

## EMPATIA

### Atividade 1: E se fosse eu?

Atividades para promover as competências pessoais, sociais e de aprendizagem dos adultos

Descrição das ações incluídas no presente manual.

Título/nome	E se fosse eu?
<b>Competência LifeComp abordada</b>	<input type="checkbox"/> Autorregulação <input type="checkbox"/> Flexibilidade <input type="checkbox"/> Bem-estar <input checked="" type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicação <input type="checkbox"/> Colaboração <input type="checkbox"/> Mentalidade de crescimento <input type="checkbox"/> Pensamento crítico <input type="checkbox"/> Gestão da aprendizagem
<b>Duração<sup>1</sup></b>	90 minutos
<b>Tipo de atividade</b>	Roda de Conversa mediada
<b>Breve descrição</b>	Nesta atividade, os/as participantes são convidados a refletir sobre os desafios e as experiências de outras pessoas, tentando compreender as suas emoções através da visualização de um vídeo.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identificar experiências que nos levam a compreender porque é que ser empático é importante.</li> <li>➤ Refletir sobre questões que nos provocam e nos chamam à empatia.</li> <li>➤ Discutir situações que proporcionem uma oportunidade de experienciar a perspetiva de outra pessoa.</li> <li>➤ Desenvolver a empatia em diferentes contextos de vida.</li> <li>➤ Aprofundar o nosso conhecimento sobre as pessoas que nos rodeiam.</li> </ul>
<b>Contexto<sup>2</sup></b>	Para implementação presencial: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Espaço interior</li> <li>➤ Cadeiras dispostas em círculo, mas móveis para dividir em pequenos grupos.</li> <li>➤ Computador</li> <li>➤ Projetor</li> <li>➤ Altifalantes</li> <li>➤ Vídeo (sugestão: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BI1FOkpfY2Q&amp;t=94s">https://www.youtube.com/watch?v=BI1FOkpfY2Q&amp;t=94s</a>)</li> </ul> Para implementação online: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Computadores</li> <li>➤ Acesso à Internet</li> </ul>
<b>Dicas para facilitadores/as<sup>3</sup></b>	Em alternativa ao vídeo, podem ser utilizados contos, histórias ilustradas e fotografias. Em alternativa ao trabalho de cada grupo sobre uma personagem diferente, todos os grupos podem

<sup>1</sup> Pode ser contínuo.

<sup>2</sup> Materiais e recursos necessários para a sua implementação, incluindo recursos financeiros, humanos e espaços. Caso seja necessária uma ficha de trabalho, utilize o seguinte documento para a preparar.

<sup>3</sup> O que uma pessoa precisa de saber para implementar a atividade.

	<p>trabalhar sobre a mesma personagem. A apresentação da história de vida da personagem pode ser oral ou escrita, consoante a decisão do grupo. Ao longo da atividade, é importante salientar os aspetos relevantes do trabalho dos grupos, bem como a partilha no grande grupo.</p> <p>A atividade tem de ser adaptada ao grupo, por isso, se for um grupo composto por migrantes ou/e refugiados, pode ser difícil ser re-exposto ao trauma que é mostrado no vídeo. Por isso, aconselhamos a escolha de um vídeo diferente, caso o/a facilitador/a identifique casos problemáticos.</p>
<p><b>Passo a passo</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Num ambiente calmo, o/a facilitador/a mostra o vídeo selecionado.</li> <li>2. O grupo é dividido em grupos mais pequenos de 3 a 5 pessoas.</li> <li>3. Depois de algum tempo para refletir sobre a história contada no vídeo, cada grupo seleciona uma personagem e cria/imagina a sua história de vida. Cada participante deve refletir e partilhar sobre as seguintes questões: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quais são os acontecimentos mais marcantes na vida dessa personagem?</li> <li>• Se fosse eu, o que é que eu sentiria nesta situação?</li> <li>• Se fosse eu, o que é que me passaria pela cabeça?</li> <li>• Se fosse eu, o que é que me incomodaria mais?</li> <li>• Que coisas é que eu não conseguiria resolver sozinho/a?</li> </ul> </li> <li>4. Todos os grupos partilham a história de vida, oralmente, que construíram sobre a personagem do vídeo que viram inicialmente.</li> </ol>
<p><b>Reflexão</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ O que aconteceu e como se sentiram durante a atividade?</li> <li>➤ O que mais vos surpreendeu na forma como cada grupo construiu a sua história de vida? Porquê?</li> <li>➤ Até que ponto se sentem inspirado pelas histórias que ouviram? O que é que mais vos impressionou?</li> <li>➤ Encontraram algum ponto em comum com a vossa história?</li> <li>➤ O que é que torna difícil compreender os desafios e problemas das outras pessoas?</li> <li>➤ Recriar a história de vida das pessoas que nos rodeiam ajuda-nos a desenvolver empatia?</li> </ul>
<p><b>Referências</b></p>	<p>A atividade proposta é uma adaptação das seguintes atividades:</p> <p><a href="https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/e-se-fosse-comigo%3Fhttps://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_08fb67f0faad447ba7551433b8c5ba6d.pdf">https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/e-se-fosse-comigo%3Fhttps://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_08fb67f0faad447ba7551433b8c5ba6d.pdf</a></p> <p><a href="https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_de181aa0c8704ca2a3667d46df99ae95.pdf">https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_de181aa0c8704ca2a3667d46df99ae95.pdf</a></p> <p><a href="https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_25704de92fdc4e8e96301ccaa9d45353.pdf">https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_25704de92fdc4e8e96301ccaa9d45353.pdf</a></p> <p><a href="https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/guarda-chuva">https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/guarda-chuva</a></p>



