

## EMPATIA

### Atividade 2: Sentir através de ti!

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

Descrição das ações incluídas no presente manual.

Título/nome	Sentir através de ti!
<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>	3-5 horas
<b>Tipo de atividade</b>	Recriação Cultural / Educação Não Formal
<b>Breve descrição</b>	<p>Visita de grupo com o objetivo de criar/desenvolver empatia entre os/as participantes adultos/as.</p> <p>Envolve a capacidade de observação dos/as participantes, a escuta, a partilha de conhecimentos, emoções e experiências dos participantes, conduzindo a um melhor conhecimento e compreensão das pessoas que nos rodeiam.</p>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identificar o que é significativo para os outros através da sua própria perspetiva</li> <li>➤ Discutir situações que proporcionem uma oportunidade de experimentar a perspetiva de outra pessoa.</li> <li>➤ Aprofundar o nosso conhecimento sobre as pessoas que nos rodeiam.</li> <li>➤ Desenvolver a empatia em diferentes contextos de vida.</li> </ul>
<b>Contexto<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Reunião prévia para preparar a visita</li> <li>➤ Espaço exterior/ Parque</li> <li>➤ Roteiro/mapa do local</li> <li>➤ Espaço para piquenique, de preferência com mesas e cadeiras.</li> <li>➤ Piquenique de comida para partilhar, preparado pelos participantes.</li> <li>➤ Máquina fotográfica (opcional)</li> </ul>
<b>Dicas para facilitadores/as<sup>3</sup></b>	Em alternativa, a atividade pode ser realizada noutros espaços exteriores, interiores (museus, exposições, etc.) ou mesmo em visitas em linha e visitas em realidade virtual. É aconselhável dispor

<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.

	de um itinerário da visita com um mapa que oriente o percurso. Se não estiver disponível, deve ser preparado com antecedência. É importante adaptar o percurso, o grau de dificuldade e a duração da viagem à idade e às condições físicas dos/as participantes.
<b>Passo a passo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entregue um mapa do percurso do local a grupos de, no máximo, 5 pessoas.</li> <li>2. Cada pessoa, nos pequenos grupos, será responsável por uma secção do percurso. Com a ajuda do mapa, guiarão os/as seus/suas colegas ao longo do percurso, parando em locais importantes (pré-definidos no percurso e/ou escolhidos por eles próprios). Descreverão o que é importante registar (a paisagem, as plantas, os animais, as construções humanas...).</li> <li>3. Durante a visita, é importante que os/as participantes troquem entre si experiências e conhecimentos relevantes sobre questões provocadas e evocadas pela visita. Se quiserem, devem tirar fotografias durante a visita para as poderem partilhar mais tarde, se se sentirem à vontade.</li> <li>4. No final da visita, os diferentes grupos reúnem-se novamente num grande grupo e participam num piquenique.</li> <li>5. Durante o piquenique, os participantes podem partilhar as suas experiências e opiniões, incentivando a reflexão em grupo sobre a experiência.</li> </ol>
<b>Reflexão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Como se sentiram durante esta atividade?</li> <li>&gt; Do que gostaram mais?</li> <li>&gt; Houve alguma dificuldade que não tenham conseguido resolver sozinhos/as?</li> <li>&gt; Descrevam uma situação em que sentiram empáticos(as)?</li> <li>&gt; A empatia entre vocês foi reforçada? Como é que isso aconteceu?</li> <li>&gt; De que forma é que as visitas de grupo podem desenvolver a empatia?</li> <li>&gt; Que pontos comuns ou diferenças encontraram relativamente à perceção e descrição do lugar entre colegas?</li> </ul>
<b>Referências</b>	



# Ficha de trabalho para o/a Facilitador/a

## Atividade „Sentir através de ti!“

- 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.

- Por que é importante?

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

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 afetiva, 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

