

Escala Veiga Branco das capacidades da Inteligência Emocional

Procedimento para o QUESTIONÁRIO:

As respostas a este questionário refletem a frequência temporal em que cada situação ocorre, variando num continuum entre «Raramente» e «Muito frequente». Na escala de Likert de 4 pontos os valores podem assumir: 1 Raramente, 2 Pouco frequente, 3 Frequente, 4 Muito frequente.

A cada situação existe a possibilidade de associar outro tipo de resposta na alínea “Outra”.

I	1ª aplicação	2ª aplicação
1. Perante uma situação/relação negativa, na minha vida, sinto que, ao ficar envolvido(a) por sentimentos desagradáveis:		
a) Logo no momento tomo consciência do meu estado de espírito, à medida que esses sentimentos me invadem.	1 2 3 4	1 2 3 4
b) Caio num estado de espírito negativo, e rumino, rumino, pensando no(s) pormenor(es) que me fizeram sentir mal.	1 2 3 4	1 2 3 4
c) Sinto que me deixo absorver por essas emoções, sinto-me incapaz de lhes escapar, e acabam por condicionar o meu comportamento.	1 2 3 4	1 2 3 4
d) Sinto que tenho a noção exata do tipo de sentimentos que me invadem; por ex.: se é raiva, medo, ódio, desprezo... consigo defini-los.	1 2 3 4	1 2 3 4
e) Independentemente dos sentimentos que me invadam, sinto que sou, relativamente ao meu comportamento, seguro dos meus próprios limites.	1 2 3 4	1 2 3 4
f) Sinto que uma vez invadido por sentimentos negativos, não consigo controlá-los.	1 2 3 4	1 2 3 4
g) Tenho consciência clara do que sinto, mas faço tudo ao meu alcance para afastar e mudar os meus sentimentos negativos.	1 2 3 4	1 2 3 4
h) Consigo identificar o que o meu corpo está a sentir, e consigo verbalizá-lo, por ex.: suor, rubor, dificuldade em respirar, etc.	1 2 3 4	1 2 3 4
i) Outra:	1 2 3 4	1 2 3 4
2. Em situações/relações negativas, reconheço que, ao ser envolvido por sentimentos desagradáveis:		
a) Altera-se a minha capacidade de atenção.	1 2 3 4	1 2 3 4
b) Diminui o meu nível de raciocínio.	1 2 3 4	1 2 3 4
c) Altera-se o meu comportamento ao nível relacional/fico em mutismo; eufórico(a),etc.	1 2 3 4	1 2 3 4
d) Fico mentalmente retido(a) nesses sentimentos durante muito tempo.	1 2 3 4	1 2 3 4
e) Outra:	1 2 3 4	1 2 3 4
3. Reconheço que tenho tendência a atuar, como uma pessoa:		
a) Instável, com várias mudanças de humor.	1 2 3 4	1 2 3 4
b) Observadora, consciente do que se passa à minha volta.	1 2 3 4	1 2 3 4
c) Racional, no que respeita aos meus sentimentos.	1 2 3 4	1 2 3 4
d) Positiva, encaro a vida pela positiva.	1 2 3 4	1 2 3 4
e) Ruminativa, sempre a “matutar”.	1 2 3 4	1 2 3 4
f) Flexível, adapto-me facilmente a novas ideias.	1 2 3 4	1 2 3 4
g) Azarada, não tenho sorte na vida.	1 2 3 4	1 2 3 4
h) Autónoma, independente dos medos e outras opiniões.	1 2 3 4	1 2 3 4
i) Outra:	1 2 3 4	1 2 3 4

