

EMPATIA

Activitat 3 - Tocar i Explicar!

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

Títol/nom	Tocar i explicar!
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	1-2 hores
Tipus d'activitat	Narració/Reflexió/Discussió
Descripció curta	<p>Aquesta activitat està prevista per realitzar-se entre de 6 a 8 persones però es pot estendre a un màxim de 10. L'activitat incorpora elements d'aprenentatge social i emocional amb l'objectiu de practicar l'escolta activa i la comprensió de l'altre.</p> <p>Estimula l'habilitat dels participants d'observar, escoltar, compartir coneixements i experiències, cosa que comporta conèixer i entendre millor la gent que els envolta.</p> <p>La narració ens permet posar-nos en contacte amb la banda emocional, espiritual i física de nosaltres mateixos. Compartir les nostres històries permet als altres trobar experiències comunes, realitzar connexions els uns amb els altres, i per tant desenvolupar empatia. Explicar històries sobre parts de la vida que tots compartim (amor, pèrdua, família, relacions, somnis, infantesa...) ens permet entendre'ns millor els uns als altres i posar-nos al lloc de l'altre.</p>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entendre la importància de l'empatia ➤ Reconèixer situacions que demanen empatia ➤ Discutir situacions que proporcionen l'oportunitat d'experimentar la perspectiva d'una altra persona ➤ Desenvolupar empatia en diferents contextos vitals ➤ Aprofundir el coneixement dels participants de la gent que els envolta
Muntatge ²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitador ➤ 1 sala amb cadires en cercle

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.



	<ul style="list-style-type: none"> ✎ Objectes personals dels participants o cançons/pintures/poemes ✎ Paper i llapis
Consells per als facilitadors ³	<p>Com a alternativa a un objecte, es pot demanar als participants que triïn una música que associïn amb un període o experiència específica de la seva vida.</p> <p>Aquesta activitat també es pot implementar en línia, on tothom comparteix cançons, pintures, poemes, o fins i tot els objectes. En aquest cas, el facilitador demana, després d'escoltar la música escollida, que s'escriuin o es pintin les emocions/significat/experiències que la música evoca als participants.</p> <p>Durant l'activitat, és una opció vàlida no escriure ni pintar, si els participants decideixen que l'objecte és desconegut o no té cap significat per a ells.</p> <p>Durant la reflexió i discussió, el facilitador hauria d'encoratjar els participants a fer preguntes sobre detalls de la història o sobre com se sent l'altra persona, tot evitant judicis o opinions personals.</p>
Pas a pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador demana als participants que portin un objecte significatiu per a ells amb una història que estiguin disposats a compartir. 2. Per començar l'activitat, el facilitador explica el concepte i la importància de l'empatia (veure el full de treball de Material per al Facilitador). 3. Cada participant mostra l'objecte sense dir res i el passa pel cercle (si la disposició és cara-a-cara). 4. Es convida els altres participants a escriure o pintar alguna cosa basada en allò que l'objecte els evoca (per ex., experiències, emocions i significats relacionats amb l'objecte). 5. El facilitador convida el propietari de l'objecte ("narrador") a presentar l'objecte, mentre convida els altres participants a escoltar amb atenció sense fer preguntes. 6. Al final de la història, el facilitador demana a cada participant que faci preguntes i reflexioni sobre el que ha escrit/pintat/presentat al començament, i sobre com descriurien l'objecte ara, en relació amb la història del seu col·lega.
Sessió informativa	<ul style="list-style-type: none"> ✎ Com t'has sentit durant aquesta activitat? ✎ Com t'has sentit després de compartir la teva història? ✎ Com t'has sentit sentint les reaccions i opinions dels altres? ✎ ¿De quina manera ha canviat l'objecte de significat abans i després de compartir la història? ✎ Us heu imaginat com es va sentir el narrador? ✎ ¿De quina manera us sembla que aquesta activitat us ha fet connectar amb els altres?
Referències	<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, 1(4), 1-7.</i></p> <p>Rosenberg, M. (2006). <i>Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais</i>. São Paulo: Ágora.</p> <p>Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. & Cabrera Giraldez, M. (2020). <i>LifeComp: The European Framework for Personal, Social and</i></p>

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



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.



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.

