LEAS

Escala de níveis de consciência emocional (LEAS)

A LEAS é um teste escrito de desempenho que avalia a diferenciação e a complexidade da consciência emocional de si próprio e dos outros, a partir de 20 situações interpessoais. Desenvolvida em 1990 para adultos, explora a capacidade de verbalizar sensações corporais, tendências de ação, emoções simples e misturas de emoções, em vez de um simples juízo subjetivo sobre as próprias competências emocionais. O instrumento é útil na prática clínica e em investigação para avaliar a alexitimia, as dificuldades de mentalização emocional e a regulação dos afetos.

Número de perguntas	20 perguntas
Duração estimada	20 minutos
Idioma	Português
Nome original	Levels of Emotional Awareness Scale
Público-alvo	Adultos
Autores	Richard D. Lane, Donald M. Quinlan, Gary E. Schwartz, Pamela A. Walker, Stephen B. Zeitlin (1990)

Pré-visualização das 20 perguntas

Um vizinho pede-lhe para reparar um móvel. Enquanto o vizinho observa, começa a martelar o prego, mas falha o prego e acerta no dedo. Como se sentiria? Como se sentiria o vizinho?

Está a atravessar o deserto a pé com um guia. Ficaram sem água há horas. Segundo o mapa do guia, o poço mais próximo fica a cerca de três quilómetros. Como se sentiria? Como se sentiria o guia?

Uma pessoa de quem gosta faz-lhe uma massagem nas costas quando regressa a casa depois de um dia de trabalho difícil. Como se sentiria? Como se sentiria essa pessoa?

Está a participar numa corrida com um amigo com quem treina há algum tempo. Quando se aproxima da meta, torce o tornozelo, cai no chão e não consegue continuar. Como se sentiria? Como se sentiria o seu amigo?

Está de viagem num país estrangeiro. Um conhecido faz comentários depreciativos sobre o seu país de origem. Como se sentiria? Como se sentiria esse conhecido?

Cotação e interpretação

Para cada vinheta, cote separadamente de 0 a 4 a resposta relativa ao próprio e a resposta relativa ao outro: 0 = ausência de emoção ou resposta cognitiva, 1 = sensação corporal, 2 = valência global ou tendência de ação, 3 = emoção específica, 4 = combinação de pelo menos duas emoções específicas. A pontuação total do item corresponde à mais elevada das pontuações próprio/outro; se ambas as respostas atingirem 4 e estiverem claramente diferenciadas entre o próprio e o outro, atribua 5. Some os 20 itens para obter uma pontuação total de 0 a 100; quanto mais elevada for a pontuação, mais diferenciada e complexa é a consciência emocional. As pontuações relativas ao próprio e ao outro podem também ser somadas separadamente, de 0 a 80.