quais critérios importam neste caso? A solução funcionará?

Continue tentando

Se algo não funcionar, está tudo bem. Esteja disposto(a) a tentar abordagens alternativas até que uma funcione.

Às vezes, a solução óbvia pode ser a melhor e muita criatividade pode provocar muitas complicações ou engenharia excessiva de uma solução. Não tente ser inteligente demais se a situação não exigir realmente uma solução criativa; concentre-se em qual abordagem será mais eficaz para resolver o problema.

// Quando estiver resolvendo problemas, cave nas raízes em vez de apenas cortar as folhas. //

Anthony J. D'Angelo



Orientação para o desafio

A maneira como as pessoas interpretam os eventos difíceis e desafiadores que acontecem com elas pode ser crucial.

+C271+C267:C269+C266:C269+C271+C267:C269+C265:C269+C271+C267:C269+B264:C269+C271+C267:C269+B263:C

Pense no que você aprendeu no passado.

Refleta sobre momentos em sua vida em que você aprendeu mais sobre si mesmo(s). Essas foram situações "fáceis" ou foram aquelas que impulsionaram você para frente?

Desafie-se.

Esteja disposto(a) a se afastar daquilo que seja confortável e familiar para você. Coloque-se em situações que exijam que você desenvolva e implemente novas habilidades e conhecimentos.

Sinta-se confortável com o fracasso

Cometer erros é um componente fundamental da aprendizagem e facilita a neuroplasticidade, a capacidade de mudança das redes neurais do cérebro por meio do crescimento e da reorganização. Se você estiver tentando algo novo, não será bom/boa nisso e tudo bem. Esteja disposto(a) a falhar e cometer erros, pois isso ajuda a aprender. Sinta-se confortável em não ser um(a) especialista.

Reformule experiências difíceis.

A próxima vez que você se deparar com uma questão ou um problema, tente identificar o aprendizado que pode ser obtido com suas experiências. Concentre-se em como experiências difíceis podem impulsionar seu desenvolvimento.

Embora a orientação para o desafio possa ser ótima para a resiliência, as pessoas com altos níveis de orientação para o desafio podem ser inclinadas a assumir desafios em excesso. Também podem achar difícil se motivar quando as situações não forem muito desafiadoras.

// De todas as virtudes que podemos aprender, nenhum traço é mais útil, mais essencial para a sobrevivência e mais propenso a melhorar a qualidade de vida do que a capacidade de transformar a adversidade em um desafio agradável.

Mihaly Csikszentmihalyi

//



Controle emocional

Algumas pessoas pensam que a resiliência está relacionada à regulação das emoções – ser capaz de controlar suas emoções diante de situações desafiadoras. Mas a resiliência é mais do que isso, ela permite que você pense com clareza sobre problemas e questões quando estiver sob pressão. O controle emocional é a resiliência "no momento"; trata-se de manter as emoções sob controle quando você sentir que elas estão tomando conta e interferindo em seu desempenho e tomada de decisão.

Respiração

Quando você estiver muito estressado(a), o uso da respiração pode ajudar a regular suas emoções rapidamente. Há uma variedade de técnicas de respiração que podem ser utilizadas. Um exemplo de técnica capaz de acalmar rapidamente é o "suspiro fisiológico" ou "respiração com ênfase na expiração". Isso envolve duas inspirações profundas pelo nariz e uma expiração longa pela boca.

Imagens

Uma maneira fundamental de regular as emoções é a utilização de imagens positivas. Há duas maneiras de fazer isso: uma consiste em imaginar uma situação relaxante e a outra consiste em imaginar a abordagem de uma questão difícil com sucesso. Ambas ajudam a acalmar as emoções negativas e aumentar sua confiança para lidar com uma situação desafiadora.

Atenção plena

A atenção plena combina o uso da respiração e de imagens para ajudar você a se concentrar no momento presente. A prática da atenção plena envolve uma série de abordagens, mas o primeiro passo é simplesmente lembrar-se de observar seus pensamentos, sentimentos, sensações corporais e o mundo ao seu redor. Essa apreciação do momento pode ajudar a acalmar as pessoas. Há uma variedade de aplicativos, vídeos e técnicas que podem ajudá-lo(a) a implantar essa prática útil.

