

EMPATIA

Activitat 1 - I si fos jo?

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults
Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	I si fos jo?
Habilitat LifeComp tractada	<input type="checkbox"/> Auto-regulació <input type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input checked="" type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicació <input type="checkbox"/> Col·laboració <input type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input type="checkbox"/> Pensament crític <input type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
Duració¹	90 minuts
Tipus d'activitat	Cercle de conversa mediat
Descripció curta	Aquesta activitat se suggereix que es realitzi en grup i convida a reflexionar sobre els desafiaments i les experiències de l'altra gent provant d'entendre les seves emocions a través de la visualització d'un vídeo.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identifiquen les experiències que us porten a entendre per què ser empàtic és important. ➤ Reflexioneu sobre les qüestions que ens provoquen i ens criden a l'empatia. ➤ Discutir sobre situacions que proporcionen una oportunitat per experimentar la perspectiva d'una altra persona ➤ Desenvolupar empatia en diferents contextos vitals. ➤ Aprofundir el nostre coneixement de la gent que ens envolta.
Muntatge ²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitador ➤ Una sala amb cadires disposades en cercle, però movibles per poder-se dividir en grups petits ➤ Vídeo - suggeriment: https://www.youtube.com/watch?v=Bl1FOkFY2Q&t=94s ➤ 1 projector ➤ Altaveus
Consells per als facilitadors ³	Com a alternativa al vídeo, el facilitador pot utilitzar la narració, històries amb imatges, fotografies. Els grups també poden treballar sobre personatges diferents, o tots els grups poden treballar sobre el mateix personatge. La presentació de la història de la vida del personatge pot ser oral o escrita, segons decideixi el grup. Durant tota l'activitat és important assenyalar aspectes

¹ It can be continuously.

² Materials and resources needed to implement it, including financial, human resources and spaces. In case is needed a worksheet, please use the following document to prepare it.

³ What a person needs to know to implement the activity.



	<p>rellevants de la feina del grup, a més de compartir-ho amb el grup gran.</p> <p>L'activitat s'ha d'adaptar al grup, per tant si el grup està format per migrants o/i refugiats, podria ser violent per a ells tornar-se a exposar al trauma que mostra el vídeo. Per tant, aconsellem que es triï un altre vídeo si el facilitador identifica casos problemàtics.</p>
Pas a pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador presenta el concepte d'Empatia i la seva importància (si us plau consulteu el full de treball de Material per als facilitadors per a més informació) 2. Llavors el facilitador presenta el vídeo seleccionat. 3. El grup es divideix en grups més petits de 3 a 5 persones. 4. Després de donar-los una mica de temps per reflexionar sobre la història presentada al vídeo, cada grup triarà un personatge i crearà/imaginarà la història de la seva vida. Cada participant hauria de reflexionar i respondre les següents preguntes: <ul style="list-style-type: none"> • Quins són els esdeveniments més sorprenents de la vida del personatge? • Si fos jo, què sentiria en aquesta situació? • Si fos jo, què em passaria pel cap? • Si fos jo, què és el que més em neguitejaria? • Quines coses no podria resoldre tot sol? 5. Es convida que tots els grups comparteixin la història de la vida que han construït sobre el personatge del vídeo.
Sessió informativa	<ul style="list-style-type: none"> ✎ Què ha passat i com t'has sentit durant l'activitat? ✎ Què t'ha sorprès més sobre la manera en la qual cada grup ha construït la història de la vida del personatge? Per què? ✎ Fins a quin punt t'han inspirat les històries que has escoltat? Què t'ha colpit més? ✎ He trobat algun punt en comú amb la meua història? ✎ Què fa difícil entendre els desafiaments i problemes de les altres persones? ✎ ¿Recrear la història de la vida de la gent que ens envolta ens ajuda a desenvolupar empatia?
Referències	<p>L'activitat proposada és una adaptació de les activitats disponibles a:</p> <p>https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/e-se-fosse-comigo%3F</p> <p>https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_08fb67f0faad447ba7551433b8c5ba6d.pdf</p> <p>https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_de181aa0c8704ca2a3667d46df99ae95.pdf</p> <p>https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_25704de92fdc4e8e96301ccaa9d45353.pdf</p> <p>https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/guarda-chuva</p> <p>Diwan, S. (2022). <i>Caring, empathy and compassion: calm, clear and kind teachers (self care for teachers)</i>. Paris: UNESCO.</p> <p>Gulin, W. (2020). <i>Empathy in Social Relations of the Modern World. 21st Century Pedagogy</i>, 1(4), 1-7.</p> <p>Rosenberg, M. (2006). <i>Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais</i>. São Paulo: Ágora.</p>



Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. & Cabrera Giraldez, M. (2020). *LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence*, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.