II		
1. Imagine uma situação da sua vida (relacional, pessoal ou profissional) em que foi invadido por uma onda de fúria ou raiva. Ao tentar ficar mais sereno(a), toma normalmente uma atitude. Das afirmações que se seguem, assinale na escala de frequência (1-4) a(s) que lhe dizem respeito:		
a) Procurei “arrefecer”, num ambiente onde não havia nenhuma provocação à minha fúria.	1 2 3 4	1 2 3 4
b) Travei o ciclo de pensamentos hostis, procurando uma distração.	1 2 3 4	1 2 3 4
c) Fiquei sozinho “a arrefecer” simplesmente.	1 2 3 4	1 2 3 4
d) Fiz exercício físico ativo (aeróbico).	1 2 3 4	1 2 3 4
e) Raciocinei, tentei perceber e identificar o que me conduziu à ira.	1 2 3 4	1 2 3 4
f) Olhei para a situação/facto, por outro prisma, reavaliei a causa da ira.	1 2 3 4	1 2 3 4
g) Outra:	1 2 3 4	1 2 3 4
2. Quando, no quotidiano, sou invadido(a) por emoções e sentimentos negativos (fúria, cólera) normalmente:		
a) Tenho tendência a usar objectos, pessoas ou situações como alvo da minha fúria, apesar de depois, me sentir pouco bem comigo mesmo(a).	1 2 3 4	1 2 3 4
b) Vivo em estado de preocupação crónica com o facto que originou a minha fúria e penso nas palavras/pessoas/attitudes que o causaram.	1 2 3 4	1 2 3 4
c) Fico alerta, tento logo identificar essa emoção negativa, até a escrevo num papel, examino-a, reavalio a situação, antes de me deixar invadir pela fúria.	1 2 3 4	1 2 3 4
d) Consigo “ver” esses sentimentos, sem me julgar, e tento partir para um raciocínio positivo.	1 2 3 4	1 2 3 4
e) Outra:	1 2 3 4	1 2 3 4
3. Quando o meu estado de espírito é negativo e foi originado pela ansiedade, sinto:		
a) Pensamentos intrusivos, persistentes, que me perseguem dia e noite.	1 2 3 4	1 2 3 4
b) Preocupação, mas faço de tudo para desviar a atenção para outro assunto qualquer.	1 2 3 4	1 2 3 4
c) Percepção de perigos na minha vida, e o facto de pensar neles, é uma maneira de aprender a lidar com eles.	1 2 3 4	1 2 3 4
d) Angústia, mas tento “apanhar” os episódios de preocupação, tão perto do início quanto possível.	1 2 3 4	1 2 3 4
e) Que o meu corpo está a reagir, e dificilmente consigo sair da linha de pensamento que me preocupa.	1 2 3 4	1 2 3 4
f) Outra:	1 2 3 4	1 2 3 4
4. Quando me sinto em Depressão, verifico que:		
a) Inconscientemente, acabo por usar para me distrair pensamentos/situações ainda mais deprimentes.	1 2 3 4	1 2 3 4
b) Sinto alívio se praticar desporto intenso.	1 2 3 4	1 2 3 4
c) Acabo por isolar-me, não tenho paciência para nada.	1 2 3 4	1 2 3 4
d) Outra:	1 2 3 4	1 2 3 4

