

# Para que serve e o que mapeia o Quest\_Resiliência em suas versões

**Barbosa, G**

*Sociedade Brasileira de*

*Resiliência*

[george.barbosa@sobrare.com.br](mailto:george.barbosa@sobrare.com.br)

Palavras Chave: Resiliência;  
Quest\_Resiliência

## Introdução

O Quest\_Resiliência tem como propósito mapear as crenças que organizam o comportamento resiliente em uma pessoa. Esse mapeamento, embora individual, pode ser analisado em grupos e equipes<sup>1</sup>.

Quando individual o instrumento identifica os estilos comportamentais desenvolvidos pela pessoa<sup>2</sup> e oferece ricas possibilidades de estruturação de treinamento e capacitação no campo da resiliência<sup>3</sup>. Já para grupos e equipes a ferramenta possibilita amplo material de análise das interações, dos impactos e das correlações entre os diferentes estilos de comportamentos mapeados, favorecendo a intervenção para o fortalecimento dos fatores de flexibilização, proteção, coesão e determinação no grupo ou equipe<sup>4</sup>.

O seu referencial teórico recorreu à teoria da Terapia Cognitiva<sup>5</sup> e a abordagem psicossomática. Lida com os domínios das crenças do respondente, subdividindo-as em oito categorias denominadas de Modelos de Crenças Determinantes (MCDs), que expressam o quanto uma pessoa acredita e defende seus modelos de crença. Como resultado, surgem padrões comportamentais no enfrentamento do estresse, que podem ser identificados como comportamentos de passividade ou de intolerância para com a situação estressora.

## Discussão

O “Quest\_Resiliência” é um mapeamento dos sistemas de crenças relacionadas à condição de ser resiliente, e contribui para a identificação e compreensão da forma como se acredita que os fatos e situações adversas ocorrem na vida. Explicita o modo como estão estruturados os sistemas de crenças vinculados com a resiliência, e de como essas crenças organizam a maneira como alguém se posiciona face aos fatores de proteção e risco presentes no ambiente das organizações.

O “Quest\_Resiliência” é apresentado sob a forma de categorias em uma tabela com comentários, traduzindo a intensidade das crenças que organizam as atitudes e de como se acredita que pode superar as adversidades.

O instrumento é dividido em duas partes que se completam. A primeira delas traz o Levantamento Sociodemográfico no qual há um breve mapeamento do perfil e histórico do respondente.

A segunda parte do “Quest\_Resiliência” traz as 72 afirmações que expressam o conteúdo crenças retiradas da literatura especializada, solicitando que o respondente apresente uma intensidade em suas respostas.

Os 72 itens que constam no questionário agrupam-se em oito agrupamentos denominados de

**Modelos de Crenças Determinantes (MCDs) e aglutinam os seguintes temas: MCD**

**Autocontrole** - Crenças mapeadas

- ter o comportamento afetado
- controlar o comportamento de modo flexível
- controlar o temperamento
- controlar a determinação nos projetos
- controlar o impulso de agir

**MCD Leitura Corporal** - Crenças mapeadas

- habilidade para descansar
- solução para o desgaste corporal
- identificar reações corporais no outro
- atenção às reações no corpo
- ter ciência das alterações corporais

**MCD Análise de Contexto** – Crenças mapeadas

- identificar consequências nas decisões
- prioridades de vida
- interpretar de forma correta
- planejar soluções
- analisar as razões e motivos

**MCD Otimismo para com a vida** - Crenças mapeadas

- capacidade de finalizar tarefas
- confiar no desempenho
- habilidade de contornar problemas
- olhar de modo positivo
- cultivar esperança

**MCD Autoconfiança** - Crenças mapeadas

- segurança ao dividir responsabilidades
- capacidade de dividir responsabilidades
- habilidades para superação
- encontrar soluções na resolução de problemas
- sentir-se seguro

#### **MCD Conquistar e manter Pessoas** - Crenças mapeadas

- preservar amizades
- conhecer pessoas
- frequentar ambientes
- competência de manter relacionamentos
- preocupar-se com o outro

#### **MCD Empatia** - Crenças mapeadas

- expressar de modo claro
- facilidade de conversar
- identificar o sentimento de outro
- aproximar de pessoas
- Interagir bem

#### **MCD Sentido de Vida** - Crenças mapeadas

- razão de viver
- colocar-se em segurança
- fé na vida
- avaliar riscos
- ter significado para a vida

### **Conclusão**

Ao assinalar a intensidade a cada MCD o respondente apresenta como estrutura seu comportamento resiliente oferecendo dados para uma ação interventiva em seu comportamento.

## Obra consultadas

1 Barbosa, G. Roteiro dos Índices de Resiliência – Completo

[http://www.clubedeautores.com.br/book/41774--Roteiro\\_dos\\_Indices\\_de\\_Resiliencia](http://www.clubedeautores.com.br/book/41774--Roteiro_dos_Indices_de_Resiliencia)

2 Barbosa, G. Resiliência e a Lógica dos Estilos Comportamentais

<http://www.administradores.com.br/informe-se/artigos/resiliencia-e-a-logica-dos-estilos-comportamentais/49925/>

3 Barbosa, G. Resiliência? O que é isso? Desdobramentos no conceito.

<http://www.administradores.com.br/informe-se/artigos/resiliencia-o-que-e-isso-desdobramentos-no-conceito/49923/>

4 Barbosa, G. Os pressupostos nos Estilos Comportamentais de se expressar resiliência. in:

Divulgação Científica: Enfrentamentos e Indagações. Kreinz, Glória, Pavan, Octávio H., Gonçalves, Rute M. (orgs). São paulo: NJR/USP, 2010. <http://abradic.com/abradic/>

5 Beck, J. S. Terapia cognitiva: Teoria e prática. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.