Silke, C., Davitt, E., Flynn, N., Shaw, A., and Dolan, P. (2021). *The Activating Social Empathy School Evaluation 2021*. Galway: UNESCO Child and Family Research Centre, National University of Ireland Galway



Aprendre per l'experiència – Material per a facilitadors

Full de treball – Empatia

- **Definició**

L'empatia és el poder de posar-nos nosaltres mateixos en el lloc d'una altra persona, adoptant la seva perspectiva i reconeixent les seves emocions.

Segons aquest concepte:

- Els cervells humans estan dissenyats per sentir empatia i l'habilitat d'entendre i ajudar els altres ha estat fonamental per a la supervivència de la nostra espècie.
- L'habilitat de llegir senyals no verbals com ara el to de veu, els gestos i les expressions facials, i el desenvolupament de l'escolta activa, són eines per practicar i enfortir la nostra empatia.
- Forma part de la riquesa de la humanitat reconèixer i acceptar que gent de diferents cultures poden tenir valors diferents o experiències diferents. No hauríem de jutjar o criticar als altres, sinó provar d'entendre les seves emocions i punts de vista.
- Si adoptem la perspectiva d'una altra persona és necessari mantenir una separació entre les emocions i experiències pròpies i les dels altres.
- És possible sentir empatia per algú, i al mateix temps no estar d'acord amb les seves actituds o valors.
- Les intervencions educatives dirigides a incrementar la capacitat d'adoptar perspectives, desenvolupar el coneixement d'un mateix i proporcionar experiències positives de l'alteritat, ajuden a desenvolupar l'empatia.

- **Per què és important?**

Per regular els comportament prosocials i alhora inhibir comportaments agressius i antisocials

L'empatia es considera el fonament per a unes actituds i comportaments socials més amplis, i sembla representar un paper clau en el funcionament social

Per mediar situacions de conflicte/situacions de violència

En una situació de conflicte, sempre ajuda mediar i comunicar-se d'una manera no violenta. Quan entenem les emocions, sentiments i necessitats dels altres, podem ajudar a pensar en altres solucions que satisfacin tothom.

Millorar la comunicació efectiva, la interacció i la col·laboració

La capacitat d'entendre les emocions dels altres és un dels pilars de la comprensió social, que és clau pel què fa a la comunicació efectiva i la col·laboració. L'empatia mena cap a la ressonància afectiva, que és l'habilitat automàtica de sentir-se emocionalment estimulat per les emocions dels altres.

És important per a la salut mental i el benestar emocional

L'habilitat de reconèixer emocions en els altres està íntimament lligada amb la consciència d'un mateix o l'habilitat d'identificar, etiquetar i descriure les emocions d'un mateix. Entrenar la consciència d'un mateix i l'empatia cap a un mateix milloren l'habilitat d'entendre els altres i de reduir el neguit personal



quan ens enfrontem amb els sentiments dels altres. Quan connectem empàticament amb els altres, desenvolupem sensacions de pertinença, connexió i confiança que poden ajudar a reduir l'estrès i l'angoixa.

- **Quan es pot utilitzar en la vida quotidiana?**

Exemples:

1. En el context professional, el patró pot utilitzar l'empatia per entendre els desafiaments amb els que s'enfronten els seus empleats i oferir solucions personalitzades que tenen en compte les necessitats i habilitats de cadascun.
2. Pot ajudar a mediar i trobar compromisos amb col·legues, clients, amics, família....
3. Et pot donar la possibilitat de demanar ajuda quan la necessitis. Saps que els altres poden sentir igual que tu, i confies que també et puguin ajudar.
4. Ens ajuda a sentir/entendre un "no" o un "no puc" sense prendre-ho com a un rebuig personal.
5. Ajuda a desactivar una situació de conflicte o de violència imminent.
6. Ens ajuda a superar situacions de dolor psicològic, quan trobem a algú que ens pot escoltar amb empatia.
7. L'empatia pot ajudar els educadors a entendre i escoltar les necessitats i desafiaments dels seus alumnes i pensar amb més efectivitat sobre estratègies andragògiques.

