16 ABORDAGENS DA PSICOLOGIA

QUAL ABORDAGEM COMBINA COM VOCÊ?

Quiz de autoconhecimento

Este é um quiz de autoconhecimento, para fazer por curiosidade ou para conversar com professores. Não é instrumento de avaliação psicológica, não é orientação vocacional e não define a carreira de ninguém.



20 perguntas | 8 perfis | Para imprimir e marcar

COMO RESPONDER

EM 4 PASSOS

- Marque **uma alternativa** por pergunta: a que mais parece com você.
- Responda **sem pensar demais**. Não existe resposta certa.
- No fim, passe suas respostas para a **tabela de apuração** e some os pontos de cada letra.
- Leia os **3 perfis** com mais pontos. Em caso de empate, leia todos os empatados.

IMPORTANTE Este é um quiz de autoconhecimento, para fazer por curiosidade ou para conversar com professores. Não é instrumento de avaliação psicológica, não é orientação vocacional e não define a carreira de ninguém.

AS 20 PERGUNTAS

1 UM AMIGO CONTA UM PROBLEMA

O que você faz primeiro?

- [ ] **a)** Escuto com calma, sem julgar, e deixo ele falar até o fim.
- [ ] **b)** Ajudo a ver se ele não está pensando o pior sem motivo.
- [ ] **c)** Pergunto desde quando isso acontece e o que lembra da história dele.
- [ ] **d)** Ajudo a montar um plano prático, passo a passo.

2 O JEITO DE SER

O que mais explica o jeito de uma pessoa ser?

- [ ] **a)** O que ela aprendeu com as consequências do que fez.
- [ ] **b)** A família, a cultura e o lugar onde cresceu.
- [ ] **c)** Uma bagagem de imagens e histórias comum a toda a humanidade.
- [ ] **d)** Desejos e marcas da infância que ela nem percebe.

3 INFÂNCIA

Lembranças da infância: quanto importam?

- [ ] **a)** Importam pelo sentido que a pessoa dá a elas hoje.
- [ ] **b)** São a chave para entender quase tudo.
- [ ] **c)** Importam pelas ideias sobre si que deixaram.
- [ ] **d)** Importam quando aparecem no corpo e no jeito de agir agora.

4 SONHOS

O que você pensa dos sonhos?

- [ ] **a)** Trazem símbolos, como nos mitos e nos contos.
- [ ] **b)** O que importa é o que a gente pensa e sente sobre eles ao acordar.
- [ ] **c)** Dá para reviver o sonho e ver o que ele diz agora.
- [ ] **d)** São desejos escondidos que aparecem disfarçados.

5 HÁBITOS

Um hábito difícil de largar. Como mudar?

- [ ] **a)** Mudando também o ambiente e as condições de vida da pessoa.
- [ ] **b)** Mudando o que vem antes e o que vem depois do hábito.
- [ ] **c)** Entendendo do que a pessoa precisa, com acolhimento.
- [ ] **d)** Percebendo os pensamentos que disparam o hábito.

6 LIVROS E FILMES

Que tipo de história te prende?

- [ ] **a)** Ação, teatro e muita emoção em cena.
- [ ] **b)** Dramas sobre escolhas, perdas e o sentido da vida.
- [ ] **c)** Fantasia, mitos e muito simbolismo.
- [ ] **d)** Documentários sobre sociedade e desigualdade.

7 O TERAPEUTA IDEAL

Como ele age?

- [ ] **a)** Escuta fundo e mostra o que você não está vendo.
- [ ] **b)** Conversa sobre sua vida, suas escolhas e o que importa para você.
- [ ] **c)** Ensina ferramentas práticas para usar no dia a dia.
- [ ] **d)** Acolhe sem julgar e confia que você vai achar o caminho.

8 TEMPO

Passado, presente ou futuro: onde está a resposta?