# Ficha de trabalho para o/a Facilitador/a

## Atividade „E se fosse eu?“

- Definição

Empatia é o poder de nos colocarmos no lugar de outra pessoa, assumindo a sua perspetiva e reconhecendo as suas emoções.

De acordo com este conceito:

- Os cérebros humanos estão programados para a empatia e a capacidade de compreender e ajudar os outros tem sido fundamental para a sobrevivência da nossa espécie.
- A capacidade de ler sinais não verbais como o tom de voz, os gestos e as expressões faciais e o desenvolvimento da escuta ativa são ferramentas para praticar e reforçar a empatia.
- Faz parte da riqueza da humanidade reconhecer e aceitar que pessoas de culturas diferentes podem ter valores diferentes ou ter experiências diferentes. Não devemos julgar ou criticar os outros, mas tentar compreender as suas emoções e pontos de vista.
- Ao adotar a perspetiva de outra pessoa, é necessário manter uma separação entre as emoções e experiências próprias e as dos outros.
- É possível sentir empatia por alguém e, ainda assim, discordar das suas atitudes ou valores.
- As intervenções educativas destinadas a aumentar a capacidade de tomada de perspetiva, a desenvolver o autoconhecimento e a proporcionar experiências positivas de alteridade ajudam a desenvolver a empatia.

- Porque é que é importante?

### **Para regular os comportamentos pró-sociais e inibir os comportamentos agressivos e anti-sociais**

Pensa-se que a empatia fornece a base para atitudes e comportamentos sociais mais alargados e parece desempenhar um papel fundamental no funcionamento da sociedade

### **Para mediar situações de conflito/situações de violência**

Numa situação de conflito, é útil mediar e comunicar de forma não violenta. Quando compreendemos as emoções, os sentimentos e as necessidades dos outros, podemos ajudar a pensar noutras formas que satisfaçam todos os envolvidos.

### **Melhorar a comunicação, a interação e a colaboração eficazes**

A capacidade de compreender as emoções dos outros é um dos pilares da compreensão social, que é fundamental para uma comunicação e colaboração eficazes. A empatia leva à ressonância afectiva, que é a capacidade automática de se sentir emocionalmente excitado pelas emoções dos outros.

### **É importante para a saúde mental e o bem-estar emocional**

A capacidade de reconhecer as emoções dos outros está intimamente ligada à auto-consciência ou à capacidade de identificar, rotular e descrever as próprias emoções. Quando nos relacionamos com os outros de forma empática, desenvolvemos sentimentos de pertença, ligação e confiança que podem ajudar a reduzir o stress e a ansiedade.

### **Quando pode ser utilizado na vida quotidiana?**



## Exemplos:

1. No contexto profissional, o empregador pode utilizar a empatia para compreender os desafios que os seus colaboradores enfrentam e oferecer soluções personalizadas que tenham em conta as necessidades e competências de cada um.
2. Pode ajudar a mediar e a encontrar compromissos com colegas, clientes, amigos, família....
3. Pode dar-nos a possibilidade de pedir ajuda quando precisamos dela. Sabe que os outros podem sentir o mesmo que você e confia que eles também o podem ajudar.
4. Ajuda-nos a ouvir/compreender um "não" ou um "não posso" sem o interpretar como uma rejeição pessoal.
5. Ajuda a desativar uma situação de conflito ou de violência iminente.
6. Ajuda-nos a ultrapassar situações de dor psicológica quando encontramos alguém que nos ouve com empatia.
7. A empatia pode ajudar os educadores a compreender e a ouvir as necessidades e os desafios dos seus alunos e a refletir mais eficazmente sobre as estratégias andragógicas.

## **Referências Bibliográficas**

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

Diwan, S. (2022). *Caring, empathy and compassion: calm, clear and kind teachers (self care for teachers)*. Paris: UNESCO.

Gulin, W. (2020). Empathy in Social Relations of the Modern World. *21st Century Pedagogy*, 1(4), 1-7.

Rosenberg, M. (2006). *Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*. São Paulo: Ágora.

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

