****

**Empatia**

Capacidadede se colocar no lugar dos outros e de entendê-los, mesmo em situações com as quais não se está familiarizado. Esta competência também é fundamental na evolução da inteligência social, em ser sensível a compreender as necessidades das outras pessoas, a necessidade de apoio e de ajuda ou tolerância e pode reforçar as interações sociais, valorizando e acolhendo diferenças étnicas e culturais.

**Questionário de Auto-Avaliação**

**Instruções:** Cada uma das seguintes afirmações questiona-te sobre a tua capacidade empática ou reações associadas a essa capacidade. Por favor lê cada uma e assinala a opção de resposta que traduz o que, no geral, é verdade para ti em relação a cada afirmação. Não há respostas certas ou erradas.

1 - Discordo totalmente

2 - Discordo um pouco

3 - Nem discordo nem concordo

4 - Concordo um pouco

5 - Concordo totalmente

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| # | Item | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 01 | Eu sinto pena das outras crianças que não têm brinquedos e roupas. |  |  |  |  |  |
| 02. | Quando estou zangado ou aborrecido com alguém, tento imaginar o que ele está a pensar ou a sentir. |  |  |  |  |  |
| 03. | Entristece-me ver uma criança que não consegue encontrar ninguém para brincar. |  |  |  |  |  |
| 04. | Eu consigo dizer, olhando para uma pessoa, se ela está feliz. |  |  |  |  |  |
| 05. | Quando estou a discutir com os meus amigos sobre o que vamos fazer, penso cuidadosamente no que eles estão a dizer, antes de se decidir qual é a melhor ideia. |  |  |  |  |  |
| 06. | Quando vejo alguém ser humilhado, sinto pena dele. |  |  |  |  |  |
| 07. | Ao olhar para o rosto dos meus pais, eu consigo dizer como está o seu humor. |  |  |  |  |  |
| 08. | Fico chateado quando vejo uma criança ser agredida ou magoada |  |  |  |  |  |
| 09. | Eu sinto pena das pessoas que não têm as coisas que eu tenho. |  |  |  |  |  |
| 10. | Muitas vezes, consigo antecipar as conclusões das pessoas porque sei o que elas estão prestes a dizer. |  |  |  |  |  |
| 11. | Quando vejo alguém a sofrer, também me sinto mal. |  |  |  |  |  |
| 12. | Muitas vezes, tento perceber os meus amigos, vendo as coisas do seu ponto de vista. |  |  |  |  |  |
| 13. | Ao telefone, consigo dizer se a outra pessoa está contente ou triste pelo tom da sua voz. |  |  |  |  |  |
| 14. | Fico aborrecido quando vejo alguém gritar com outra criança. |  |  |  |  |  |
| 15. | Muitas vezes, antecipo o final dos filmes, mesmo antes de eles terem terminado. |  |  |  |  |  |
| 16. | Quando vejo outra criança que esteja magoada ou aborrecida, sinto pena dela. |  |  |  |  |  |
| 17. | Penso que as pessoas podem ter diferentes pontos de vista sobre a mesma coisa. |  |  |  |  |  |
| 18. | Fico chateado quando vejo um animal ser ferido. |  |  |  |  |  |
| 19. | Muitas vezes, sinto pena de outras crianças que estão tristes ou com problemas. |  |  |  |  |  |
| 20. | Eu consigo dizer, pelo olhar dos meus pais, se é um bom momento para lhes pedir alguma coisa |  |  |  |  |  |

ADAPTAÇÃO PORTUGESA DO QUESTIONNAIRE TO ASSESS AFFECTIVE AND COGNITIVE EMPATHY1 Feliciano Veiga Elisabete Santo