- [ ] **a)** No presente: no que acontece e mantém o problema.
- [ ] **b)** No agora: no que a pessoa sente neste minuto.
- [ ] **c)** No passado, que se repete sem a gente perceber.
- [ ] **d)** No futuro: no projeto e no sentido que a pessoa busca.

9 CORPO E EMOÇÃO

Qual frase combina mais com você?

- [ ] **a)** O corpo guarda o que a gente não fala.
- [ ] **b)** Corpo e alma falam por imagens e símbolos.
- [ ] **c)** Sentir o corpo é parte de se conhecer e crescer.
- [ ] **d)** A emoção depende muito de como a gente interpreta o que aconteceu.

10 GRUPO E SOCIEDADE

Qual é o peso do grupo sobre a pessoa?

- [ ] **a)** O grupo pode ser um espaço de apoio para crescer.
- [ ] **b)** É enorme: a sociedade molda o que somos.
- [ ] **c)** No grupo, a gente descobre e experimenta papéis.
- [ ] **d)** O ambiente ensina comportamentos o tempo todo.

11 MELHORA

Como saber se alguém melhorou?

- [ ] **a)** Pensa de um jeito mais flexível e faz o que importa, mesmo com medo.
- [ ] **b)** Entende o que estava por trás do sofrimento.
- [ ] **c)** O comportamento mudou, e dá para medir.
- [ ] **d)** Se aceita mais e se sente mais inteiro.

12 SENTIDO DA VIDA

Para você, o sentido da vida...

- [ ] **a)** Se constrói junto com os outros, no coletivo.
- [ ] **b)** Cada um constrói com as próprias escolhas.
- [ ] **c)** Está em realizar o próprio potencial.
- [ ] **d)** É um caminho para se tornar inteiro, juntando luz e sombra.

13 APRENDER

Como uma criança aprende?

- [ ] **a)** Pelas consequências e pelos exemplos que vê.
- [ ] **b)** Construindo, com ajuda de quem sabe mais e da cultura.
- [ ] **c)** Brincando, e no brincar expressa o que sente por dentro.
- [ ] **d)** Fazendo, mexendo, experimentando com o corpo.

14 CONFLITO NO TRABALHO

Como você lê a situação?

- [ ] **a)** Velhas rivalidades e histórias pessoais estão se repetindo.
- [ ] **b)** Há relações de poder e condições de trabalho em jogo.
- [ ] **c)** Cada um precisa assumir a responsabilidade pelas próprias escolhas.
- [ ] **d)** Cada pessoa está interpretando o mesmo fato de um jeito.

15 EMOÇÃO DIFÍCIL

Diante de uma emoção difícil, você...

- [ ] **a)** Coloca para fora: fala, chora, se movimenta.
- [ ] **b)** Aceita que ela veio e faz o que importa mesmo assim.
- [ ] **c)** Tenta entender o que ela simboliza.
- [ ] **d)** Acolhe e escuta o que ela está pedindo.

16 FICAR BEM

O que seria ficar bem?

- [ ] **a)** Sentir-se inteiro, aceito e em crescimento.
- [ ] **b)** Integrar as partes de si que eram rejeitadas.
- [ ] **c)** Viver com sentido, mesmo quando a vida dói.
- [ ] **d)** Ter hábitos que levam ao que se quer.

17 AULA

Que tipo de aula você prefere?

- [ ] **a)** Debate de textos de filosofia.
- [ ] **b)** Experimento com dados e resultados.
- [ ] **c)** Discussão sobre sociedade, escola e políticas públicas.
- [ ] **d)** Dinâmica com movimento, cena e participação.

18 TRABALHO

Com quem você gostaria de trabalhar?

- [ ] **a)** Comunidades, escolas e serviços públicos.
- [ ] **b)** Grupos, com atividades em movimento.
- [ ] **c)** Pessoas em crise de sentido, luto ou doença.
- [ ] **d)** Adultos em busca de autoconhecimento.

19 UMA FRASE

Com qual frase você mais concorda?