Atividade física

A atividade física é uma ótima maneira de reduzir o estresse e limpar a mente de pensamentos negativos. Embora mente e corpo às vezes sejam tratados como duas entidades separadas, eles estão intrinsecamente ligados e se influenciam de modo significativo.

Embora o controle emocional seja importante para administrar o estresse, a expressão das emoções é saudável e construtiva. Uma pessoa que controla muito as emoções pode parecer fria e antipática para os outros. É importante que o controle emocional não se transforme em supressão emocional; às vezes, é importante expressar emoções para demonstrar sua compreensão da situação e garantir que você esteja agindo com autenticidade.

// Os sentimentos são muito parecidos com as ondas: não podemos impedi-los de chegar, mas podemos escolher em qual surfar. //

Jonatan Mårtensson



Busca de apoio

Embora seja possível desenvolver nossa própria capacidade pessoal de resiliência, conversar sobre problemas e questões com outras pessoas pode proporcionar uma liberação emocional, fornecer uma perspectiva diferente e o sentimento de estarmos mais conectados (e menos sozinhos). Há uma riqueza de evidências que indicam que o apoio social pode proteger as pessoas dos desafios que elas enfrentam no trabalho e aumentar seu bem-estar geral.

Esteja disposto(a) a buscar apoio

Pode parecer um clichê, mas o primeiro passo na busca de apoio é reconhecer que pedir ajuda a outras pessoas não é um sinal de fraqueza. Na verdade, muitas vezes isso pode gerar melhores resultados que tentar lidar com o problema sozinho(a).

Avalie sua rede de apoio existente

Uma rede de apoio forte deve ser composta por pessoas com várias habilidades, perspectivas e experiências diferentes, evitando a dependência excessiva de uma só pessoa. Avalie se sua rede de apoio atende a esses critérios.

Dedique tempo e esforço

A manutenção das redes de apoio não acontece automaticamente. A busca de apoio envolve reciprocidade; deve ser bidirecional. Não deixe de ouvir e apoiar os outros quando eles precisarem – você pode precisar de sua ajuda e apoio um dia. Faça um esforço para manter contato com as pessoas da sua rede.

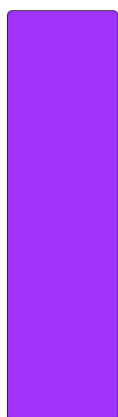
Seja seletivo(a)

Pense sobre o tipo de apoio de que você precisa (emocional ou prático) e identifique a melhor pessoa para conversar que possa atender a essa necessidade, com base em sua rede. Falar com a pessoa errada sobre o assunto pode, na verdade, ter um resultado negativo em vez de positivo.

Embora a busca de apoio possa ser positiva, existe o perigo de se tornar excessivamente dependente dos outros quando ela é usada em demasia. Isso reduzirá sua independência e autoconfiança em sua habilidade pessoal para superar os problemas. Além disso, você pode afastar as outras pessoas se falar apenas sobre coisas que estão indo mal para você ou não retribuir oferecendo ajuda.

// Quem tem medo de perguntar tem vergonha de aprender //

Provérbio dinamarquês



© 2021 Talogy, Inc. Todos os direitos reservados.

Exceto para fins de uso do serviço de avaliação eletrônica da Talogy, nenhuma parte desta publicação pode ser traduzida ou reproduzida integral ou parcialmente, armazenada em um sistema de recuperação ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio (eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou outra forma) sem a permissão prévia por escrito do proprietário dos direitos autorais. Esta publicação não pode ser revendida, alugada, emprestada, arrendada, trocada, doada ou de outra forma cedida a terceiros. Nem o comprador nem qualquer usuário de teste individual empregado ou contratado de outra forma pelo comprador pode atuar como agente, canal de distribuição ou fornecedor para esta publicação.

Talogy e o logotipo da Talogy são marcas registradas da Talogy, Inc.

[Talogy.com](https://www.talogy.com)