

## ATÉ ONDE VAI A SUA GARRA?

Apresento a seguir uma versão da **ESCALA DE GARRA**, criada pela psicóloga Angela DuckWorth, para um estudo em West Point, que uso nas minhas sessões de Coaching. Leia cada frase e, à direita, marque o retângulo que lhe pareça mais indicado.

	<b>Nada a ver comigo</b>	<b>Não muito a ver comigo</b>	<b>Um pouco a ver comigo</b>	<b>Bastante a ver comigo</b>	<b>Totalmente a ver comigo</b>
1. Novas ideias e novos projetos às vezes me distraem dos anteriores	5	4	3	2	1
2. Obstáculos não me desestimulam. Eu não desisto com facilidade.	1	2	3	4	5
3. Muitas vezes eu defino um objetivo, mas depois prefiro buscar outro	5	4	3	2	1
4. Sou um trabalhador esforçado	1	2	3	4	5
5. Tenho dificuldade para manter o foco em projetos que exigem mais de alguns meses para terminar	5	4	3	2	1
6. Eu termino tudo o que começo.	1	2	3	4	5
7. Meus interesses mudam de ano para ano.	5	4	3	2	1
8. Sou dedicado. Nunca desisto.	1	2	3	4	5
9. Já tive obcecado durante algum tempo por certa ideia ou projeto, mas depois perdi o interesse.	5	4	3	2	1
10. Já superei obstáculos para conquistar um objetivo importante.	1	2	3	4	5

Para calcular sua pontuação total de garra, some todos os pontos dos retângulos que você marcou e divida por 10. A pontuação máxima nessa escala é 5 (**com muita garra**); a mais baixa é 1 (**sem garra**).

Você pode usar o quadro a seguir a fim de verificar como sua pontuação se compara com uma grande amostra de adultos americanos. Por exemplo, se sua pontuação é de 4,1, você tem mais garra do que 70% dos adultos em nossa amostra.

PERCENTUAL	PONTUAÇÃO DE GARRA
10%	2,5
20%	3,0
30%	3,3
40%	3,5
50%	3,8
60%	3,9
70%	4,1
80%	4,3
90%	4,5
95%	4,7
99%	4,9

Tenha em mente que sua pontuação é um reflexo de como você se vê agora. Seu grau de garra neste momento da vida pode ser diferente de quando você era mais jovem. E se você fizer o teste de novo mais tarde, talvez obtenha uma pontuação diferente. Agora, são muitas as razões para se crer que a determinação pode mudar.

**Fonte:**

DUCKWORTH, Angela, 1970 – Garra: o poder da força e da perseverança. – 1ª edição – Rio de Janeiro: Intrínseca, 2016.p.67-68.

[www.linharescoach.com.br/escala-de-garra/](http://www.linharescoach.com.br/escala-de-garra/)