- [ ] **a)** Há partes de nós que nem nós conhecemos.
- [ ] **b)** O que a gente pensa muda o que a gente sente.
- [ ] **c)** Somos o que fazemos com a nossa liberdade.
- [ ] **d)** Carregamos histórias e símbolos muito antigos.

20 TÉDIO

O que te deixaria entediado num atendimento?

- [ ] **a)** Falar só de sentimentos, sem nenhum plano de ação.
- [ ] **b)** Olhar só para a pessoa, sem considerar o contexto dela.
- [ ] **c)** Seguir um roteiro fixo, com tarefas e planilhas.
- [ ] **d)** Só técnicas práticas, sem espaço para sonhos e símbolos.

TABELA DE APURAÇÃO

ENCONTRE A LETRA DE CADA RESPOSTA

Pergunta	a	b	c	d
1	E	D	A	C
2	C	H	B	A
3	G	A	D	F
4	B	D	F	A
5	H	C	E	D
6	F	G	B	H
7	A	G	D	E
8	C	F	A	G
9	F	B	E	D
10	E	H	F	C

Pergunta	a	b	c	d
11	D	A	C	E
12	H	G	E	B
13	C	H	A	F
14	A	H	G	D
15	F	D	B	E
16	E	B	G	C
17	G	C	H	F
18	H	F	G	B
19	A	D	G	B
20	C	H	E	B

Exemplo: se na pergunta 1 você marcou c, ganha 1 ponto na letra A.

SOME OS PONTOS DE CADA LETRA

A	B	C	D	E	F	G	H

COMO LER O RESULTADO

LEIA ASSIM

- Os 3 perfis com mais pontos mostram as abordagens que mais conversam com o seu jeito de ver as pessoas.
- Em caso de empate, leia todos os perfis empatados.
- Pontuação baixa num perfil não quer dizer que você não serviria para ele. Quer dizer só que, hoje, ele te atrai menos.

OS 8 PERFIS

A · Investigador do inconsciente

Freud, Lacan, Klein e Winnicott

B · Leitor de símbolos

Jung

C · Observador do comportamento

Watson e Skinner

D · Arquiteto do pensamento

Beck e Ellis, ACT, DBT e Esquemas

E · Facilitador do crescimento

Rogers, Maslow

F · Corpo, ação e experiência

Perls, Análise do Caráter, Moreno

G · Buscador de sentido

Fenomenológico-Existencial

H · Olhar do desenvolvimento e da sociedade

Piaget, Vygotsky, Psicologia Social

A INVESTIGADOR DO INCONSCIENTE

VOCÊ TENDE A...

Procurar o que está por trás do que a pessoa diz. Você desconfia das explicações prontas e se interessa pela história, pelos desejos e pelas repetições que a gente não percebe.

ABORDAGENS DESTE PERFIL

Psicanálise · Freud | Psicanálise · Lacan | Relações Objetais · Klein e Winnicott

COMO SERIA TRABALHAR ASSIM

Escutar muito, falar pouco, sustentar processos longos e sem roteiro. Trabalhar com sonhos, lapsos, infância e com a relação entre paciente e analista.

POR ONDE COMEÇAR A ESTUDAR

No App das 16 Abordagens: capítulo 01 (Psicanálise · Freud), capítulo 03 (Psicanálise · Lacan), capítulo 04 (Relações Objetais · Klein e Winnicott). Depois, veja os quadros comparativos da Parte 3.

O PERFIL OPOSTO, PARA CONHECER

C · Observador do comportamento. Ler sobre ele ajuda a enxergar o que o seu jeito deixa de fora.

LEMBRETE O resultado é ponto de partida para conversa, não definição. Este é um quiz de autoconhecimento, não instrumento de avaliação psicológica nem orientação vocacional.

B LEITOR DE SÍMBOLOS

VOCÊ TENDE A...