III			
1. Reconheço-me como uma pessoa:			
a) Com capacidade para controlar os seus impulsos e agir após pensar.	1 2 3 4	1 2 3 4	
b) Que não se importa de esperar para agir, mesmo em situações de desafio.	1 2 3 4	1 2 3 4	
c) Que quando estou de mau humor, só me assolam recordações negativas.	1 2 3 4	1 2 3 4	
d) Pessimista (faça o que fizer, vai correr mal).	1 2 3 4	1 2 3 4	
e) Derrotista (não tenho sorte na vida).	1 2 3 4	1 2 3 4	
f) Capaz de deixar-se dominar pela ansiedade e pela frustração.	1 2 3 4	1 2 3 4	
g) Capaz de sair de qualquer sarilho.	1 2 3 4	1 2 3 4	
h) Capaz de ter energia e habilidade para enfrentar os problemas.	1 2 3 4	1 2 3 4	
i) Suficientemente flexível para mudar os meus objetivos (pessoais e profissionais), se estes se revelarem impossíveis.	1 2 3 4	1 2 3 4	
j) Outra:	1 2 3 4	1 2 3 4	
IV			
1. Nas relações (pessoais, familiares, sociais) com os outros, ao longo da sua vida, fica-me a sensação de que sou capaz de:			
a) "Registrar"/perceber os sentimentos dos outros.	1 2 3 4	1 2 3 4	
b) Sintonizar-me com o que os outros estão a sentir, sem ligar às suas palavras.	1 2 3 4	1 2 3 4	
c) "Ler" os canais não verbais (tom de voz, gestos com as mãos, expressão facial, direção do olhar, atitude comportamental, posição, etc.).	1 2 3 4	1 2 3 4	
d) Sintonizar-me com o que os outros estão a sentir, se usarem palavras esclarecedoras.	1 2 3 4	1 2 3 4	
e) Outra:	1 2 3 4	1 2 3 4	
2. Reconheço que nas minhas relações, tenho tendência a valorizar mais:			
a) A expressão verbal do outro (a forma como pronuncia as palavras, as palavras que escolhe).	1 2 3 4	1 2 3 4	
b) A consonância entre as palavras e a atitude corporal da pessoa.	1 2 3 4	1 2 3 4	
c) O tom de voz.	1 2 3 4	1 2 3 4	
d) A direção do olhar (frontal; baixo; a olhar para cima; a buscar outras direções).	1 2 3 4	1 2 3 4	
e) Os gestos (mãos, corpo).	1 2 3 4	1 2 3 4	
f) Outra:	1 2 3 4	1 2 3 4	
3. No quotidiano, e numa situação de conflito dou-me conta de que:			
a) Uso de calma (mas conscientemente) para ouvir.	1 2 3 4	1 2 3 4	
b) Tendo a ficar recetivo à instabilidade do outro e desencadeio uma atitude instável.	1 2 3 4	1 2 3 4	
c) Tendo a ficar recetivo à instabilidade do outro e desencadeio uma atitude serena, atenta.	1 2 3 4	1 2 3 4	
d) Outra:	1 2 3 4	1 2 3 4	
V			
1. No que respeita ao meu relacionamento com as outras pessoas (relações pessoais, sociais, profissionais), considero como procedimentos que normalmente me identificam:			

a) Consigo perceber como é que as pessoas se estão a sentir.	1 2 3 4	1 2 3 4
b) Ajusto-me emocionalmente com os sentimentos que deteto (leio) num grupo, sem ser pela necessidade de gostarem de mim.	1 2 3 4	1 2 3 4
c) Consigo dar expressão verbal aos sentimentos coletivos.	1 2 3 4	1 2 3 4
d) Reconheço os sentimentos dos outros e consigo agir de maneira a influenciar esses sentimentos.	1 2 3 4	1 2 3 4
e) As minhas relações pessoais são estáveis e mantenho-as ao longo do tempo.	1 2 3 4	1 2 3 4
f) Tenho habilidade em controlar a expressão das minhas próprias emoções.	1 2 3 4	1 2 3 4
g) Nas minhas relações com outros digo sempre claramente o que penso, independentemente da opinião que manifestam.	1 2 3 4	1 2 3 4
h) Tenho domínio sobre os meus próprios sentimentos.	1 2 3 4	1 2 3 4
i) Outra:	1 2 3 4	1 2 3 4
2. Relativamente à comunicação com grupos (pessoas e/ou colegas de equipa), reconheço que me acontece:		
a) Captar os sentimentos deles e parece que começo a absorvê-los.	1 2 3 4	1 2 3 4
b) Ter sensibilidade inata para reconhecer o que os outros estão a sentir.	1 2 3 4	1 2 3 4
c) Entrar em “sincronismo de estado de espírito”.	1 2 3 4	1 2 3 4
d) Dar comigo a fazer os mesmos gestos ou gestos concordantes com a outra pessoa.	1 2 3 4	1 2 3 4
e) Preferir-me colocar frente a frente.	1 2 3 4	1 2 3 4
f) Sentir-me fisicamente sincronizado com os que me rodeiam.	1 2 3 4	1 2 3 4
g) Outra:	1 2 3 4	1 2 3 4