Ver sentido em imagens, sonhos, mitos e coincidências. Você se interessa por arte, espiritualidade e pelas histórias que se repetem em culturas diferentes.

ABORDAGENS DESTE PERFIL

Psicologia Analítica · Jung

COMO SERIA TRABALHAR ASSIM

Acolher sonhos, desenhos e imagens, relacioná-los a mitos e acompanhar a pessoa num caminho de se tornar mais inteira.

POR ONDE COMEÇAR A ESTUDAR

No App das 16 Abordagens: capítulo 02 (Psicologia Analítica · Jung). Depois, veja os quadros comparativos da Parte 3.

O PERFIL OPOSTO, PARA CONHECER

D · Arquiteto do pensamento. Ler sobre ele ajuda a enxergar o que o seu jeito deixa de fora.

LEMBRETE O resultado é ponto de partida para conversa, não definição. Este é um quiz de autoconhecimento, não instrumento de avaliação psicológica nem orientação vocacional.

C

OBSERVADOR DO COMPORTAMENTO

VOCÊ TENDE A...

Querer ver mudança concreta, medir e testar. Você presta atenção no que a pessoa faz, no que vem antes e no que vem depois, e gosta de resultados que dá para mostrar.

ABORDAGENS DESTE PERFIL

Behaviorismo · Watson e Skinner

COMO SERIA TRABALHAR ASSIM

Fazer análise funcional, registrar comportamentos, montar planos graduais e atuar em clínica, escola, autismo ou organizações.

POR ONDE COMEÇAR A ESTUDAR

No App das 16 Abordagens: capítulo 06 (Behaviorismo · Watson e Skinner). Depois, veja os quadros comparativos da Parte 3.

O PERFIL OPOSTO, PARA CONHECER

A · Investigador do inconsciente. Ler sobre ele ajuda a enxergar o que o seu jeito deixa de fora.

LEMBRETE O resultado é ponto de partida para conversa, não definição. Este é um quiz de autoconhecimento, não instrumento de avaliação psicológica nem orientação vocacional.

D ARQUITETO DO PENSAMENTO

VOCÊ TENDE A...

Gostar de estrutura, de entender como os pensamentos afetam as emoções e de ferramentas práticas. Você valoriza pesquisa e protocolos, sem deixar de lado a relação.

ABORDAGENS DESTE PERFIL

TCC · Beck e Ellis

Terapias Contextuais · ACT, DBT e Esquemas

COMO SERIA TRABALHAR ASSIM

Trabalhar com agenda, metas e tarefas, questionar pensamentos ou mudar a relação com eles, e ensinar habilidades de regulação emocional.

POR ONDE COMEÇAR A ESTUDAR

No App das 16 Abordagens: capítulo 07 (TCC · Beck e Ellis), capítulo 16 (Terapias Contextuais · ACT, DBT e Esquemas). Depois, veja os quadros comparativos da Parte 3.

O PERFIL OPOSTO, PARA CONHECER

B · Leitor de símbolos. Ler sobre ele ajuda a enxergar o que o seu jeito deixa de fora.

LEMBRETE O resultado é ponto de partida para conversa, não definição. Este é um quiz de autoconhecimento, não instrumento de avaliação psicológica nem orientação vocacional.

E FACILITADOR DO CRESCIMENTO

VOCÊ TENDE A...

Acreditar no potencial das pessoas e priorizar a relação. Você escuta sem julgar e acha que, num clima de aceitação, cada um encontra o próprio caminho.

ABORDAGENS DESTE PERFIL

Centrada na Pessoa · Rogers | Humanismo · Maslow

COMO SERIA TRABALHAR ASSIM

Escutar com empatia, refletir sentimentos, criar um espaço seguro e atuar em clínica, aconselhamento, escolas e grupos.

POR ONDE COMEÇAR A ESTUDAR

No App das 16 Abordagens: capítulo 08 (Centrada na Pessoa · Rogers), capítulo 09 (Humanismo · Maslow). Depois, veja os quadros comparativos da Parte 3.

O PERFIL OPOSTO, PARA CONHECER

H · Olhar do desenvolvimento e da sociedade. Ler sobre ele ajuda a enxergar o que o seu jeito deixa de fora.

LEMBRETE O resultado é ponto de partida para conversa, não definição. Este é um quiz de autoconhecimento, não instrumento de avaliação psicológica nem orientação vocacional.

F CORPO, AÇÃO E EXPERIÊNCIA

VOCÊ TENDE A...

Sentir que a mudança acontece no agora, no corpo e na ação. Você gosta de movimento, de experimentar e de trabalhar o que aparece na própria sessão.

ABORDAGENS DESTE PERFIL

Gestalt-terapia · Perls | Reich · Análise do Caráter | Psicodrama · Moreno

COMO SERIA TRABALHAR ASSIM

Propor experimentos, trabalhar com respiração, postura, cena e grupo, e acompanhar o que a pessoa sente enquanto fala.

POR ONDE COMEÇAR A ESTUDAR

No App das 16 Abordagens: capítulo 10 (Gestalt-terapia · Perls), capítulo 05 (Reich · Análise do Caráter), capítulo 12 (Psicodrama · Moreno). Depois, veja os quadros comparativos da Parte 3.

O PERFIL OPOSTO, PARA CONHECER

G · Buscador de sentido. Ler sobre ele ajuda a enxergar o que o seu jeito deixa de fora.

LEMBRETE O resultado é ponto de partida para conversa, não definição. Este é um quiz de autoconhecimento, não instrumento de avaliação psicológica nem orientação vocacional.

G BUSCADOR DE SENTIDO

VOCÊ TENDE A...

Fazer grandes perguntas sobre liberdade, escolhas, morte e sentido. Você prefere compreender a classificar e gosta de filosofia.

ABORDAGENS DESTE PERFIL

Fenomenológico-Existencial

COMO SERIA TRABALHAR ASSIM

Conversar sobre a experiência da pessoa sem rotular, acompanhar momentos de crise, luto e doença e ajudar a encontrar sentido.

POR ONDE COMEÇAR A ESTUDAR

No App das 16 Abordagens: capítulo 11 (Fenomenológico-Existencial). Depois, veja os quadros comparativos da Parte 3.

O PERFIL OPOSTO, PARA CONHECER

F · Corpo, ação e experiência. Ler sobre ele ajuda a enxergar o que o seu jeito deixa de fora.

LEMBRETE O resultado é ponto de partida para conversa, não definição. Este é um quiz de autoconhecimento, não instrumento de avaliação psicológica nem orientação vocacional.

H OLHAR DO DESENVOLVIMENTO E DA SOCIEDADE

VOCÊ TENDE A...

Enxergar a pessoa dentro da família, da escola, da cultura e da sociedade. Você se interessa por como aprendemos e por como as condições de vida moldam o sofrimento.

ABORDAGENS DESTE PERFIL

Desenvolvimento · Piaget | Sócio-Histórica · Vygotsky | Psicologia Social

COMO SERIA TRABALHAR ASSIM

Atuar em escolas, comunidades, CRAS, CAPS e políticas públicas, com grupos, oficinas e trabalho em rede.

POR ONDE COMEÇAR A ESTUDAR

No App das 16 Abordagens: capítulo 13 (Desenvolvimento · Piaget), capítulo 14 (Sócio-Histórica · Vygotsky), capítulo 15 (Psicologia Social). Depois, veja os quadros comparativos da Parte 3.

O PERFIL OPOSTO, PARA CONHECER

E · Facilitador do crescimento. Ler sobre ele ajuda a enxergar o que o seu jeito deixa de fora.

LEMBRETE O resultado é ponto de partida para conversa, não definição. Este é um quiz de autoconhecimento, não instrumento de avaliação psicológica nem orientação vocacional.